

# Aromaterapia na Podologia

---

*Cilene Regina Savegnago Rodrigues*



Rodrigues, Cilene.R.S.

Rodrigues, Cilene R.S . Aromaterapia na Podologia. São Paulo, 1ª Edição. 2021.

Ebook – livro digital.

*Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação poderá ser reproduzida por qualquer meio, seja este eletrônico, mecânico, de fotocópia, de gravação ou outro, nem ter seu conteúdo divulgado via internet, sem prévia autorização, por escrito, da autora: Cilene R.S. Rodrigues, sob pena de constituir violação do Copyright (lei nº 5.988 de 1998)*

# Sumário

Iniciando a nossa conversa .....	04
Introdução.....	05
Aromaterapia.....	09
Aromacologia.....	11
Influência dos Aromas.....	13
Vínculos Aromáticos.....	16
Essência.....	17
Fenômeno Social Aromático.....	20
Aromaterapeuta.....	26
Código de Ética Profissional.....	28
Um pouquinho da História.....	34
Teoria Aromática.....	40
A árvore dos Aromas.....	43
As notas aromáticas.....	45
As Características das Notas Aromáticas.....	49
A Perfumaria e as Notas Aromáticas.....	57
Fragrâncias e Notas Aromáticas.....	64
Famílias Olfativas.....	65
Toxicidade na Aromaterapia.....	66

Protocolos Aromáticos.....	67
* Inalações.....	69
* Aromatização Ambiental.....	71
* Escalda Pés.....	75
* Colar Aromático.....	77
* Objetos Aromáticos.....	78
* Velas Aromáticas.....	80
* Cosméticos Aromáticos.....	81
* Massagem.....	83
* Compressas.....	84
Indicações.....	85
Contra Indicações.....	86
Diluição dos Óleos Essenciais.....	87
Portfólio Aromático.....	91
Lista de Óleos Essenciais.....	93
Lista de Óleos Vegetais.....	94
Empresas Fitoterapia.....	95
Leitura Recomendada.....	96
Glossário de Propriedades Terapêuticas.....	98
Considerações .....	105
A Autora e Contatos.....	106

## Iniciando nossa conversa...

“Os aromas trazem lembranças, mas despertam também nossos sentidos sonolentos, alegram-nos e satisfazem-nos, ajudam a definir nossas auto-imagens, sacodem o caldeirão de nossa sedução, previnem-nos do perigo, fazem-nos cair em tentação, abanam nosso fervor religioso, acompanham-nos ao paraíso, ligam-nos à moda, guiam-nos para a luxúria. E, mesmo assim, ao longo dos tempos, o olfato tornou-se o menos necessário de nossos sentidos...”

*Diane Ackerman*

“Tudo o que gira em torno dos cinco sentidos lidamos muito bem, evoluímos e expandimos conhecimento até certo ponto, para conseguir ultrapassar esse limite precisamos usar um outro sentido, o qual, ainda adormece na maioria das pessoas. Os cinco sentidos são os guias da alma.” *Leonardo da Vinci*

## Introdução

Para compreender como a aromaterapia funciona através dos efeitos dos óleos essenciais, devemos ter uma noção de dois processos fisiológicos básicos: o funcionamento do sistema olfatório e a absorção das moléculas de óleo essencial pelo organismo.

O olfato é o resultado da interação físico-química entre as moléculas voláteis do ar que respiramos e os receptores olfatórios. O epitélio olfatório é extremamente sensível, constituído por mais de 20 milhões de terminações nervosas. Um número mínimo de moléculas odoríferas são suficientes para estimulá-lo, produzindo a sensação aromática. Esses receptores transformam a informação olfatória em uma linguagem especial, denominada impulso elétrico nervoso, compreendida e interpretada pelo cérebro humano como cheiro.

## Introdução

A sensação do cheiro ocorre quando a mensagem é recebida pelo hipotálamo, glândula mestra do sistema nervoso central. Este age como uma central de transmissão, enviando a mensagem odorífera para outras partes do cérebro, como a glândula pituitária, que então continua a cadeia de retransmissão enviando mensagens químicas para a corrente sanguínea, o córtex olfatório, que auxilia a distinguir os aromas, o tálamo, que ajuda a associar a mensagem aromática com funções específicas, o neo córtex, que analisa o aroma, relacionando-o com os outros sentidos, o sistema nervoso central, que estimula o pensamento consciente. Todo esse processo ocorre em menos de 1 segundo. Neste ínfimo instante já responderemos aos odores de forma emocional e intelectual.

O olfato humano possui a percepção média de 10 mil odores diferentes, sendo o olfato, o sentido que mais cedo amadurece.

## Introdução

O bebê, nos primeiros dias de vida, reconhece a mãe pelo cheiro. Porém decai na idade adulta devido ao desuso e pela exposição permanente a cheiros sintéticos, agressivos e poluição ambiental.

Alguns autores como Robert Tisserant afirmam que o aroma excitante do grapefruit e da sálvia sclarea estimulam o tálamo secretar encefalinas, analgésicos naturais que também induzem o corpo a sentir uma sensação de bem estar geral.

Acredita-se que o aroma afrodisíaco do ylang ylang estimula a pituitária a secretar endorfina e outros hormônios na corrente sanguínea que irão estimular a libido. Acredita-se também que o aroma sedativo da manjerona estimula uma área do sistema límbico denominada de núcleo da rafe, que desencadeará uma reação onde o resultado será a secreção de serotonina, que auxilia o sono.

## Introdução

Agora que vimos como O AROMA está presente em nosso dia a dia e exerce influencia nas nossas ações cotidianas e nas emoções diárias, podemos iniciar os estudos em aromaterapia e conhecer a aplicabilidade na podologia.

A aromaterapia na podologia sugere a terapia que se utiliza do aroma para tratamentos podológicos e para promover o bem-estar. O processo prático se inicia com a seleção do perfume indicado para a necessidade em questão – é feita uma análise física e psicológica de cada pessoa a fim de que o produto selecionado seja adequado.

Os tratamentos podológicos com aromaterapia contemplam desde o uso na absorção pelo organismo feita por meio do olfato, atuando diretamente no sistema nervoso central como também a aplicação direta na pele (no local, por massagens ou por intermédio de banho), e o produto entra em contato direto com a região afetada sendo absorvido pela pele.



## Aromaterapia

É um ramo da fitoterapia que consiste no uso de tratamento baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo. Esta é a ciência que explora o uso dos óleos das plantas para benefício da sociedade.

É considerada uma terapia complementar ou integrativa, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da fitoterapia e que é comumente usada em conjunto com esta.

É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística. A Aromaterapia deve, mesmo assim, ser empregada com cautela e de preferência, guiada por um profissional especializado, que saberá verificar as contraindicações, além de dosagens melhores formas de uso.

## Aromaterapia

De determinadas plantas aromáticas é extraído o óleo essencial a ser aplicado isoladamente ou em combinação com outros aromas, dependendo das enfermidades e do indivíduo.

Óleos essenciais são substâncias voláteis extremamente concentradas, que possuem princípios ativos de acordo com suas composições químicas. Dependendo da planta, o óleo essencial terá características diferenciadas de aroma, cor e densidade.

Os óleos essenciais podem ser usados diluídos em veículos carreadores sobre a pele, através de massagens, cremes, loções, gel ou puro, através da inalação. Dependendo da forma de uso provocará efeitos físicos, mentais e emocionais, alterando a respiração, os batimentos cardíacos, pressão arterial, estados de ânimo, concentração, etc.

## Aromacologia

Aromacologia é um termo criado para descrever o conceito desenvolvido para o estudo das inter-relações entre psicologia e tecnologia de fragrâncias. A marca AROMA-CHOLOGY® foi registrada em 1989, pelo Sense of Smell Institute, formalmente conhecido como Fundação para Pesquisa do Olfato.

A Aromacologia trabalha ativando determinadas áreas do sistema límbico e do hipotálamo, que controlam a maioria das funções vegetativas e endócrinas do corpo.

*Você sabia que em menos de 1 segundo somos capazes de detectar inúmeras substâncias presentes no ar, em concentrações tão baixas que nenhuma máquina construída pelo homem detectaria?*

O objetivo principal da aromacologia é alcançar os efeitos positivos causados pelos aromas em todo organismo, nas emoções e no humor, para trazer bem-estar e melhorar a qualidade de vida humana.

## Aromacologia

O tratamento terapêutico realizado através do emprego dos óleos essenciais deve sempre ser conduzido e orientado por um médico ou terapeuta especialista, que avalia e acompanha o quadro de cada paciente, analisando-o dentro de uma abrangente visão, levando em consideração os aspectos físicos, mentais e emocionais de cada indivíduo.

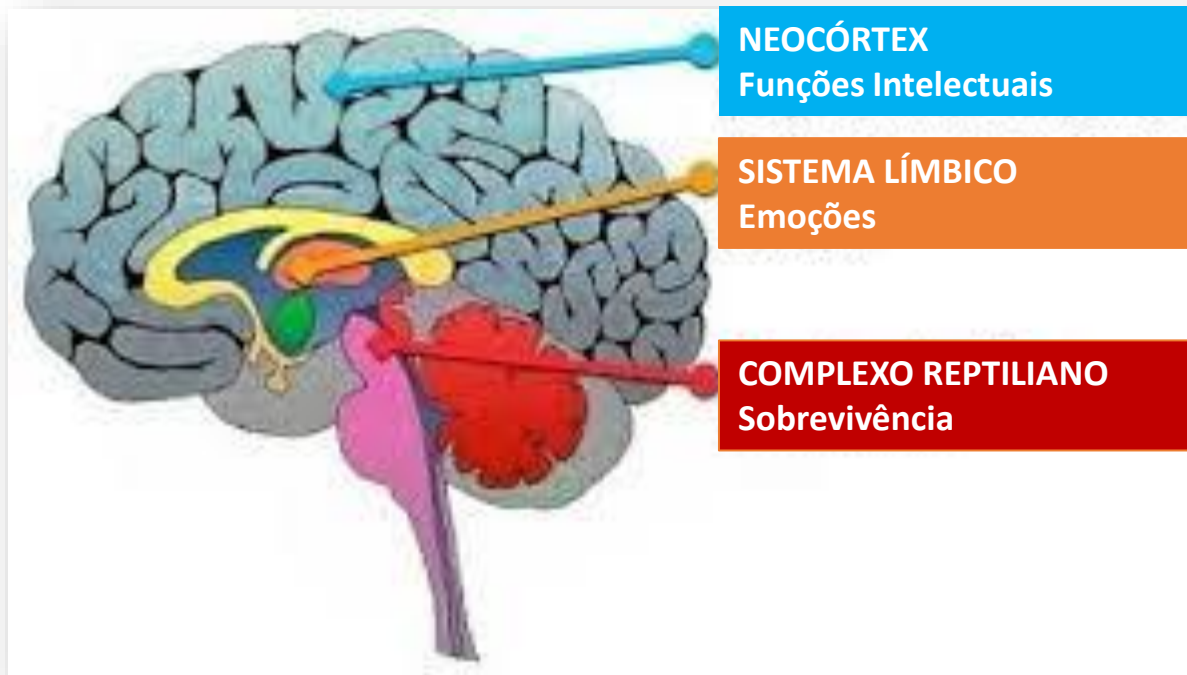
A indústria da perfumaria e cosmética vem a trabalhando cada vez mais com o conceito da Aromacologia, com o objetivo de desenvolver estudos e pesquisas para acompanhar os efeitos das fragrâncias sobre o comportamento humano.



A aromacologia pode ser utilizada no Gabinete de Podologia com o objetivo de registrar no ambiente a marca olfativa da sua empresa. Os clientes vão sempre se lembrar da sua clínica através do aroma.

## Influência dos Aromas

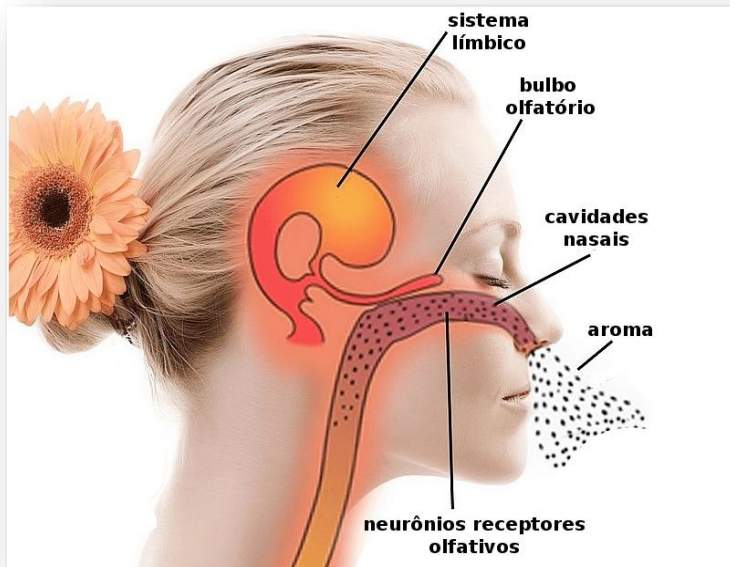
Os nervos olfativos terminam numa região do cérebro que não usa o mesmo tipo de lógica dos nossos centros do intelecto. Embora os odores formem um tipo de sistema de comunicação, não podem constituir uma linguagem, pois funcionam por associações e imagens e não são analíticos. Esta área é chamada de sistema límbico.



## Influência dos Aromas

O sistema límbico envolve uma área do nosso cérebro relacionada com a nossa memória e os instintos mais primários de sobrevivência que herdamos do reino animal como: fome, sede, sexo, defesa.

Os cheiros agem justamente nesta área, estimulando reações comportamentais positivas ou negativas, podendo com isso auxiliar a trabalhar traumas, distúrbios de personalidade e alterações comportamentais.



*Cada pessoa reage aos aromas de uma maneira diferente. A qualificação que damos ao cheiro depende de questões sociais, gostos pessoais, experiências relacionadas com os cheiros, o tipo de alimentação que temos e hábitos de vida. Mas existem reações específicas a cada cheiro memorizados e guardados como uma carga genética e que trazemos como herança de nosso processo evolutivo da natureza.*

## Influência dos Aromas

Ao longo de milhares de anos os seres vivos foram evoluindo. Durante este processo evolutivo eles foram retendo memória de experiências vividas não só espiritualmente, mas também em sua carga genética. A maior parte desta informação genética está vinculada no cérebro diretamente ao sistema límbico. A memória olfativa é, comprovadamente, a maior memória que o ser humano tem.

### Funções dos componentes do Sistema Límbico

- Ajuda a padronizar a resposta comportamental da pessoa de acordo com a ocasião.
- “Janela” entre o sistema límbico e o exterior.
- O **hipocampo** ajuda a recuperar memórias antigas.
- Está envolvido também nos processos de aprendizagem.
- Centro de distribuição de estímulos.

Portanto cada cheiro, cada som, cada cor e cada toque e expressão facial tem um significado que nós seres humanos não precisamos aprender decifrar, já nascemos sabendo devido a esta carga de informação.

Ninguém precisa ensinar a uma criança o que significa sorrir, ou que temos que fazê-lo para expressar alegria.

## Vínculos Aromáticos

Existem outras relações de memória de cheiro no nosso inconsciente que foge da nossa carga genética: são os vínculos de cheiro e experiências ao longo da nossa vida. Por exemplo, o cheiro do perfume de uma pessoa que nos marcou muito.

Os vínculos aromáticos nos remetem as emoções e sensações ligadas as experiências vivenciadas naquele momento, naquele lugar, com determinada pessoa. Se foi uma experiência positiva, teremos um vínculo aromático com emoções e sensações boas. Se foi uma experiência negativa, teremos o oposto.




*“A saúde dos nossos corpos está diretamente ligada às nossas emoções, e com o passar do tempo, elas podem até mesmo mudar a forma como vemos o mundo”*  
*Rodrigo Andrade – Fundador da dōTERRA no Brasil*



# Essência

Dicionário

 **essência**


*substantivo feminino*

1. aquilo que é o mais básico, o mais central, a mais importante característica de um ser ou de algo.
2. ideia central, argumento principal; espírito.  
"a e. de uma religião"

Semelhantes

âmago aroma alma base bojo centro coração eixo ▼

Essência



Em metafísica, a essência de uma coisa é constituída pelas propriedades imutáveis da mesma, que caracterizam sua natureza. O oposto da essência são os acidentes da coisa, isto é, aquelas propriedades mutáveis da coisa. [Wikipédia](#)

Feedback

A palavra “essência” foi escolhida pelos antigos alquimistas para designar aquilo que eles acreditavam ser a “alma” ou “essência espiritual” da planta. Eles acreditavam que o óleo essencial destilado fosse uma parte etérea-física desta alma e que concentrasse fortemente a memória e energia daquele ser vegetal. Seria como se fosse possível ter um elemento intermediário entre o plano sutil e o denso, e este elemento seria o cheiro, neste caso das plantas o seu óleo essencial.

## Essência

Cada planta ao longo do seu processo evolutivo foi criando e desenvolvendo um cheiro particular, só seu, de acordo com as experiências que ia vivendo. Vemos isso nos quimiotipos (raças químicas dos óleos essenciais).

O quimiotipo é uma variação biológica de uma planta causados pelos efeitos da luz, do solo, temperatura e condições meteorológicas. Botanicamente algumas plantas são idênticas, mas suas composições são diferentes.

Quimiotipos diferentes do mesmo óleo essencial, as vezes, têm efeitos diferentes. A composição química dos óleos e a porcentagem de seus princípios ativos é dada pela análise por cromatografia.

***Cromatografia** é um processo de separação e identificação de componentes de uma mistura. Essa técnica é baseada na migração dos compostos da mistura, os quais apresentam diferentes interações através de duas fases.*

## Essência

Nosso estado mental e nossas emoções alteram nosso metabolismo e o cheiro que exalamos muda, assim como acontece com as plantas que sob diferentes tipos de fatores estressantes do meio ambiente, geram diferentes tipos de óleos essenciais (quimiotipos).

Isto é um fator importante para ser avaliado para as aplicações terapêuticas dos óleos essenciais. Podemos dizer que se uma planta nasce num ambiente estressante, submetida ao ataque de fungos, lagartas ou cochonilhas, esta planta cria um certo aroma para repelir estas pragas e conseguir salvar sua vida.



## Fenômeno Social Aromático

O cheiro é um fenômeno social, o qual recebe diferente atenção e valores particulares em culturas diferentes. Os odores formam as bases (inconscientes) das hierarquias das classes sociais. Podem reforçar estruturas sociais ou transgredi-las, unir povos ou dividi-los, fortalecer ou enfraquecer. Também, as diferenças de odores corporais definem relacionamentos e amizades, maridos e esposas. Não só o cheiro é um fator de atração sexual nos seres humanos, como experiências clínicas demonstraram que relações entre pessoas com odores incompatíveis acarretam relacionamentos sem sucesso. Os necessários ajustes olfatórios e imunológicos entre os casais é fundamental, não cosmético. Durante a intimidade de uma relação sexual, milhares, senão milhões de substâncias celulares - pele, cabelo, saliva, suor, fluídos sexuais e germes – são trocadas. Este é o maior desafio imunológico para o sistema imunológico de ambas as pessoas

## Fenômeno Social Aromático

Por mais que o homem e a mulher escondam-se atrás de perfumes, fragrâncias e outros artifícios para atrair o sexo oposto, a verdadeira compatibilidade imunológica jamais poderá ser substituída ou enganada, pois no final, intimamente feromônios e outras secreções odoríferas do corpo estarão sendo trocadas e consecutivamente determinarão o laço de compatibilidade ou não entre os parceiros e um casamento feliz e duradouro.



Uma mulher é capaz sentir e identificar mínimas diferenças no cheiro do tipo imunológico masculino. Alguns estudos indicam que as mulheres tem maiores capacidades olfativas do que os homens.

# Fenômeno Social Aromático

## Aroma Social

A experiência olfativa vivenciada individual ou coletivamente.

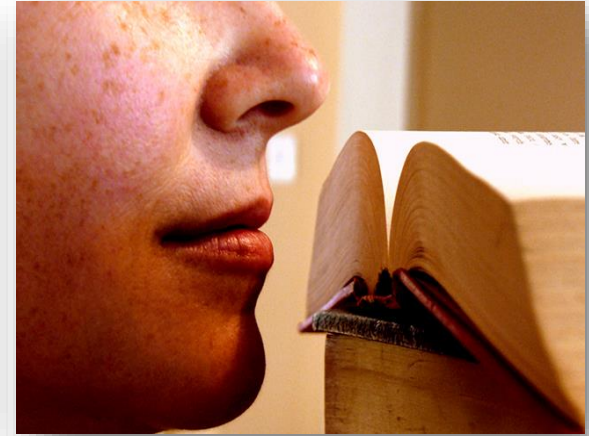
### Experiencia Olfativa Positiva

- Memória com saudade
- Desejo de prolongar a sensação
- Curiosidade para saber de onde vem o aroma
- Sensação de euforia

### Experiencia Olfativa Negativa

- Memória com repulsa
- Desejo de interromper a sensação
- Curiosidade para saber de onde vem o aroma
- Sensação de reconhecimento
- Emoção: rejeição ou repulsa

## Fenômeno Social Aromático





## Fenômeno Social Aromático





## Fenômeno Social Aromático

Agora que já vimos quanto os aromas influenciam as nossas vidas, a nossa rotina, o nosso humor e todas as interações sociais que realizamos ao longo dele, precisamos conhecer e entender de que forma eles estão presentes e como podemos utilizar a ciência dos aromas para melhorar, facilitar ou conduzir tudo que fazemos no dia a dia.

Através da ciência do aroma, podemos também produzir uma série de resultados aromáticos que podem contribuir para uma qualidade de vida individual e social na comunidade que pertencemos.

O aromaterapeuta tem um campo de atuação vasto e que permite trabalhar tanto com a ciência diretamente, quanto com o público.

**AROMATERAPEUTA:** é o especialista em aromaterapia.

# Aromaterapeuta

## Campos de atuação em Aromaterapia:

- Consultor de Aromaterapia.
- Consultor e/ou Profissional de Spas.
- Consultor de produtos aromáticos e terapêuticos.
- Designer de produtos aromáticos e terapêuticos.
- Desenvolvedores de produtos aromáticos e terapêuticos.
- Empreendedores em Aromaterapia.
- Especialista varejista em Aromaterapia.
- Escritor de Aromaterapia.
- Docente em Cursos de Saúde e Bem Estar
- Palestrante em Congressos e eventos profissionais em Saúde e Bem Estar

## Aromaterapeuta

Se você deseja se tornar um Aromaterapeuta reconhecido, é necessário iniciar uma pesquisa de mercado para compreender quais as possibilidades de atuação e de evolução da Aromaterapia na Sociedade.

### **ABRAROMA ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE AROMATERAPIA E AROMATOLOGIA**

A ABRAROMA – Associação Brasileira de Aromaterapia e Aromatologia foi fundada em 11 de setembro de 1997, na cidade de São Paulo/SP, para promover a aromaterapia em solo brasileiro e congregar os diversos profissionais que se dedicam a essa atividade.

<https://aromaterapia.org.br>

## Código de Ética Profissional

A Associação possui o Código de Ética Profissional que abrange conduta do aromaterapeuta filiado a Instituição, bem como um documento que norteia também os profissionais que não são filiados.

### **Como membro da ABRAROMA, comprometo-me com os termos deste Código de Ética Profissional.**

- Trabalhar pela promoção do bem-estar do indivíduo, da coletividade e do meio ambiente, observando os fundamentos que regem os conceitos de Saúde Integral e de Ecologia, observando a Declaração Universal dos Direitos Humanos, assim como a Constituição da República Federativa do Brasil.
- Prover a mais alta qualidade em atendimentos e serviços de aromaterapia àqueles que procurarem orientação, sempre ressaltando a importância de que assumam uma postura ativa e responsável na busca por sua saúde, bem-estar e realização de vida.

## Código de Ética Profissional

- Agir de forma profissional e ética em relação aos meus pacientes, clientes, colegas profissionais e público em geral, agindo como exemplo de dignidade e comprometimento no exercício da aromaterapia.
- Fornecer serviços ou produtos de aromaterapia que atendam a critérios objetivos de qualidade, entendendo que a qualidade fundamental num óleo essencial é ser puro, e que a ação terapêutica de qualquer substância ativa não é intrínseca, mas dependente de inúmeros fatores, como dosagem, interação da substância com o organismo que a recebe e estabelecimento de resultados esperados com sua administração.
- Esquivar-me de indicar serviços ou produtos aromaterapêuticos quando sua adoção por parte do paciente ou do cliente possa implicar em ganhos financeiros ou pessoais não explicitados aos mesmos.

## Código de Ética Profissional

- Honrar minha capacitação profissional e divulgá-la honesta e apropriadamente, assim como honrar o corpo de conhecimento alcançado pelos profissionais de aromaterapia e pelos profissionais de saúde de outras áreas, jamais denegrindo-os, pois entendo que, como eu, também se dedicam à missão terapêutica e da promoção da saúde.
- Reconhecer as limitações das minhas habilidades, os critérios mínimos de qualidade de atendimento e a importância da prescrição individual em aromaterapia.
- Recomendar protocolos de atendimento apenas em situações para as quais eu tiver recebido treinamento adequado, e apenas quando houver ambiente e duração de atendimento condizentes à realização de anamnese ampliada e orientação dos protocolos estabelecidos em consulta.

## Código de Ética Profissional

- Garantir privacidade e sigilo profissional. Manter registros completos de cada cliente, por 5 anos, incluindo detalhes específicos das recomendações e protocolos.
- Reconhecer também as próprias limitações da Aromaterapia e da Aromatologia, repassando a outros profissionais de saúde aqueles pacientes ou clientes que eu não puder atender, ou a quem a Aromaterapia e a Aromatologia não puderem oferecer soluções, seja no tratamento de sintomas, seja da etiologia do distúrbio.
- Quando necessário, obter supervisão de aromaterapeutas mais experientes e/ou de outros profissionais de saúde. Trabalhar sempre em parceria com estes últimos, entendendo que faz parte de minha ética profissional nunca interferir em tratamentos que já estejam sendo conduzidos, nunca estabelecer diagnósticos fora de minha área de competência e atuação, e nunca prometer

## Código de Ética Profissional

resultados terapêuticos incompatíveis com o protocolo estabelecido ou em desacordo com o que os avanços tecnológicos e científicos entendem como possíveis de serem alcançados.

- Compreender e se comprometer com as implicações que advêm do pertencimento da Aromaterapia e da Aromatologia às Medicinas Tradicionais, Integrativas e Complementares, e do pertencimento delas à herança milenar das Medicinas Herbais, tal como definidas pela OMS – Organização Mundial da Saúde.
- Reconhecer que os óleos essenciais são substâncias quimicamente ativas; que são matérias-primas utilizadas nas mais diversas áreas do conhecimento humano (Medicinas Tradicionais Herbais, indústrias farmacêutica, alimentícia e química); e que também encerram potencial de serem usadas terapeuticamente por suas ações olfativa e energética-vibracional.



## Código de Ética Profissional

- Comprometer-me com minha própria educação contínua, atualização em novas pesquisas e descobertas no campo dos óleos essenciais, seus compostos e aromaterapia.
- Manter o sigilo profissional, não divulgando informações de pacientes ou clientes, assim como de resultados obtidos, exceto quando expressamente autorizado pelos mesmos, ou quando a falta de ação puder constituir perigo para o paciente, os outros ou quando exigido por lei.
- Não discriminar pessoas com base em raça, credo, religião, gênero, idade, classe econômico-social ou nacionalidade.
- Divulgar, mostrar ou apresentar a CertAroma apenas enquanto eu estiver em dia com minhas obrigações como membro filiado à Abraroma, entendendo que minha desfiliação automaticamente revoga meu direito à CertAroma.

<https://aromaterapia.org.br/codigo-de-etica/>

## Um pouquinho da história...

A aromaterapia como conhecemos hoje, surgiu através do químico francês **René Maurice Gattefosse** no ano de 1928, embora sua origem seja muito mais antiga. Ele tomou interesse pelos óleos essenciais de flores a partir de um acidente em seu laboratório no qual, queimara uma das mãos.



## Um pouquinho da história...

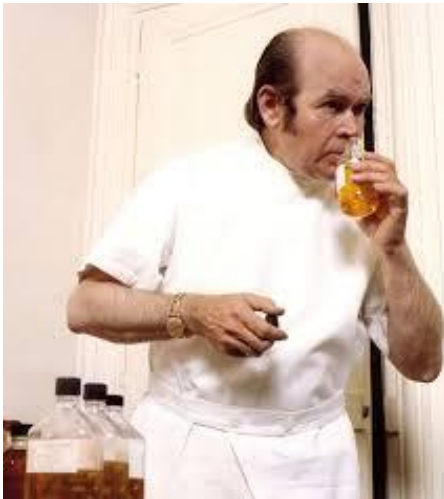
**Gattefossé** veio a ficar fascinado pelas possibilidades terapêuticas dos óleos essenciais a partir dessa experiência pessoal com o óleo de lavanda. No momento em que queimou a mão, num ato sem pensar ele a mergulhou numa tina de lavanda, que pensava ser de água e percebeu imediatamente que a sensação de dor logo passou. Em poucos dias o machucado havia sarado e no lugar da queimadura não ficou nenhuma cicatriz. Isto o levou a se interessar em pesquisar as possibilidades terapêuticas dos óleos essenciais. Ele também descobriu que muitos óleos essenciais são mais efetivos em sua totalidade do que seus ingredientes ativos isolados ou sintetizados.

No início de 1904 Cuthbert Hall já havia demonstrado que o poder antisséptico do óleo de eucalipto globulus em sua forma natural era muito mais forte do que seu principal constituinte e princípio ativo isolado, o eucaliptol (= cineol).

## Um pouquinho da história...

Outros aromaterapeutas importantes do século XX foram Jean Valnet, Marguerite Maury, e Robert B. Tisserand.

O **Dr. Jean Valnet** teve importância na estruturação da aromaterapia clínica na França. Ele iniciou um movimento de renascimento da corrente francesa, nos anos 60. A publicação de sua obra, *Aromathérapie*, lançou a nova onda de interesse pelas “essências” no grande público e para numerosos médicos que integraram em maior ou menor intensidade esta terapêutica ao seu “arsenal”.



O Dr. Jean Valnet é lembrado pelo seu trabalho utilizando óleos essenciais para tratar soldados feridos durante a guerra. Ele serviu durante a Segunda Guerra Mundial e utilizou óleos essenciais quando seu estoque de antibióticos tinha sido todo utilizado. Ele se espantou ao ver que os óleos funcionavam tão bem quanto os antibióticos.

## Um pouquinho da história...

**Marguerite Maury** foi a responsável pelo surgimento da aromaterapia holística e a técnica da massagem aromaterápica. A australiana é lembrada como uma bioquímica que avidamente estudou, praticou e testou óleos essenciais primeiramente com finalidades cosméticas. Ela foi a pioneira em introduzir a visão holística dentro da aromaterapia, criando assim um método de aplicação dos óleos pela massagem e de acordo com as características temperamentais e de personalidade de seus clientes.



Em 1961, lançou o livro “Le Capital Jeunesse”, traduzido em 1964 na Inglaterra por Danièle Ryman, tendo sido o gancho forte para a inserção da técnica neste país.

## Um pouquinho da história...



Robert Tisserand, que é internacionalmente reconhecido e aclamado, vem praticando aromaterapia desde a década 60. Um trabalho com profissionais herbalistas do mundo todo, fundou o Tisserand Institute, criou The International Journal of Aromatherapy e escreveu seu primeiro livro sobre aromaterapia em 1977- um guia definitivo para o uso prático e seguro de mais de 300 óleos essenciais e seus blends.

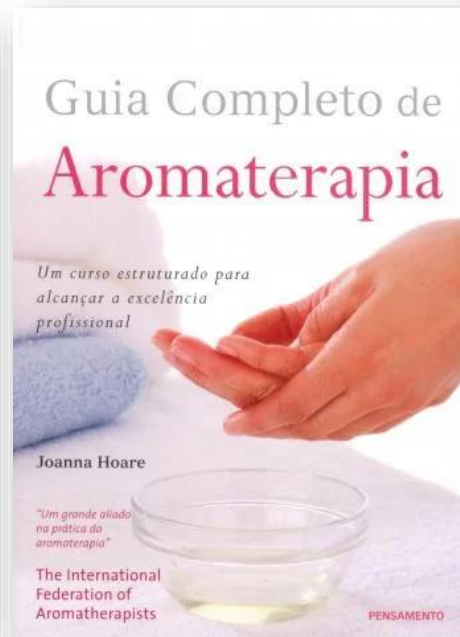
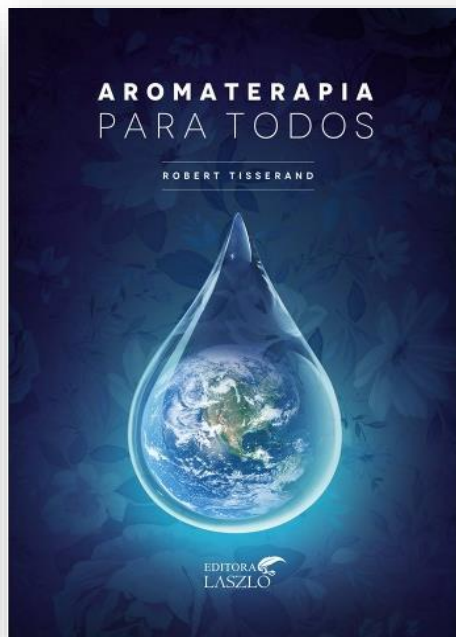
Por mais de 23 anos, o premiado nome Tisserand é aclamado como a marca número 1 em Aromaterapia no Reino Unido e pode ser encontrada por toda a Europa em mais de 20.000 lojas – desde farmácias tradicionais, lojas de produtos naturais, centros de Yoga até diversas lojas varejistas.

<https://www.tisserand.com.br/aromaterapia/>

## Um pouquinho da história...

Você conhecer a história completa da Aromaterapia e da Fitoterapia?

Essas são as referências para um excelente AROMATERAPEUTA.





# Teoria Aromática





Se, na natureza as plantas liberam os aromas de forma progressiva, quando aquecidas ou trituradas, elas liberam os odores com uma potência muito maior. O ser humano descobriu isso muito cedo, pois uma forma bastante antiga de “capturar” o perfume de determinadas plantas e prolongá-las em ambientes é a da queima do incenso.

As civilizações antigas como os hindus, babilônios e hebreus utilizavam o incenso como oferenda em seus rituais. Acreditavam que os deuses alimentavam-se com a fumaça da queima de ervas, vindo daí o nome perfume, do latim "per fumum", per (através) e fumum (fumaça).

Os **óleos essenciais** são os responsáveis pelo perfume e aromas das plantas. Eles são produzidos por minúsculas glândulas presentes nas pétalas, no caule, na casca e na madeira de diversas plantas e árvores.

## Teoria Aromática

Também podem ser chamados de óleos voláteis, óleos etéreos ou essências. A designação de óleo se dá graças a algumas características físico-químicas como, por exemplo: a de serem geralmente líquidos de aparência oleosa à temperatura ambiente.

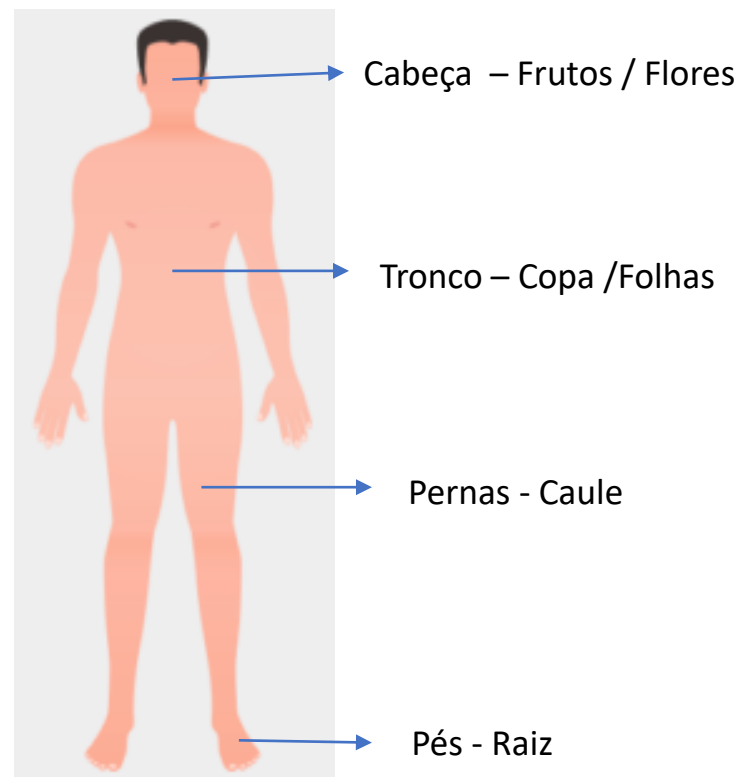
Estes óleos são compostos formados por diferentes substâncias químicas, tais como: álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis e hidrocarbonetos – havendo sempre a prevalência de uma, duas ou três delas, que irão caracterizar a fragrância.

Sua principal característica, contudo consiste na volatilidade, que o difere assim, dos óleos fixos, que são misturas de substâncias lipídicas obtidas normalmente de sementes.

*Dica de Leitura: Ebook Óleos na Podologia – Essenciais, Vegetais e Minerais*

## A Árvore dos Aromas

A árvore dos Aromas é uma metodologia para entender de onde são extraídos os aromas das plantas e a melhor forma de utiliza-los. Fazendo uma comparação com o corpo humano e a árvore temos as seguintes partes:



## A Árvore dos Aromas

Os óleos essenciais extraídos das partes baixas da árvore, ou seja, da raiz e do caule são excelentes para os MMII – Membros Inferiores. Já os óleos extraídos da copa, das folhas, das sementes são utilizados para tratamentos que envolvam o tronco corporal. Os órgãos, o funcionamento dos sistemas, e Membros Superiores MMSS. E os frutos e flores são as partes mais altas de uma árvore e portanto, são melhores utilizados para tratamentos que envolvam a parte superior do corpo – a cabeça, principalmente.

A árvore do Aroma nos dá uma direção de como podemos utilizar da melhor forma possível todas as propriedades das plantas e tornar os tratamentos indicados muito mais efetivo e com excelentes resultados.

Os aromaterapeutas entendem a complexidade das partes aromáticas e por isso, quando indicam um determinado tratamento, sabem muito bem quais os efeitos fisiológicos que cada parte promoverá no uso prolongado.

## As notas Aromáticas

No século XIX um francês chamado Piesse criou uma classificação para os aromas baseando-se na ideia da harmonia musical e sua escala com a intensidade e volatilidade dos aromas nas sinergias.

Assim, as notas altas é a primeira impressão olfativa a ser sentida em um perfume. Já o que permanece e fixa o aroma são as essências de notas base, as quais serão sentidas por longo tempo. As médias são a alma, o coração de uma fragrância, e fazem o vínculo harmonioso, ligando notas altas á básicas, e predominam assim que a nota alta se dispersa. Uma bela "melodia" olfativa irá depender deste prévio conhecimento trino, ou de uma boa percepção intuitiva! Comparando as melodias com os perfumes temos essa mesma sensação quando sentimos a música. Notas graves, médias e agudas!!! A harmonia das notas compõe a melodia. Os óleos essenciais harmonizados e aplicados de forma adequada compõe uma Nota olfativa.

## As notas Aromáticas

### Notas Altas

- Primeira impressão
- Evaporam rapidamente

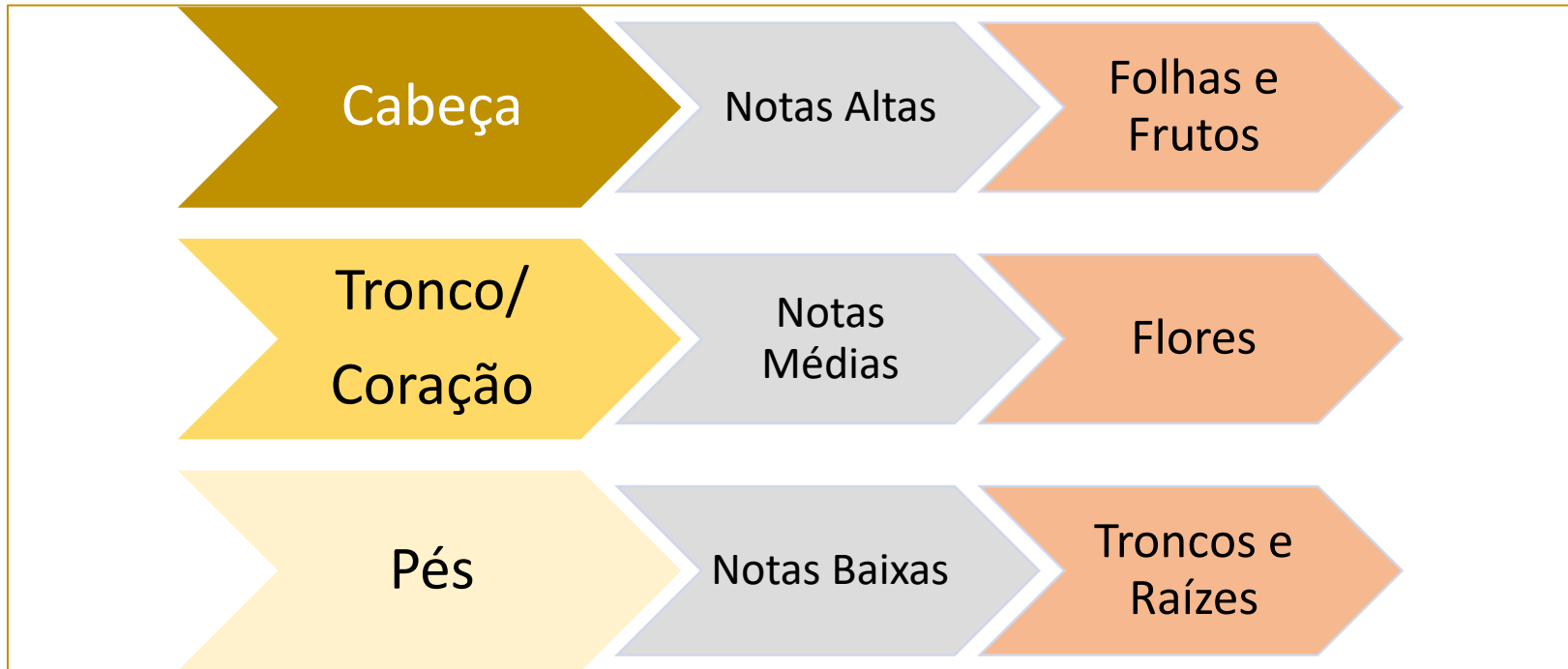
### Notas Médias

- Aparecem após a primeira
- Permanece mais tempo

### Notas Baixas

- Aromas mais pesados
- Evaporam lentamente, fixam

## As notas Aromáticas



Em geral, considera-se:

- ✓ **Nota alta:** cítricos, mentolados, canforados, coníferas.
- ✓ **Nota média:** florais, especiarias, herbáceos.
- ✓ **Nota básica:** amadeirados, terrosos, resinosos, doces/abaunilhados.

## As notas Aromáticas



✓ **Nota alta:** cítricos, mentolados, canforados, coníferas.



✓ **Nota média:** florais, especiarias, herbáceos.



✓ **Nota básica:** amadeirados, terrosos, resinosos, doces/abaunilhados



## As Características das Notas Aromáticas

**Notas Altas:** Os aromas com nota alta são os mais voláteis, impetuosos, lúcidos, brilhantes, juvenis; São aromas que movimentam, despertam! Grande parte tem ação solvente, adstringente e emoliente. Atuam melhor nos aspectos da mente consciente (acontecimentos presentes, instantâneos e periféricos). Agem rapidamente, guiam e ajudam pessoas que precisam suavizar a jornada, trazer luz, alegria, ânimo, leveza, flexibilidade, desapego, alívio, descongestionar, abrir "caminhos", pensamentos e a respiração.

**Óleos Cítricos:** são os O.E. extraídos dos frutos das plantas e tem propriedades refrescantes e digestivas.

- ✓ Laranja
- ✓ Grapefruit
- ✓ Limão Siciliano e Tahiti
- ✓ Bergamota
- ✓ Tangerina



## As Características das Notas Aromáticas

**Óleos Mentolados e Canforados:** são considerados estimulantes para o organismo. Suas propriedades auxiliarão no tratamento de doenças relacionadas ao metabolismo, obstruções por secreção, problemas de circulação em geral e também de digestão.

### Mentolados

- Hortelã Brasil
- Hortelã Pimenta
- Poejo
- Menta
- Wintergreen



### Canforados

- Eucalipto
- Incenso
- Hissopo
- Manjerona
- Alecrim
- Sálvia
- Cânfora
- Canfora Branca



## As Características das Notas Aromáticas

**Notas Médias:** Os aromas com nota média corporificam, envolvem, enlaçam. A maioria destas essências é sedativa. Atua melhor nos aspectos da mente pré-consciente/subconsciente (acontecimentos do passado com fácil acesso a recordar, crenças adquiridas, automáticas - nível mental intermediário).

Essas essências exalam conforto afetivo, e propiciam virtudes para a resolução de questões ligadas ao afeto, pois se as notas altas atuam pela abertura da respiração, aqui a abertura se dá à nível de coração, de completude.

São sedutoras, envolventes, hipnóticas! Em particular as notas médias florais, irão mexer positivamente com a libido, propiciando contato verdadeiro e entrega.

Notas médias conectam, estabelecem vínculos legítimos, celebram a harmonia, beleza e autenticidade. Encontramos as notas médias em óleos essenciais florais, herbais e especiarias.

## As Características das Notas Aromáticas

São os O.E. extraídos das folhas, em geral são indicados para problemas respiratórios, gástricos, antissépticos e bactericidas. Também são conhecidos como óleos **herbais**.

- ✓ Tea Tree
- ✓ Citronela
- ✓ Alecrim
- ✓ Lemongrass
- ✓ Hortelã do Brasil
- ✓ Hortelã Pimenta



## As Características das Notas Aromáticas

Os óleos **florais** são os O.E. extraídos das flores das plantas, em geral são indicados para problemas hormonais, frigidez, depressão e inflamações.

- ✓ Ylang-Ylang
- ✓ Rosas
- ✓ Jasmim
- ✓ Gerânio
- ✓ Lavanda
- ✓ Néroli



## As Características das Notas Aromáticas

Os óleos **Amadeirados** são os O.E. extraídos das cascas das árvores, raízes e rizomas das plantas e árvores e tem propriedades antiinflamatórias, para dores musculares e circulação.

- ✓ Cipreste
- ✓ Copaíba
- ✓ Cedro
- ✓ Sândalo
- ✓ Canela
- ✓ Noz Moscada



## As Características das Notas Aromáticas

**Notas Básicas** - tem como característica a estabilidade. Podemos lembrar do Cedro ou do Olíbano. Nesta nota estão os aromas que "permanecem", e nos remetem à valores hierárquicos: familiares, ancestrais, religiosos, superiores. Nos organiza à partir de nossos apoios essenciais e estabelecendo conexão intuitiva. Traz profundo sentido de proteção. Razões pelas quais nesta classe olfativa está a maioria dos óleos essenciais utilizados nas práticas religiosas e meditativas.

Muitos óleos essenciais de nota de fundo são viscosos, gosmentos, resistentes. Por serem mais densos, provocam um mergulho ainda mais profundo na mente, e no inconsciente, trazendo à tona lembranças, *insights* ou sonhos - em geral são memórias de afeto, proteção, espiritualidade, poder pessoal; Podem nos dar conforto em vários níveis, pois nesta classe está a maior parte das essências que nos dão suporte, chão, raiz.



## As Características das Notas Aromáticas



O **Óleo Essencial de Cedro** possui propriedades antifúngicas, antissépticas, diuréticas, adstringentes e sedativas. Com aroma quente e amadeirado, é ótimo para ser utilizado em difusor.



**Óleo essencial de Olíbano** é usado para tratar feridas, cuidar do cabelo, pele, entre outros usos. Também chamado de óleo essencial de incenso, é extraído da resina de árvores do gênero Boswellia. Ele é utilizado para fins espirituais, aromaterápicos, medicinais e cosméticos. O preço deste óleo é um dos mais caros, variando de 160,00 a 300,00 por 5 ml.



# A perfumaria e as Notas Aromáticas

Se um dia você borrifou um perfume e se encantou com o aroma logo na primeira borrifada mas pouco tempo depois percebeu que o cheirinho ficou diferente, não se preocupe, isso acontece porque as fragrâncias possuem uma pirâmide olfativa e quando a borrifamos estamos sentindo aos poucos cada nota dessa pirâmide.



## ***PLANTAS BRASILEIRAS USADAS NA PERFUMARIA***



**JABORANDI** (*Pilocarpus pennatifolius*): Arbusto da família das Rutáceas chega a atingir até 1,5 m de altura, originária do Brasil. Suas folhas estão repletas de pequenas bolsas secretoras que quando esfregadas soltam um cheiro semelhante ao da laranja. É também conhecida como Jaborandi-verdadeiro.



**COPAIBA** (*Copaíba langsdorffii*): Árvore da família das Caesalpiniaceas, atinge 15 a 20 metros de altura. É encontrada em todos os trópicos, mas com maior incidência no Brasil, onde tem ampla distribuição pela Amazônia. Também pode ser encontrada em outras matas brasileiras, como na Mata Atlântica e no Cerrado. Todas as variedades produzem a resina chamada óleo de copaíba, obtida por incisão no seu tronco. Por isso, a árvore é conhecida como "pau-de-óleo" ou "bálsamo".

## PLANTAS BRASILEIRAS USADAS NA PERFUMARIA



**PAU-ROSA** (Aniba Roseodora): Árvore da família das Lauráceas serve de matéria-prima de vários perfumes famosos - como o Chanel nº 5 - o óleo essencial do pau-rosa, é rico em linalol, substância usada como fixador de perfumes sintéticos. A extração do óleo é baseada no corte raso da árvore, cujo tronco é reduzido a cacos que são então destilados.



**CUMARU** (Dipterix odorata): É uma árvore nativa da Amazônia, da família das Fabáceas. Os índios brasileiros já usavam suas sementes como adornos perfumados, em braceletes e colares. Também extraíam seu óleo para perfumar os cabelos. Mais tarde essa essência foi levada à Europa onde passou a ser usada na aromatização do rapé, do tabaco, de charutos e até mesmo de uísques.



**OBS:** Hoje em dia, a coleta dos frutos de Cumaru é também uma das atividades que geram renda às comunidades extrativistas da região noroeste da Amazônia. Quando os produtos maduros caem no chão, a população os recolhe e retiram a amêndoa da qual se extrai o óleo essencial (cumarina).

### ***PLANTAS BRASILEIRAS USADAS NA PERFUMARIA***



**BREU BRANCO** (*Protium pallidum*): O breu branco, é uma árvore nativa da Floresta Amazônica, da família das Burseráceas. Sua resina macia, de odor natural agradável e fresco, produzido tem vários usos na cultura local, o principal é como defumador e incenso em rituais religiosos. É usado, também, como combustor para o fogo e como ingrediente para a calafetação de canoas. A coleta dos frutos é feita na Amazônia, no nordeste do Pará. Ao encontrá-lo no tronco, vê-se o reflexo claro da resina recém exsudada, semelhante a uma pedra bruta incrustada na madeira, que exala seu perfume fresco e envolvente quando tocado. Para retirar o Breu Branco do tronco da árvore, o mateiro passa o facão sob a base da crosta até retirá-lo. Quando não é extraído, o breu branco vai “amadurecendo” e se solidificando até cair no chão para depois surgir novamente no tronco da árvore.



## A perfumaria e as Notas Aromáticas



**VERBENA:** é uma planta medicinal com flores coloridas, também conhecida por urgebão ou erva-de-ferro que, além de ser ótima para decoração, também pode ser utilizada como planta medicinal para tratar a ansiedade e o estresse, por exemplo. O seu nome científico é *Verbena officinalis*. De cultivo fácil e com altura que não passa de 30 centímetros, não necessitando de muito espaço, a **verbena** pode ser plantada em sítios, chácaras e em quintais de residências até por quem tem pouca experiência na lida com plantações. Nativa da América do Sul, tem a vantagem de estar adaptada ao clima brasileiro. Possui um aroma semelhante ao de um limão doce, porém mais refinado. Tem efeito relaxante, revigorante e revitalizante sobre as emoções.

## A perfumaria e as Notas Aromáticas



**GERÂNIOS:** são flores extremamente perfumadas. Nativas da África do Sul, tem como característica a longevidade, ou seja, não possuem ciclo de vida curto, permanecendo vivas por vários anos em cultivo e florescendo em praticamente todo o ano, exceto em regiões muito frias — onde florescem basicamente na primavera e no verão.



**BAUNILHA:** (*Vanilla planifolia*) é uma espécie de orquídea de hábito escandente e crescimento reptante que existe do México ao Paraguai. A **baunilha** é uma orquídea originária da América Central, a *Vanilla planifolia*, planta que se acomoda no tronco de árvores para crescer. Ela começou a ser cultivada pelos povos indígenas do México. É do interior da fava da **baunilha** que saem os minúsculos grãos que exalam um cheiro perfumado, doce e delicado da **baunilha** autêntica

## A perfumaria e as Notas Aromáticas

As notas olfativas nada mais são que a combinação equilibrada de substâncias aromáticas, responsáveis por doar ao perfume uma personalidade única. As notas olfativas dos perfumes são classificadas de acordo com a ordem em que a fragrância evapora, elas são chamadas de notas de saída (ou cabeça), notas de coração (ou corpo) e as notas de fundo (ou base). As notas de saída do perfume são as primeiras a serem sentidas, pois são mais voláteis.



## Fragrâncias e Notas Aromáticas

- ✓ **Fragrâncias e notas orientais:** canela, cravo, baunilha, almíscar, âmbar, incenso, mirra, noz-moscada, pimenta rosa, pimenta negra, pimenta malagueta, coentro, erva-doce, anis e outras.
- ✓ **Fragrâncias e notas aromáticas:** sálvia, alecrim, cominho, menta, lavanda, gerânio, musgo de carvalho, gengibre, cedro, patchuli, âmbar e outras.
- ✓ **Fragrâncias e notas aquáticas:** melancia, pepino, chá verde, chá preto, chá branco, folha de figo, sálvia, alecrim, lírio, alga, orvalho, maresia, brisa e outras.
- ✓ **Fragrâncias e notas amadeiradas:** pinho, eucalipto, vetiver, cedro, sândalo, patchuli, cipreste, ébano, guiaco, musgo de carvalho, bambu e outras.
- ✓ **Fragrâncias e notas cítricas:** laranja, limão-taiti, limão-siciliano, lima-da-pérsia, tangerina, bergamota, grapefruit e outras.



# Famílias Olfativas

## *Família* OLFATIVA

Um perfume é uma combinação única de notas que resultam num determinado aroma. É extremamente comum sentirmos o perfume e não conseguirmos identificar todas as notas, ou mesmo nenhuma. Os perfumes são classificados em famílias e subfamílias olfativas. Isto se deve à predominância de certas notas na composição do produto, o que os confere personalidade própria.

### CÍTRICO

Fragrâncias leves e marcantes. Perfeitos para o dia-a-dia, os cítricos marcam presença com notas de laranja, limão e algumas notas de madeira. A fragrância ideal para os climas quentes.



### FRESCO

Limpo e refrescante, o perfume fresco mistura notas cítricas com notas naturais, como relvas e folhas verdes. Extremamente refrescante, apresenta, geralmente, notas marinhas.



## AMADEIRADO

Têm na sua composição algumas misturas de madeira que resultam em aromas mais secos e menos adocicados. Possui toques de canela, terra ou tabaco, normalmente com notas naturais mais picantes.



## FRUTADO

Um verdadeiro cocktail natural, os perfumes com notas frutais são resultantes da mistura de pêssegos, morangos, e algumas notas cítricas. Nesta família predominam as notas mais doces, mantendo sempre muita leveza e frescor.



## AROMÁTICO

Resultantes de uma mistura de ingredientes, as fragrâncias aromáticas primam pela mistura de aromas cítricos, lavandas e muitas vezes especiarias orientais.



## FLORAL

A família olfativa mais popular, resultante da mistura de ramos de jasmim, rosas, gardênia e outras flores. Podem ser apresentadas nas suas formas puras ou com toques orientais.



## ORIENTAL

Sofisticados, chiques e elegantes. Os orientais primam pela exuberância de notas quentes e picantes, como a baunilha e canela.



## Toxicidade na Aromaterapia

*A maioria das plantas tóxicas não é aromática, mas apesar dos óleos essenciais serem substâncias naturais botânicas, não estão isentos de toxicidade. Muitas vezes, o óleo essencial de uma planta pode ser tóxico e o óleo vegetal da mesma planta não, pois os óleos essenciais são, geralmente, setenta vezes mais concentrados que a planta da qual foram obtidos.*

*Os óleos essenciais com diferentes graus de toxicidade são, em ordem decrescente: mostarda (*Brassica nigra*), arruda (*Ruta graveolens*), artemísia (*Artemisia vulgaris*), hissopo (*Hyssopus officinalis*), absinto (*Artemisia absinthium*) e erva-doce (*Foeniculum vulgare*). Como exemplos de óleos essenciais que podem causar sensibilização cutânea, temos, em ordem decrescente: bergamota (*Citrus bergamia*), cravo (*Syzygium aromaticum*), canela (*Cinnamomum zeylanicum*), pinho (*Pinus pumilho*) e junípero (*Juniperus communis*).*

*A inalação prolongada dos óleos essenciais pode causar dores de cabeça, náuseas, alergias e outros sintomas (já que os óleos essenciais atingem o sistema nervoso).*

*Ao cheirar uma sinergia de óleos essenciais, o risco de toxicidade não será como se fossem vários óleos separadamente, pois a combinação é harmônica, de forma que um óleo aromático “completa” as propriedades do outro.*

# Protocolos Aromáticos





## Protocolos Aromáticos

Os métodos de aplicação mais comum na prática da aromaterapia são: pulverização e difusão aérea, inalação, compressas, banhos e massagens. Vejamos a lista de possibilidades de se aplicar a aromaterapia:

- Massagem
- Banho de Imersão (Banheiras)
- Compressas
- Inalações
- Aromatização Ambiental
- Spray ambiental
- Difusão (Vapor Aromático)
- Escalda-Pés
- Colar aromático
- Objetos Aromáticos
- Velas Aromáticas
- Cosméticos Aromáticos

*Na podologia, utilizamos a Aromaterapia em protocolos de Hidratação, Spa dos Pés, Escalda Pés, Massagem Relaxante e Reflexologia Podal.*



Massagem fricção



Ofurô



inalação



hipertermoterapia

# Inalações

O protocolo com inalação pode ser indicado para diversos tratamentos. Sendo um método muito poderoso, aciona a memória olfativa, os hormônios e as emoções, assim como influencia diretamente o aparelho respiratório.

## **Método tradicional (vaporização com água quente)**

Muito usado como auxiliar no tratamento de doenças respiratórias, como gripes, resfriados e sinusites. Suas propriedades também são excelentes para tratarmos os problemas emocionais, como ansiedades ou ataques de pânico.



O método tradicional de inalação consiste em pingar algumas gotas de óleo essencial num recipiente com água quente, cobrir a cabeça com uma toalha e inalar o vapor até que a água esfrie. Durante todo o processo, é conveniente manter os olhos fechados.

- **até 09 gotas para 2 litros de água fervente.**
- **Sinergia: com até 3 óleos essenciais, 3 gotas de cada um.**

**ÓLEOS ESSENCIAIS:** Eucalipto, Hortelã Pimenta, Melaleuca, Tomilho, Óregano, Alecrim

# Inalações

## Método Nebulização com Vaporizador

A inalação por nebulização com soro fisiológico é um ótimo tratamento para a sinusite, gripes ou resfriados, pois ela ajuda a umidificar as vias aéreas e a fluidificar as secreções, desobstruindo as vias respiratórias, facilitando assim a respiração.



- 01 gota de Óleo Essencial ao soro fisiológico ou,
- 01 gota de óleo essencial na máscara

Evite a sinergia no nebulizador. O excesso de aroma pode ficar muito forte.

**ÓLEOS ESSENCIAIS:** Eucalipto ou Hortelã Pimenta ou Melaleuca

## Método Nebulização com Vapor Externo – Chuveiro ou Sauna



- 03 gotas de Óleo Essencial no chão do box, ou
- 02 gotas de óleo essencial em bucha vegetal pendurada próximo ao chuveiro para vaporizar o aroma.
- Em sauna, 3 gotas de óleo essencial próximo ao vaporizador.

**ÓLEOS ESSENCIAIS:** Eucalipto ou Hortelã Pimenta

# Aromatização Ambiental

## Aromatizador com Bambu



### Preparo

- 100 ml de álcool de cereais;
- 100 ml de água mineral sem gás em temperatura ambiente;
- 3 gotas de Óleo essencial de sua preferência;
- 1 Frasco de vidro com boca pequena e estreita;
- Corante alimentício (opcional);
- Palitos de **bambu** ou churrasco;



Ideal para ambientes com odores fortes ou fluxo intenso: banheiros, recepção, salas de espera entre outros. Opte por aromas cítricos ou herbais: limão, laranja, eucalipto, hortelã pimenta, lemongrass. O corante é parte da decoração do líquido.

# Aromatização Ambiental

## Pulverizador de ar Fixo Automático



Borrifa o aroma no tempo programado com intervalos. Com suporte para fixar na parede, basta adicionar o óleo essencial na capsula interna e programar a quantidade de pulverizações. Sugerimos aromas cítricos ou herbais (limão, laranja, eucalipto, hortelã pimenta, lemongrass), mas as opções adocicadas ou florais também são muito agradáveis, tais como: vanila, lavanda, laranja doce, sândalo entre outros. Ideal para gabinetes de podologia.

## Difusor Aromático Elétrico



O difusor elétrico é bem prático e de fácil uso no dia a dia. Um pouquinho de água e 5 gotas de óleo essencial já são capazes de aromatizar o ambiente por até 4 horas. Pode ser utilizado em qualquer espaço e só precisa de uma tomada para manter a aromatização. Mantenha a pelo menos 1 metro de distancia do local de atendimento.



# Aromatização Ambiental

## Umidificador e Aromatizador de Ar Com Difusor Led



O umidificador é ideal para sala de espera, recepção, gabinetes de podologia. Além de remover odores e mau cheiros, aromatizar o ambiente, também aumenta a umidade do ar e ajuda umedecer a pele, melhora a respiração e evita tosses e garganta seca. Capacidade da garrafa de água varia de 20 ml a 150ml.

Alguns modelos tem spray de aproximadamente 5 horas, abrange cerca de 20m<sup>2</sup> de área de uso e a função de cromoterapia com a luz de led.



*Para a capacidade máxima de água (150 ml), dilui-se 10 gotas de óleo essencial de sua preferencia.*

# Aromatização Ambiental



## Preparo Spray

30 gotas de óleo essencial de sua preferência;

350 ml de álcool de cereais;

100 ml de água destilada;

1 garrafa de vidro para misturar;

1 frasco com spray.

Produto que pode ser produzido e revendido pelo podólogo.

Uma boa dica para dar de presente para os clientes em épocas especiais ou brindes para clientes fidelidade. Faça kits personalizados e coloque em exposição na recepção do seu gabinete.

## Escalda Pés



Uma técnica de relaxamento que promove bem estar através da imersão dos pés em água. Muito utilizada em Gabientes de Podologia, Spas, Clinicas de Estética e Salões de Beleza.

Pode ser aplicada em ofurô, hidromassagem, bacias, tinas entre outros.

### **Preparo:**

2 litros de água quente ou chá

Ervas aromáticas: Camomila, Erva doce, Pétalas de rosas, Alecrim etc.

Óleo Essencial: 30 gotas de sua preferencia

Sais: 1 colher de sal grosso



# Escalda Pés



Uma excelente opção para brindes, lembrancinhas, revenda e decoração do Gabinete de Podologia.

Faça kits personalizados para seus clientes.

## Preparo:

Ervas aromáticas: Camomila, Erva doce, Pétalas de rosas, Alecrim etc.

Sal grosso





## Colar Aromático



Uma excelente opção para terapias através dos aromas. O Colar é individual e auxilia na aromatização pessoal. Há vários modelos no mercado e com opções de cromoterapia. Modelos com formatos rústicos, metal, pedras, madeira entre outros. Uma opção para revenda no seu gabinete e indicação para a terapia com aromas.



*Pingue **2 gotas de óleo essencial** no colar. Há modelos que já vem com mini almofada aromática para receber o óleo essencial. Se você optar por um modelo que não tem a almofada, pode pingar diretamente sobre a capsula dentro do colar ou colocar um pedacinho de algodão com o óleo essencial de sua preferencia ou necessidade.*

# Objetos Aromáticos

## Incensos e defumadores



**Incenso** é uma substância resinosa aromática composto por materiais bióticos que liberam fumaça perfumada quando queimados. O "incenso" refere-se à substância em si, mais do que o cheiro que ela produz.

Por ser muito utilizado em rituais religiosos de matriz indígena, cigana e africana, algumas pessoas oferecem resistência ao seu uso. Mas vamos quebrar esse paradigma ?

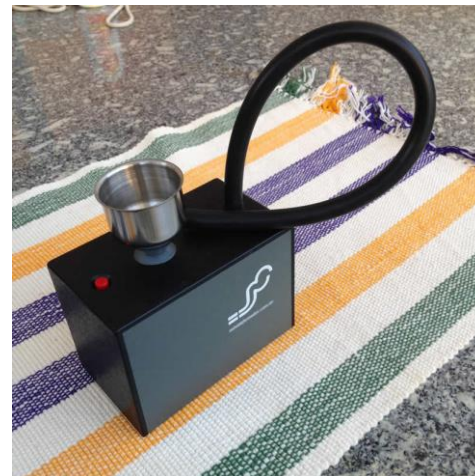
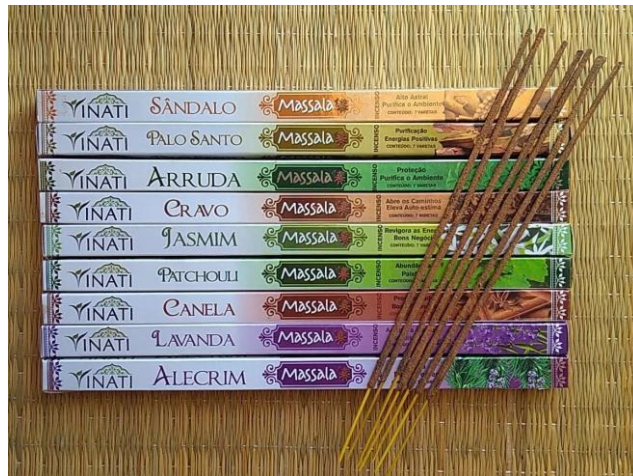
A PALAVRA INCENSO VEM DO LATIM **“INCENDERE”**, QUE SIGNIFICA, LITERALMENTE, **QUEIMAR**.

Ou seja, é uma aromatização através da queima da substância aromática contida na resina. O cheirinho de churrasco que gostamos tanto tem a mesma finalidade e não oferecemos resistência nem para degustar e nem para o cheirinho de fumaça deliciosa do carvão.

# Objetos Aromáticos

## Incensos e defumadores

Os defumadores são equipamentos que produzem fumaça. Exatamente igual a churrasqueira.



Os incensos e defumadores não são muito utilizados no Gabinete de Podologia, mas é uma excelente opção para indicar aos clientes. Em clínicas com Massoterapia são bem mais usados para defumar o ambiente.

**Lembre-se:** a utilização do incenso e do defumador com cunho espiritual, religioso e energético deve ser intimamente pessoal. Há muitos clientes com crenças diferentes e os que não a possui. Utilize de forma terapêutica.

## Velas Aromáticas



O aroma das velas perfumadas vai muito além do cheiro agradável que fica no ar para harmonizar o ambiente. Os benefícios das chamadas velas aromatizadas podem ajudar na saúde mental e bem-estar. Assim, essa memória de perfume também pode ser usada para aumentar sua agilidade e produtividade, por exemplo.

No trabalho, no encontro com amigos, nas festas em família, num jantar romântico. Não faltam opções de uso. Na Podologia, pode ser utilizada no momento de relaxamento e bem estar, na aplicação de spa dos pés, massagem relaxante podal, na reflexologia e na decoração de todo o ambiente. Faça kits personalizados e ofereça como brinde ou lembrança.





## Cosméticos Aromáticos



Os cosméticos aromáticos podem ser revendidos e utilizados no Gabinete de Podologia. As empresas que fabricam os produtos de podologia já inserem a aromaterapia em todos os produtos. Encontramos óleos essenciais em toda as linhas de produtos. Mas se deseja potencializar a aromaterapia no momento do atendimento, opte pelos óleos cítricos ou herbais: limão, laranja, eucalipto, hortelã pimenta, lemongrass, melaleuca e alecrim.

- ✓ Higienizadores de Pés e Calçados
- ✓ Emolientes
- ✓ Esfoliantes
- ✓ Hidratantes
- ✓ Loções

Opte sempre por produtos de linha profissional.

Utilize em seu gabinete nos procedimentos.

Tenha sempre a linha para revenda.

Ofereça amostras grátis dos produtos para o cliente

# Cosméticos Aromáticos

## Exemplo de Preparo Cosméticos Aromáticos para uso em Procedimentos



### **Esfoliantes**

2 espátulas de creme esfoliante  
2 gotas de óleo essencial de preferencia

### **Hidratantes**

2 espátulas de creme hidratante neutro  
2 gotas de óleo essencial de preferencia



### **Higienizadores de Pés e Calçados**

5 ml de álcool de cereais  
5 ml de água destilada  
5 gotas de óleo essencial de preferencia

# Massagem



O Podólogo pode aplicar massagem relaxante e reflexologia podal com aromaterapia. Além de aromatizar o ambiente, os cosméticos utilizados na podologia, também pode-se aplicar a massagem com óleo vegetal, cremes e óleo essencial.

## **Massagem com óleos**

2 ml de óleo vegetal de sua preferencia (semente de uva, amêndoas doce, vanila etc)  
4 gotas de óleo essencial de sua preferencia (lavanda, gerânio, ylang ylang, etc)

## **Massagem com Cremes**

2 espátulas de creme neutro de massagem (profissional)  
4 gotas de óleo essencial de sua preferencia (lavanda, gerânio, ylang ylang, etc)

# Compressas



## **Saquinhos com ervas**

Aplique o saquinho morno com ervas no local de dor;

Aplique para relaxamento de áreas cansadas (pernas e pés)



## **Compressa com Água quente (termoterapia)**

Aplique com água quente no local de dor e cansaço

Aplique para relaxamento de áreas cansadas (pernas e pés)

## Indicações

### **PSICIOEMOCIONAIS**

Ansiedade, estresse, tensão pré-menstrual, insegurança, medo, pânico, irritabilidade, falta de foco, pensamento obsessivo e compulsivo, falta de iniciativa, dificuldade em lidar com as emoções, traumas, apatia, carência, baixa autoestima, dificuldade nos relacionamentos, tristeza, insônia.

### **FÍSICOS**

Dores em geral (musculoesqueléticas, cabeça, cólicas), gripe, resfriado, alergias, dificuldades digestivas e circulatórias, descompensação da pressão arterial, falta de libido, doenças inflamatórias, bacterianas, fúngicas ou virais, alterações de pele e ungueais.

Aplicação puro sobre a pele está restrito aos óleos de lavanda e melaleuca (tea tree) quando utilizados em pequenas áreas do corpo. O podólogo pode utilizar o uso tópico puro em laminais ungueais nos protocolos de Onicomicose, Verruga Plantar, onicocriptose e outras lesões que apresentem a necessidade de cicatrização ou reparo tecidual. Os demais óleos essenciais devem ser diluídos em bases carreadoras, como os óleos vegetais, cremes, géis, argilas, etc.

## Contra Indicações

- ✓ Gravidez: até a 12ª semana todos os óleos são contraindicados; após este período estão proibidos os óleos de Sálvia, Gerânio e Erva-doce;
- ✓ Hipertensos não devem utilizar óleos como o Tomilho, Sálvia e Alecrim;
- ✓ Hipotensos não devem utilizar óleos de Ylang Ylang e Manjerona;
- ✓ Epilepsia - não usar Erva doce, Alecrim e Sálvia;
- ✓ Síndromes em geral acompanhadas da utilização de muitos medicamentos não devem recorrer aos óleos essenciais sem autorização médica.
- ✓ Dermatites e Dermatoses: uso tópico somente diluído e evitar óleos quentes como canela, tomilho, cravo, orégano
- ✓ Geriátricos: pele sensível, turgescência diminuída e com potencial de lesão evitar o uso tópico puro dos óleos essenciais. Utilize os blends.

***CUIDADO:*** Orégano, Tomilho e Canela: são dermocáusticos e requer extra diluição.

*Laranja, Limão, Grapefruit e Bergamota: são foto tóxicos – evitar exposição solar.*

## Diluição dos óleos essenciais

Primeiro, precisamos saber que:

- 1 ml de óleo essencial representa 20 gotas.
- Logo, um frasco de óleo essencial com 10 ml contém 200 gotas.

**1 ml = 20 gotas**  
**10 ml = 200 gotas**



**Uso tópico Ungueal**  
**1 gota local**



**1 frasco de 10 ml**  
**Aprox. 100 Atendimentos**

MEDIDAS ÓLEO VEGETAL CARREADOR	1% ÓLEO ESSENCIAL	2% ÓLEO ESSENCIAL	5% ÓLEO ESSENCIAL	10% ÓLEO ESSENCIAL
5ml	1 gota	2 gotas	5 gotas	10 gotas
10ml	2 gotas	4 gotas	10 gotas	20 gotas
15ml	3 gotas	6 gotas	15 gotas	30 gotas
20ml	4 gotas	8 gotas	20 gotas	40 gotas
30ml	6 gotas	12 gotas	30 gotas	60 gotas
100ml	20 gotas	40 gotas	100 gotas	200 gotas



# Diluição dos óleos essenciais

## **BASES CARREADORAS**

Além dos óleos vegetais (considerado o melhor dos carreadores devido sua compatibilidade com a pele) outras bases podem carrear os óleos essenciais.

- ✓ Cremes de base vegetal;
- ✓ Argila;
- ✓ Gel;
- ✓ Emolientes
- ✓ Extratos;
- ✓ Vinagre;
- ✓ Álcool de cereais;
- ✓ Manteigas vegetais;
- ✓ Ceras.



## Diluição dos óleos essenciais

Doenças crônicas	10%	20
Dor e inflamação	5%	10
Massagens	4%	8
Cosméticos	3%	6
Pele sensível e idosos	2%	4
Crianças e grávidas	1%	2
Uso facial e bebês	0,5%	1

Óleo vegetal carreador --> 10ML



Para cada 10 ml de óleo vegetal, acrescenta-se a quantidade de gotas de óleo essencial correspondente ao protocolo que será aplicado.

Veja que a proporção para dores e inflamações são iguais, ou seja, 10 ml de óleo vegetal para 10 gotas de óleo essencial.

Em uma Sessão de Reflexologia Podal você pode elaborar um protocolo que corresponda a queixa principal. Se houver dores e inflamações, aplica-se a proporção de diluição da tabela.

## Diluição dos óleos essenciais

Para as diluições e carreamentos você precisa dos seguintes materiais



Frasco de vidro Ambar



Cubetas de silicone  
ou Porcelana



Medidores



Pipeta Descartável



Embalagens Cosméticas

## Portfólio Aromático

O portfólio aromático se refere ao conhecimento mais aprofundado sobre os óleos essenciais e sua utilização plena em Saúde e Bem Estar.

A Aromaterapia é uma das Terapias Integrativas reconhecidas pela Política de Práticas Integrativas inseridas no SUS e que contemplam tratamentos com o uso de fitoterápicos, ou seja, a utilização integral de uma planta, desde a sua utilização mais pura até a extração total de uma gota do óleo essencial puro.

Então, na Podologia, a Aromaterapia é uma das formas de utilização de um fitoterápico potente e totalmente extraído de uma planta. Vejamos como é o caminho deste estudo:

### FITOTERAPIA

Estudo voltado para as propriedades de toda flora e sua utilização de forma terapêutica (uso tópico) – folhas, flores, frutos, cascas, raízes, substâncias extraídas destas partes das plantas (óleos vegetais, essenciais, resinas, seivas, etc)

### AROMATERAPIA

Estudo voltado para as propriedades do aroma das plantas em sua forma pura de utilização e na forma de extração (óleos essenciais), essências .

## Portfólio Aromático

A fitoterapia procura extrair o melhor de todas as partes da planta. Por Exemplo:

### **A LARANJEIRA - Uma árvore - Três Óleos**

- ✓ LARANJA - Cascas da laranja
- ✓ PETITGRAIN - folhas e botões
- ✓ NEROLI - flores



As regiões das plantas de onde se extraem os óleos essenciais:

- Folhas (eucalipto, tea tree, hortelã)
- Tronco (sândalo, pau rosa, canela)
- Fruta (tangerina, laranja, limão)
- Semente (cardamomo, junípero)
- Raiz (vetiver)
- Rizoma (gengibre)
- Resina do tronco (copaíba, olíbano, mirra)
- Flor (gerânio, camomila, ylang ylang, lavanda)



# Lista de Óleos Essenciais

OE ALECRIM (ROSEMARY)  
OE ALFAZEMA  
OE ANIS ESTRELADO (STAR ANISE)  
OE BÁLSAMO (BALSAM)  
OE BASILICÃO (SWEET BASIL)  
ÓLEO RESINA BAUNILHA (VANILLA OLEORESIN)  
ÓLEO RESINA BENJOIM (BENZOIN OLEORESIN)  
OE BERGAMOTA (BERGAMOT)  
OE BÉTULA  
OE CABREÚVA  
OE CAMOMILA ALEMÃ (CHAMOMILE BLUE)  
OE CANELA (CINNAMON)  
OE CÂNFORA BRANCA (WHITE CAMPHOR)  
OE CAPIM LIMÃO (LEMONGRASS)  
OE CARDAMOMO (CARDAMOM)  
OE CARQUEJA  
OE CEDRO CHINA (CHINESE CEDARWOOD)  
OE CEDRO VIRGINIA (VIRGINIAN CEDARWOOD)  
OE CIPRESTE (CYPRESS)  
OE CITRONELA (CITRONELLA)  
OE COENTRO (CORIANDER)  
OE COMINHO (CUMIN)  
ÓLEO RESINA COPAÍBA  
OE CRAVO (CLOVE)  
OE ERVA CIDREIRA (LEMON BALM)  
OE ERVA DOCE  
OE EUCALIPTO CITRIODORA  
OE EUCALIPTO GLOBULUS  
OE FUNCHO DOCE (FENNEL SWEET)  
OE GENGIBRE (GINGER)  
OE GERÂNIO (GERANIUM)  
OE GRAPEFRUIT (TORANJA)  
OE HO LEAF  
OE HORTELÃ PIMENTA (PEPPERMINT)

OE JASMIM (JASMINE)  
OE JUNÍPERO (JUNIPER BERRY)  
OE LARANJA (SWEET ORANGE)  
OE LARANJA AMARGA (BITTER ORANGE)  
OE LAVANDA (LAVENDER)  
OE LAVANDIN  
OE LIMA (LIME)  
OE LIMÃO SICILIANO (LEMON)  
OE LITSEA CUBEBA  
OE LOURO (BAY LAUREL)  
OE MANDARINA (MANDARIN)  
OE MANJERICÃO (SWEET BASIL)  
OE MELALEUCA (TEA TREE)  
OE MENTA ARVENSIS (CORNMINT)  
OE MIRRA (MYRRH)  
OE NOZ MOSCADA (NUTMEG)  
OE OLÍBANO (OLIBANUM)  
OE ORÉGANO (ORIGANUM)  
OE PATCHOULI  
OE PETITGRAIN  
OE PIMENTA PRETA (BLACK PEPPER)  
OE PINHO (PINE)  
OE PITANGA (SURINAM CHERRY)  
OE POEJO (PENNYROYAL)  
OE PSORALEA CORYLIFOLIA  
OE ROSA (ROSE)  
OE SALSA (PARSLEY)  
OE SÁLVIA (SAGE)  
OE SÂNDALO AMYRIS  
OE TANGERINA (TANGERINE)  
OE TOMILHO (THYME)  
OE VERBENA  
OE VETIVER  
OE YLANG YLANG



## Lista de Óleos Vegetais

## O.V. Algodão

O.V. Argan

O.V. Abacate

## O.V. Amendoas Doce

O.V. Coco

## O.V. Copaiba

O.V. Germen de Trigo

O.V. Girassol

O.V. Jojoba

O.V. Macadâmia

O.V. Rosa Mosqueta

## O.V. Semente de Uva





# Empresas Fitoterapia



[www.doterra.com](http://www.doterra.com)



[www.bysamia.com.br](http://www.bysamia.com.br)

**BY SAMIA**  
BEM ESTAR EM GOTAS



[www.phitoterapica.com.br](http://www.phitoterapica.com.br)



<https://www.emporiolaszlo.com.br>



[www.wnf.com.br](http://www.wnf.com.br)

## Leitura Recomendada

Leitura Recomendada:

<https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>

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.

A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares foi oficializada no Brasil em 2006, após aprovação unânime pelo Conselho Nacional de Saúde.



## Leitura Recomendada



[www.podalclean.wix.com/podalclean](http://www.podalclean.wix.com/podalclean)

*O ebook Óleos na Podologia traz um portfólio de óleos essenciais, vegetais, minerais para uso em protocolos podológicos de onicopatias inflamatórias, infecciosas, dermatites e dermatoses. Um guia completo sobre óleos desde sua extração, propriedades terapêuticas, até o uso por finalização.*

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

O glossário é uma lista com termos utilizados em terapias para identificar e classificar a ação do profissional. Nesta lista, indicamos alguns óleos essenciais.

**ADSTRINGENTE:** aglutina e contrai os tecidos, fechando os poros. Combate diversas patologias infecciosas da boca, garganta, pele e órgãos genitais.

**OE's:** 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.

**OE's:** Canela folha, Cravo botão, Eucalipto globulus.

**ANESTÉSICO:** suprime a sensibilidade à dor.

**OE's:** Hortelã pimenta, Lavanda francesa.

**ANSIOLÍTICO:** reduz a ansiedade. Também chamado de tranquilizante ou calmante.

**OE's:** alecrim (qt. Cineol), gerânio, laranja doce, lavanda francesa, lima destilada, olíbano, patchouli, sândalo amyris, ylang-ylang.

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**ANTÁLGICO:** combate a dor.

**OE's:** cravo folha, hortelã pimenta, lavanda francesa.

**ANTIDEPRESSIVO:** revigorante, combate a melancolia e a depressão.

**OE's:** alecrim qt. cineol, gerânio, laranja doce, lavanda francesa, manjerona, patchouli, petitgrain, sálvia sclarea, ylang-ylang.

**ANTIESPASMÓDICO:** suprime espasmos, câimbras e cólicas.

**OE's:** anis estrelado, canela casca, manjerona, sálvia sclarea.

**ANTIFLOGÍSTICO:** combate sinais e sintomas de inflamação, como vermelhidão, calor e edemas localizados.

**OE's:** cipreste, copaíba (bálsamo e destilada), gengibre.

**ANTISSÉPTICO:** desinfetante e bacteriostático.

**OE's:** alecrim, copaíba (bálsamo e destilada), cravo (botão e folha), eucalipto globulus, hortelã pimenta, lavanda francesa, tea tree.

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**APERIENTE:** abre o apetite.

**OE's:** anis estrelado, cravo (botão e folha), gengibre, laranja (amarga e doce).

**BÉQUICO:** combate a tosse.

**OE's:** anis estrelado, cipreste, copaíba (bálsamo e destilada), eucalipto globulus, olíbano.

**CALMANTE OU SEDATIVO:** exerce funções calmantes sobre o sistema nervoso.

**OE's:** cedro Atlas, lavanda francesa, gerânio, manjerona, sálvia esclarea, sândalo amyris, ylangylang.

**CARMINATIVO:** combate flatulências (gases) intestinais ou estomacais.

**OE's:** alecrim qt. 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.

**OE's:** gengibre, hortelã pimenta, limão siciliano.

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**DEPURATIVO:** purifica o sangue.

**OE's:** canela casca, gengibre, hortelã pimenta, limão siciliano.

**DESOBSTRUENTE:** combate obstruções intestinais e hepáticas.

**OE's:** alecrim (qts. cineol e verbenona), hortelã pimenta, limão siciliano.

**DIURÉTICO:** acentua a excreção de urina.

**OE's:** cipreste, gerânio, lavanda francesa, sálvia esclarea.

**EMENAGOGO:** estimula a contração da musculatura lisa, auxiliando a contração uterina. incentiva a menstruação, exercendo ação benéfica sobre os órgãos genitais femininos.

**OE's:** anis estrelado, canela casca, lavanda francesa, sálvia esclarea.

**EMÉTICO:** provoca vômitos quando necessário, em casos de intoxicação.

**OE's:** gengibre fresco, hortelã pimenta, menta brasileira (gestantes)



## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**EMOLIENTE:** abranda o tecido endurecido por abscessos, úlceras, inflamações e contusões, amaciando a pele.

**OE's:** cedro Atlas, gerânio, sálvia esclarea, lavanda francesa, sândalo.

**ESTIMULANTE:** aumenta a energia das funções vitais, exercendo ação vivificante e animadora sobre os órgãos.

**OE's:** alecrim qt. cineol, cravo (botão e folha), eucalipto globulus, gengibre, hortelã pimenta.

**ESTOMÁQUICO:** combate o mal estar do estômago.

**OE's:** anis estrelado, hortelã pimenta, laranja doce, limão siciliano.

**EXPECTORANTE:** ajuda a expulsar o muco das vias respiratórias.

**OE's:** cedro Atlas, cipreste, eucalipto globulus, gengibre, hortelã pimenta, tea tree

**FEBRÍFUGO E ANTIPIRÉTICO:** combate a febre.

**OE's:** eucalipto globulus, hortelã pimenta, limão siciliano, tea-tree

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**GALACTAGOGO:** estimula a produção de leite materno.

**OE's:** anis estrelado.

**HEMOSTÁTICO:** combate hemorragias.

**OE's:** gerânio, sândalo amyris.

**HIPERTENSOR:** eleva a pressão arterial.

**OE's:** alecrim qt. cineol, cravo (botão e folha), hortelã pimenta.

**HIPOTENSOR:** diminui a pressão arterial, vasodilatadora.

**OE's:** cipreste, lavanda francesa, limão siciliano, manjerona, may shang, sálvia esclarea, olíbano, ylang-ylang.

**PURGATIVO OU LAXANTE:** provoca ou acelera evacuações.

**OE's:** anis estrelado, gengibre, laranja doce, limão siciliano, manjerona.

## Glossário de Propriedades Terapêuticas

**SUDORÍFICO OU DIAFORÉTICO:** provoca transpiração.

**OE's:** anis estrelado, gengibre, lavanda francesa, limão siciliano, sálvia esclarea, tea tree, canela

**VERMÍFUGO OU ANTIHELMÍNTICO:** ajuda a expelir parasitas intestinais.

**OE's:** canela casca, cravo (botão e folha), hortelã pimenta, limão siciliano, tea tree.

**VULNERÁRIO:** utilizado para curar feridas.

**OE's:** copaíba (bálsamo e destilada), eucalipto globulus, lavanda francesa, olíbano, sândalo amyris, tea tree.

- Corazza, Sônia - Aromacologia: uma Ciência de Muitos Cheiros – 2002 - Ed. SENAC
- Damian, Peter and Kate – Scent and Psyche – Ed. Healing Arts Press, 1995
- Flégner, Fábián László – Psicoaromaterapia – Ed. Laszlo, 2011
- Flégner, Fábián László – Guia de óleos essenciais de todo o mundo – Ed. Laszlo, 2009

## Considerações

Muitos profissionais da área de saúde e bem estar ainda confundem o uso terapêutico dos óleos essenciais de forma tópica e na aromaterapia. Devemos sempre pensar nos protocolos observando a forma de aplicação que pode ser baseada na aromaterapia com protocolos aromáticos como também no uso tópico com protocolos fitoterápicos.

Levando em consideração essa divisão de aplicabilidade mas que se unem nos conhecimentos, elaboramos este guia completo com protocolos aromáticos e um glossário voltado para as ações terapêuticas dos óleos essenciais utilizados na aromaterapia e na aromacologia.

Também elaboramos um guia com todos os óleos essenciais, vegetais e minerais como podem ser utilizados de forma tópica (fitoterapia) na Podologia e em diversos protocolos de tratamento das onicopatias inflamatórias, infecciosas, nas dermatites e dermatoses, em curativos podológicos e outras atuações. O livro ÓLEOS NA PODOLOGIA traz toda a história, conceito, extração, destilação e utilização da nossa flora mundial.

**LEITURA RECOMENDADA: ÓLEOS NA PODOLOGIA**

## A Autora e Contatos



*Cilene Regina Savegnago Rodrigues*

Docente do Senac São Paulo (em Saúde e Bem estar)

Proprietária Podal Clean – Soluções em Educação a distância em Saúde e bem estar

### **Formação Profissional**

Técnico em Podologia pelo Senac

Especialização em atendimento ao portador de Diabetes Mellitus

Especialização em Pés de Riscos

Especialização em Gerontologia

Podologia Geriátrica, Esportiva, Infantil, Ocupacional e Estética



podalclean@gmail.com



11 4824-1706



<http://podalclean.wixsite.com/podalclean>



@podalclean