

# UMA ABORDAGEM SOBRE O ÓLEO ESSENCIAL DE LAVANDA NA AROMATERAPIA

Cláudia Vanessa Bazuco<sup>1</sup>, Francis Widmann Hiroito Obara<sup>2</sup>  
Renato Nogueira Perez Avila<sup>3</sup>,

## RESUMO

Este artigo tem o objetivo de apresentar o universo da aromaterapia como um método alternativo e natural para tratar o paciente através dos óleos essenciais, em específico, o de Lavanda. Conceituar o termo aromaterapia, óleos essenciais, dando um enfoque especial ao óleo essencial de lavanda, discorrendo sobre suas características e benefícios.

**Palavras-chave:** Aromaterapia, Óleos essenciais, Holismo.

## ABSTRACT

This article aims to present the universe of aromatherapy as an alternative method to treat the patient through essential oils, in specific the lavender. Conceptualize the word aromatherapy, essential oils, giving a special focus to essential oil of the lavender, discussing about its characteristics and benefits.

**Keywords:** Aromatherapy, Essential oils, Holism.

<sup>1</sup>Graduanda do curso de Farmácia (INESUL – Instituto de Ensino Superior de Londrina).<sup>2</sup>Mestrado em Biotecnologia / UEL, Graduado em Farmácia Bioquímica/UEL, Professor e Coordenador do curso de Farmácia na Faculdade Integrado – INESUL.<sup>3</sup>Graduado em Tecnologia e Processamento de Dados, Graduado em Licenciatura Plena em Informática, Especialista em Ciência da Computação e Mestre em Telecomunicações, Doutorando em Ciência da Educação, Docente de vários cursos de Graduação da Faculdade Integrado – INESUL.

## **INTRODUÇÃO**

O presente artigo tem a finalidade de fazer uma apresentação sobre a aromaterapia como possibilidade de um tratamento holístico de equilíbrio entre o corpo e o espírito, bem como as propriedades e benefícios do Óleo essencial de lavanda.

A aromaterapia pode ser definida com o uso terapêutico dos óleos das plantas aromáticas. Estes óleos são formas altamente concentradas de energia herbácea e representam a força vital da planta.

### **A Aromaterapia**

Não se sabe ao certo quando a humanidade começou a utilizar as plantas aromáticas com finalidades de cura. Há algumas evidências de que, no período Neolítico, as ervas aromáticas eram utilizadas na parte de culinária e medicina. A fumaça ou a denominada fumigação, foram, provavelmente, um dos usos mais antigos das plantas, como parte de oferendas em rituais aos deuses. Era muito provável que observaram que a fumaça de um conjunto de plantas aromáticas tinha, entre outros efeitos, o alucinógeno, o calmante e até mesmo estimulante. Com o passar dos anos, o conhecimento nessa área foi aumentando e passando a centenas de gerações de xamãs. O antigo Egito foi uma das civilizações onde mais se desenvolveu o uso da medicina aromática.

O *PapyrusEbers*, foi um dos poucos médicos que descreveu a ingestão de remédios aromáticos para problemas internos, para uso externo para a dor, inalações para problemas respiratórios, banhos de assentos e duchas para problemas ginecológicos entre outras aplicações.

Foram os médicos gregos que começaram a registrar e classificar as propriedades das plantas medicinais. Momento onde foi reconhecido que as plantas tinham qualidades estimulantes, calmantes, etc.

Galeno, um grego que detinha amplo conhecimento sobre remédios feitos a base de plantas, classificou as plantas em categorias que são ainda conhecidas por galênicas.

Banke`sHerbal, o primeiro herbário impresso, publicado em 1527, onde publicas algumas receitas de instruções de como usar os óleos essenciais.

Entre os escritos alquímicos, se destacava o Hieronymus Braunschweig. Em uma de suas biografias, ele referiu em torno de 25 óleos essenciais, incluindo o de lavanda.

Com o retorno da peste bubônica no século XVII aumentou a procura por aromaterapeutas, porque eles eram os únicos anti-sépticos conhecidos. Na época caixas em forma de bola contendo plantas aromáticas eram utilizadas como forma de prevenção para doenças.

Foi somente em 1930 que o uso terapêutico dos óleos essências recebeu o nome de Aromaterapia.

(Gattefosse, 1936), descreveu a aromaterpia como sendo uma terapia que aplica arômatas num âmbito de pesquisa, gerando grandes perspectivas para aqueles que queiram explorá-las.

Existem três principais ramos da aromaterapia:

- Abordagem alopática médico/clínica, onde foca-se na ação química dos óleos sobre o corpo físico, como combate a bactérias e vírus e sistema imunológico em geral;

- Estética, conhecido também como aromacologia, dedicado as aplicações cosméticas;

- Holística, uma terapia de mãos, aplicado a massagens e outras técnicas energéticas com a aplicação dos óleos. Este ramo direciona uma abordagem na restauração entre o equilíbrio entre corpo, mente e espírito, através dos efeitos psicológicos e emocionais dos óleos.

## **Óleo Essencial**

Segundo a Associação Americana de Aromaterapia, os óleos essenciais são definidos como:

Óleos voláteis altamente concentrados, destilados de ervas aromáticas, flores e árvores, com propriedades muito parecidas com hormônios e antissépticos naturais.

Eram também chamados de força vital da planta.

As essências das plantas, no sentido fisiológico do termo, são mais certamente verdadeiras essências vitais, elaboradas pelas células secretoras das plantas que gravaram a energia fotoeletromagnética do sol e a converteram, com a intervenção de enzimas, em energia bioquímica sob a forma de moléculas aromáticas altamente diversificadas. (Francômme; Penoel, 2002)

Atualmente, os óleos essenciais são usados na aromaterapia e em fragrâncias, tendo uma história dentro da medicina natural. Como contém as propriedades terapêuticas das plantas, podem ajudar no reestabelecimento do equilíbrio da mente, do corpo e do espírito.

Um único óleo essencial pode conter mais de cem componentes químicos. Possuem duas categorias de componentes: Os compostos oxigenados e terpenos, onde os compostos oxigenados normalmente tem cheiro mais acentuado e maior fixação que os terpenos.

Os óleos essenciais começaram a ser utilizados dentro da terapia na década de 1930, quando o químico francês Rene-Maurice Gattefosse colocou o termo aromaterapia ao mesmo tempo em que descobriu que o óleo de lavanda ajudou na cicatrização de uma queimadura em sua mão, sem deixar marca.

Durante a Segunda Guerra Mundial, Jean Valnet um cirurgião do exército francês, usou óleo em soldados feridos. A bioquímica austríaca Marguerite Maury, que prescrevia óleos possivelmente teve a ideia de utilizá-los também dentro da massoterapia. “Seja para elevar o espírito, seja para tratar feridas, a aromaterapia é uma prática segura e eficaz importante na vida contemporânea”. (Medina, 2009).

Segundo, (Robert, Tisserand, 2002) os aromaterapeutas usam apenas 2% do suprimento de óleo essencial, 50% vão para a indústria de aromatizantes alimentícios, 20% a indústria farmacêutica e 25% para a indústria de fragrâncias.

Para que um óleo essencial seja considerado como adequado para a aplicação dentro da aromaterapia, deverá vir da planta correta, colhida na época certa e de preferência que seja de origem orgânica. Não deverá em hipótese alguma ser adulterada com produtos químicos ou sintéticos.

O óleo essencial de Lavanda (*Lavandula angustifolia*), também conhecido por alfazema, ele tem propriedades calmante, efeitos rejuvenescedores e suavizantes.

Acredita-se que a Lavanda começou a ser utilizada na Grã-Bretanha e outros países da Europa pelos romanos. A palavra de origem latina lavare tem o significado

de lavar, e a lavanda vem há muito tempo sendo usada para banhos. A água de lavanda é um dos mais antigos perfumes ingleses. A destilação comercial supõe-se que começou no século XVII.

Suas qualidades terapêuticas são: Bactericida, sedativa, analgésica, anti-espasmódica, anti-convulsiva, antidepressiva, anti-séptica, diurética, repelente de insetos, anti-reumática, anti-enxaqueca, entre outras.

A lavanda também é muito utilizada para promoção de um sono tranquilo e reparador, e um ótimo aliado para tratar a ansiedade. Seu uso é seguro, não irritante e pode até mesmo ser utilizado puro sob a pele. É dos óleos mais usados dentro da aromaterapia.

A palavra aroma, as cinco primeiras letras da palavra aromaterapia, define um dos principais aspectos dos óleos essenciais. A natureza aromáticas dos óleos misturado aos efeitos do nosso cérebro através do sentido do olfato, faz com que a aromaterapia tenha seus efeitos.

Para (Morris, 2002) o sentido do olfato humano é considerado o sentido químico do toque. O nariz tem a ligação direta entre o cérebro e o ambiente. Daí a importância para a prática terapêutica, pois mostra como podemos influenciar estados de espírito e emoções de uma forma rápida e efetiva através da inalação dos óleos essenciais.

Conforme Dr. George Dodd, da Universidade de Warwick na Inglaterra, as células olfativas do nariz pode ser chamada de células cerebrais fora do cérebro.

## **HOLISMO**

Platão descreveu o holismo da seguinte forma:

A cura da parte não deveria ser tentada sem o tratamento do todo. Nenhuma tentativa deveria ser feita para curar o corpo sem a alma, e para que a cabeça e o corpo sejam saudáveis deve-se começar pela cura da mente, pois este é o grande erro de nossos dias no tratamento do corpo humano, em que os médicos separam primeiro a alma do corpo.

Uma perspectiva holística tem o significado de olhar para nós mesmos como parte integrante de corpo, mente e espírito, juntamente como parte do meio

ambiente no qual estamos vivendo. Tudo tem relação com aquilo que manifestamos em nossa vida, até a mais simples dor de cabeça.

O holismo vai estudar as manifestações das doenças e suas relações com as questões emocionais. Os óleos essenciais afetam a nossa mente e mexe com as nossas emoções muito fortemente quanto afetam o corpo físico. Visto que o sentido do olfato pode influenciar áreas do cérebro que não são controladas pela mente, assim como as emoções e as reações hormonais.

De acordo com (Marguerite, Maury, 2002), quando lidamos com um óleo essencial e suas qualidades odoríferas estamos lidando diretamente com a força vital e entrando no campo da alquimia da criação.

Pela aplicação dos óleos na pele podemos influenciar os principais sistemas do corpo. Para (Berwick, 2002), a aromaterapia é um sistema terapêutico que influencia mais profundamente devido à natureza especial das substâncias que são usadas durante o processo.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Através deste estudo foi possível observar a importância dos óleos essenciais e eles tem um papel importante dentro do conceito holístico, devido a atuarem em muitos níveis. Eles são produtos da natureza, sendo portanto naturais. São, na realidade, remédios que sustentam a força vital e que tem por objetivo manter o equilíbrio.

A saúde deverá ser vista como um todo, e, como a existência de harmonia em todos os aspectos da vida. Seria interessante que todas as terapias se voltassem para esse foco, pois, não adianta tratar o sintoma físico se os fatores causadores não são identificados. Através da aromaterapia poderia se dar o início a esse tipo de tratamento.

A base do tratamento aromaterápico é olhar para a parte mental, emocional, espiritual e física do indivíduo. Dentro deste contexto ela poderá trazer alívio para estados depressivos, auxiliando a colocação das nossas emoções em equilíbrio, mantendo o corpo físico saudável.

## **REFERÊNCIAS**

BERWICK, Ann. **Aromaterapia Holística**. Rio de Janeiro. 3º edição. Nova Era. 2002.

CURTIS, S; THOMAS, P; JHONSON, FRAN. **O Livro de Receitas dos Óleos Essenciais**. São Paulo. Publifolha. 2017