



## Curso Introdutório de **AROMATERAPIA**

Autor: **NEI NAIFF**

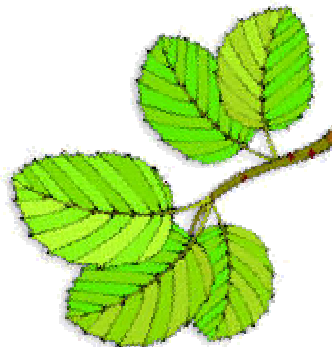
Este pequeno curso é um material de apoio para as pessoas que desejam saber de forma geral o que significa a AROMATERAPIA, também denominada de AROMATERAPIA. Este curso introdutório é gratuito e nos reservamos o direito de reestruturá-lo ou retirá-lo da internet sem aviso prévio. *Ele não possui estrutura educacional para a formação de aromaterapeutas; desejando aprender mais, verifique os livros indicados na página final deste documento.*

**ATENÇÃO.** O presente trabalho pode ser impresso para estudo e consulta pessoal, mas é vetado o seu uso para fins comerciais, como também a inclusão do texto integral ou parte dele em sistema mecânico (apostilas, livros etc.) ou digital (internet, fotos etc.) sem os devidos créditos ao autor.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Nei Naiff', with a stylized flourish at the end.

## O que é aromaterapia?

AROMATERAPIA É O NOME DADO AO TRATAMENTO REALIZADO POR intermédio da aplicação de óleos essenciais, o qual é extraído do reino vegetal (flores, folhas, frutos ou raízes). Os aromas são descritos por quase todas as antigas civilizações através do uso de óleos, incensos e perfumes, tanto na cosmética quanto para os ritos mágicos ou nas seções de cura espiritual. Contudo, a estruturação medicinal da aromaterapia surgiu por volta de 1928/1930 através do químico francês Maurice René de Gattefossé (1881-1950).



O trabalho daquele cientista foi ampliado pelo médico francês Jean Valnet (1920-1995) descobrindo que os óleos essenciais contêm propriedades cicatrizantes, antivirais, antibacterianas, antifúngicas e antissépticas, sendo também poderosos oxigenadores com as habilidades de agir como agente de transporte na entrega de nutrientes nas células do corpo. A bioquímica Margaret Maury (1895-1968) foi pioneira em introduzir uma visão holística para os óleos essenciais, desenvolvendo assim um método de aplicação através da massagem e de acordo com as características da personalidade do indivíduo.

Podemos dizer que o ser humano sempre soube que um aroma produz efeitos agradáveis ou desagradáveis. Quantas vezes por dia um odor de comida ou uma fragrância de perfume nos faz lembrar alguma coisa, seja boa ou ruim? Assim, alguns odores costumam estimular desejos, vontades, pensamentos, recordações; outros podem nos provocar enjôos ou até sentimentos, como a nostalgia. Foi a partir desses contextos que a aromaterapia foi se desenvolvendo no século XX e, devido à sua grande diversidade de aplicação, podemos dividir o uso dos óleos essenciais em duas grandes áreas:

§ **Fisiológica**, com o uso de massagens, reflexologia, banhos, compressas, inalação, sua ingestão e como técnica de beleza aliada ao uso de cosméticos e outros produtos.

§ **Psicológica**, conhecida como psicoaromaterapia, tem o objetivo de harmonizar e curar o ser humano em nível de sua alma, através do uso dos aromas com os seus efeitos emocionais e mentais relacionados sobre a consciência do ser humano.

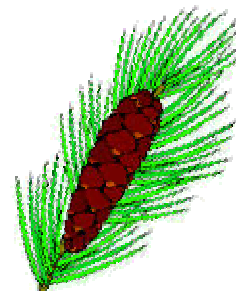
Os óleos essenciais estimulam — através do olfato — o sistema nervoso central, a memória e a psique, pois induzem a liberação de substâncias neuroquímicas, que podem ser sedativas, estimulantes ou relaxantes. Quando usados na pele, suas propriedades medicinais penetram nos poros atingindo a corrente sanguínea, o sistema linfático, chegando aos órgãos. Os óleos possuem a capacidade de restabelecer o equilíbrio da mente e de todos os sistemas do corpo humano; suas propriedades também auxiliam na elevação espiritual, ao relaxamento, a meditação e a sensação de bem estar.

### Nota importante:

A aromaterapia tem por finalidade tratar perturbações físicas, psíquicas ou emocionais; entretanto, **jamais** deve substituir qualquer tratamento convencional. Porém, como terapia auxiliar, em paralelo com a medicina alopática, pode acelerar os resultados desejados para o retorno à saúde.

## Precauções com a aromaterapia!

NA MAIORIA DAS VEZES, OS ÓLEOS ESSENCIAIS NECESSITAM DE UM **VEÍCULO** — óleo de amêndoa doce, óleo de sementes de uvas, hidratante, água —, também chamado de **carreador** na cosmética, para melhor acondicionamento na pele ou numa outra forma de uso; se aplicados direto de sua embalagem original, a maioria dos óleos, pode causar vermelhidão ou coceira, sem contar as questões da fotossensibilidade. Por isso, se for usá-los sem o carreador, faça sempre um teste. 10 minutos antes, passe um pouco atrás da orelha. Se não houver reação, não há problema. Em todo caso, por que correr riscos se o uso do carreador é altamente seguro e temos o mesmo efeito terapêutico? Raras serão as técnicas em que há necessidade do uso do óleo essencial em sua forma original adquirida. Agora vejamos importantes precauções:



1. Tome cuidado ao comprar o produto, não confunda a essência para perfumaria com o óleo essencial para a aromaterapia; embora sejam derivados da mesma fonte, são preparados de forma diferente para o seu uso final. Não economize na compra dos óleos para o seu estoque, busque-os em farmácias de manipulação, homeopáticas ou casas especializadas de bom renome no mercado.
2. É contra indicado o uso do óleo essencial da artemísia, arruda, louro e poejo, pelo seu efeito altamente tóxico, sonífero, diurético e emenagogo; somente pessoas habilitadas podem usá-los com segurança.
3. Não usar durante toda a gravidez os óleos do item anterior e, nem nos primeiros cinco meses, as seguintes essências: angélica, sálvia, junípero, alecrim, manjerona, manjeriço, tomilho, cipreste, canela, rosa, erva-doce, erva-cidreira, jasmim, lavanda, camomila; pois são emenagogos e diuréticos.
4. Alguns óleos são fotossensíveis e devem ser evitados os raios solares ou fontes de luz ultravioleta após sua aplicação: angélica, bergamota, limão, tangerina, lima, laranja, cítricos em geral; pode ocorrer queimadura, mancha, irritação.
5. Por causa de seus efeitos adversos, somente profissionais habilitados deveriam usar os seguintes óleos essenciais: anis, louro, cânfora, canela, cravo, capim-limão, sálvia, artemísia, estragão, tomilho.
6. Não use os óleos na área ocular; se cair em seus olhos, cílios, pálpebras, enxágue-os imediatamente com bastante água. Em seguida, limpe a área com óleo de amêndoa para diluir qualquer resíduo e acalmar a irritação.
7. Havendo desconforto, irritação, coceira ou vermelhidão após a aplicação de qualquer tipo de óleo essencial, em qualquer região do corpo, siga as instruções do item acima (7). As pessoas reagem diferentemente a cada tipo de óleo ou são alérgicas.
8. Não use os seguintes óleos em crianças: eucalipto, alecrim, sálvia, cedro, cânfora, manjeriço; também, conserve todos os óleos longe de seu alcance.
9. Guarde os frascos fechados e em local escuro para uma boa preservação.

## Formas de uso da aromaterapia



EXISTEM DIVERSAS MANEIRAS DE SE LIDAR COM O COMPLEXO DOS AROMAS: inalação, massagem, compressa, chá, incenso, vaporizador e vela aromática. Em cada uma dessas áreas existirá uma forma específica de aplicação e metodologia. Para divulgação neste curso introdutório foram escolhidos métodos que possam ser usados por qualquer pessoa, salvo as restrições aludidas no capítulo anterior. Pode-se usar apenas um óleo essencial ou fazer sua sinergia — associação, mistura harmônica —; assim, além de se obter um novo aroma, a sinergia, ajuda a potencializar o efeito desejado. Mas lembre-se: somente use óleos essenciais genuínos!

**Receita básica de massagem.** Numa xícara misture 9 gotas de óleo essencial para cada 10ml (2 colheres [chá]) de óleo de amêndoa doce. Podem-se usar as 9 gotas do mesmo óleo essencial ou, se optado pela mistura, 3 gotas de cada tipo. Essa quantidade é mais do que suficiente para se aplicar numa região corpórea; contudo, se for fazer uma massagem no corpo inteiro, sugiro triplicar a medida. Por exemplo, para cólicas abdominais, TPM — fazer a receita básica com uma mistura de óleo essencial de lavanda, rosa e alecrim. Antes de dormir, aplique massagens regulares, suaves, por alguns minutos, em todo o abdômen e no púbis. Depois de terminado, friccionar as duas mãos até esquentar e inale profundamente várias vezes o aroma residual.

**Inalação.** Sugerido para problemas do sistema respiratório, circulatório, linfático e, principalmente, para os psicológicos, onde o alívio é quase que imediato após alguns minutos de tratamento. Misturar 3 gotas de óleo essencial para cada 100ml de água num vaporizador automático. Podem-se usar as 3 gotas do mesmo óleo essencial ou, se optado pela mistura, 1 gota de cada tipo. Inspire somente pelo nariz até que não sinta mais o aroma. Por exemplo, para casos mais graves, como uma gripe (alecrim ou lavanda), dor de garganta (tea-tree ou lavanda), depressão (rosa ou bergamota), também, pode-se fazer as combinações.

**Banho.** Mais indicado para casos psíquicos, emocionais e espirituais. Após o banho habitual, coloque num jarro 2 litros da água do chuveiro e adicione 9 gotas do óleo desejado, ou a sinergia de 3 gotas de três óleos distintos; misture bem e jogue-a sobre o corpo e massageie-o logo a seguir. Por exemplo, para uma limpeza espiritual (alecrim, lavanda e tea-tree), estresse e tensão (gerânio, rosas e limão), depressão e tristezas (rosas, bergamota, limão).

### Ambiente:

§ **Cozinha, banheiro** — após a limpeza habitual passe um pano molhado com uma solução de 1 litro de água morna com 5 gotas (cada) de óleo essencial de limão, gerânio e lavanda; pode ser substituída por *tea-tree*, *eucalipto* e *bergamota*. Esta sinergia irá desinfetar o chão com as propriedades antisépticas e germicidas do óleo (também a energia negativa do ambiente).

§ **Roupas** — adicione num litro de água 10 gotas de lavanda e agite bem. Coloque essa mistura ao último enxágue da roupa ou se usar um amaciante de roupas, adicione junto. Além de desinfetar, irá deixar um aroma muito agradável e eliminará todas as energias negativas das roupas. Pode ser substituído pelo de limão, rosas ou todos combinados.

§ **Animais** — para se livrar das pulgas, bactérias, germes, ácaros ou até prevenir-se deles, escove seu animal com uma combinação de 5 gotas (cada) de lavanda, tea-tree e gerânio em 1/2 copo de água quente. Umedeça as cerdas da escova na solução e passe em todo o corpo. Se o animal não tiver pêlo pode-se fazer o processo com um pano umedecido com a mistura.

# Curso Introdutório de Aromaterapia

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

## Repertório de aromaterapia

EXISTEM DEZENAS DE ÓLEOS ESSENCIAIS, ALGUNS SE ASSEMBELHAM em suas propriedades, outros somente podem ser manipulados através de um aromaterapeuta e há aqueles que possuem sérias restrições de uso. Dessa forma selecionei um grupo que atende a todas as necessidades sem perigo na manipulação, tanto no uso individual quanto no sinérgico. Geralmente, os frascos do produto são ofertados com 10ml e rendem cerca de 100 gotas. Cuidado na aquisição de suas essências, não confunda o "óleo, extrato ou essência aromática" usado na perfumaria em geral com os genuínos "óleos essenciais da aromaterapia" que sevem tanto à terapia quanto à perfumaria. Não economize com esses produtos, não compensa!



Kit básico de óleos essenciais (sugestão)	
Oleos	Indicações
<b>Alecrim</b> <i>Rosmarinus officinalis</i> (aroma forte e herbáceo)	Analgésico, antidepressivo, antirreumático, antisséptico, antiespasmódico, sudorífero. Má digestão, prisão de ventre, dor de cabeça, dores musculares, bronquite, gripe, pressão arterial. Ajuda a eliminar as energias nocivas no plano espiritual.
<b>Bergamota</b> <i>Citrus bergamia</i> (aroma leve e cítrico)	Infecções, inflamações, contusões, cólica, má digestão, bronquite, flatulência; elimina a ansiedade, a depressão, a tensão muscular; estimula o sistema nervoso simpático.
<b>Erva-doce</b> <i>Foeniculum vulgari</i> (aroma doce e frutal)	Anti-inflamatório, antisséptico, emenagogo, antiespasmódico, resolutivo, vermífugo, diurético. Medo, susto, má digestão, cólicas, TPM, celulite, obesidade, problemas no fígado. Estimula a criatividade, a serenidade e a paciência.
<b>Eucalipto</b> <i>Eucalyptus citridora</i> (aroma forte e herbáceo)	Analgésico, antirreumático, expectorante, antiviral, anti-inflamatório, antiespasmódico, diurético, febrífugo, bactericida. Nervosismo, doenças infecciosas, pulmonares, diabete.
<b>Gerânio</b> <i>Pelargonium graveoleons</i> (aroma forte e floral)	Antidepressivo, analgésico, antisséptico, inseticida, adstringente, cicatrizante, vasoconstritor, vulnerário. Depressão, ansiedade, TPM; problemas digestivos, bacterianos, nevrálgicos.
<b>Ilangue-ilangue</b> <i>Cananga odorata</i> (aroma doce e floral)	Revigora o sistema linfático, estimula o apetite, o desejo sexual; auxilia no tratamento da taquicardia, má respiração, infecção intestinal, alivia a fadiga. Abranda o pânico, medo, ira, choque emocional. Ajuda a estimular a libido.
<b>Lavanda</b> <i>Lavandula officinalis</i> (aroma suave e floral)	Antidepressivo, antisséptico, anti-inflamatório, antiviral, regenerativo, sedativo, fungicida. Dores em geral (cabeça, ouvido, estômago, TPM), gripe, sinusite, cólica, gases, má digestão, pressão alta, conjuntivite, distensão, reumatismo, queimaduras, eczema, picadas de insetos, psoríase. Elimina a negatividade espiritual.
<b>Limão</b> <i>Citrus limonum</i> (aroma suave e cítrico)	Antinevrálgico e reumático, antisséptico, febrífugo, antipruriginoso, hemostático diurético, emoliente, bactericida. Confusão mental, sonolência, problemas cardíacos, digestivos e psíquicos. Ajuda a eliminar o mau-humor e a preguiça.
	Continua.

# Curso Introdutório de Aromaterapia

Cortesia da Academia Virtual de Autoconhecimento: <http://www.neinaiff.com> . Copyright — Nei Naiff

<b>Rosa</b> <i>Rosa damascena</i> (aroma doce e floral)	Anti-inflamatório, antisséptico, antidepressivo, depurativo, bactericida, hemostático, antiespasmódico, colagogo, diurético, emenagogo, sedativo, tonificante, afrodisíaco. Problemas de impotência, frigidez; também dor de cabeça, ressaca, náusea. Estresse, ansiedade, tensão nervosa, TPM. Nostalgia, tristeza, obsessão. Traz harmonia.
<b>Tea-tree</b> <i>Melaleuca alternifolia</i> (aroma forte e herbáceo)	Antisséptico, antiparasitário, bactericida, fungicida, antibiótico, antiviral, inseticida, cicatrizante, antipruriginoso, sudorífero, repelente. Problemas respiratórios e genitais; também, queimaduras de sol, verrugas, frieiras, furúnculos, piolho. Limpa a aura e os chacras de toda negatividade espiritual.
<b>Óleo carreador</b>	
<b>Óleo de amêndoas doces</b>	Hidratante, emoliente, revitalizante, regenerador; contém ácido oleico, bom para a elasticidade da pele, nutritivo, previne rugas.

## Termos técnicos

Adstringente — reduz a quantidade de secreções corporais, constrição dos poros.  
Afrodisíaco — estimulante sexual, aumento da libido.  
Analgésico — redução da dor e da sensibilidade, calmante leve.  
Antibiótico — combate o crescimento de microorganismos nocivos à saúde.  
Antibacteriano — inibe ou impede o desenvolvimento de bactérias.  
Antidepressivo — elimina ou controla o estado depressivo.  
Antiespasmódico — evita o espasmo muscular, relaxa a contração involuntária.  
Anti-inflamatório — reduz a inflamação causada por diversos agentes no organismo.  
Antiparasitário — combate ou inibe os parasitas do corpo.  
Antipruriginoso — elimina os pruridos da pele ou órgão, alivia as coceiras (líquidos, pus).  
Antirreumático — previne ou combate o reumatismo.  
Antisséptico — desinfetante; impede a contaminação e combate a infecção.  
Antivirótico — elimina ou inibe os vírus instalados no organismo.  
Bactericida — inibe ou impede o desenvolvimento de bactérias.  
Cicatrizante — ajuda a curar e fechar os cortes e ferimentos do organismo.  
Colagogo — aumenta o fluxo de biliar, auxilia a digestão de gorduras.  
Dispepsia — desconforto digestivo, má digestão, gases, distensão, arroto.  
Diurético — aumenta a quantidade de urina, purifica o corpo através do fluxo de água.  
Depurativo — elimina as toxinas e resíduos do organismo, limpeza, purificação.  
Emenagogo — provoca a menstruação, aumenta o fluxo sanguíneo.  
Emoliente — possui propriedade de amolecer, abrandar; suaviza a pele.  
Fungicida — elimina ou inibe os fungos.  
Germicida — combate, elimina ou bloqueia o crescimento germes.  
Herbáceo — relativo às ervas e folhas em geral.  
Hemostático — anti-hemorragico, estanca a hemorragia, pára o sangramento.  
Revigorante — tônico, fortificante, estimulante.  
Sedativo — acalma ou faz ceder a dor, ansiedade, nervosismo, choque emocional.  
Sudorífero — induz à transpiração, suor; diaforético.  
Tônico — aumenta a energia ou a vitalidade do organismo; revitalizante, revigorante.  
Vermífugo — combate os vermes; antelmíntico, antiverminoso.

## Livros de Nei Naiff

	<p><b>CURSO COMPLETO DE TERAPIA HOLÍSTICA</b> Editora Nova Era: 2009.</p> <p>Livro em forma de curso, dividido em 17 lições, acrescidas de 7 textos complementares, mais de 80 exercícios práticos e 170 questões de múltipla.</p> <p><b>Um rico compêndio das principais terapias:</b> meditação, aromaterapia, cristais, florais, ervas medicinais, cromoterapia, musicoterapia, radiestesia, entre diversas terapias complementares.</p>		<p><b>FLORAIS DO MUNDO</b> Ed. Nova Era: 2006.</p> <p>UMA AUTÊNTICA ENCICLOPÉDIA <b>da terapia floral</b> com informações valiosas para iniciantes e profissionais sobre as aplicações de cada essência floral no âmbito físico e psicoemocional. A obra reúne os principais sistemas do mundo: o inédito floral da Índia (<i>AUM-HIMALAYA</i>) e os já consagrados: <i>ALOHA, AUSTRALIAN, BACH, FINDHORN, FES, DEVA E MINAS</i>.</p>
	<p><b>ONDE ESTÁ MINHA FELICIDADE?</b> Editora Nova Era: 2004.</p> <p><b>TRISTE OU SEM ESPERANÇA? Leia este livro e vença todos os obstáculos!</b> Para alguns a felicidade pode se traduzir em amor, para outros em sucesso e existem os que desejam somente o aconchego familiar ou a paz interior. Este livro elabora os conceitos da prosperidade, do bem estar e da sabedoria em viver.</p>		<p><b>ORAÇÕES: UM GUIA PARA VIVER BEM</b> Editora Elevação: 2009.</p> <p>Aprenda a se guiar pelos salmos bíblicos em todos os momentos da vida, a rogar ajuda ao santo milagroso de acordo com o poder celestial que possui. A divindade que abençoa o dia do seu aniversário, você conhece? E o santo protetor de sua profissão, já lhe concedeu alguma graça? Abra as páginas e <b>saiba como orar para obter a felicidade e a prosperidade.</b></p>
	<p><b>CURSO COMPLETO DE TARÔ</b> Ed. Nova Era: 2002.</p> <p><b>SEJA SEU PRÓPRIO MESTRE!</b> Nei Naiff ensina de forma prática e dinâmica o universo mágico do tarô. Sua larga experiência profissional possibilitou que desenvolvesse uma didática exclusiva, clara e objetiva, sobre os 78 arcanos do tarô. Além das 25 lições você encontrará mais 11 textos para estudo e 10 avaliações de seu conhecimento. (grátis: 78 cartas do tarô).</p>		
	<p><b>TARÔ, CARMA E NUMEROLOGIA,</b> Editora Nova Era: 2004.</p> <p><b>QUEM SOU EU?</b> O que devo aprender? Como obter o sucesso? O que é carma e como superá-lo? Agora você terá a sua disposição um livro para analisar e orientar a família, amigos ou clientes. Descubra através das cartas do tarô e da numerologia quem é você e as pessoas a quem ama.</p>	<p><b>COMPLETE A SÉRIE "CONSULTE"</b> Editora Nova Era <b>DIRECIONE A SUA VIDA PARA O SUCESSO!</b> Solicite um conselho e seja atendido!</p> <p>O livretinho pode ser levado em sua bolsa, ao trabalho, à escola, na viagem, numa festa! Pequeno, medindo apenas 12 cm X 12 cm, é como se você estivesse embaralhando as cartas, jogando as Runas, a Bíblia ou o I Ching. Assim, quando você precisar, terá um aconselhamento muito especial.</p>	

MAIORES INFORMAÇÕES sobre os livros de Nei Naiff abra o seguinte endereço à <http://www.neinaiff.com/livros>