

Óleo essencial de qualidade aromaterapêutica

Antes de tudo, é muito importante ressaltar que Aromaterapia se faz com produtos feitos com óleo essencial 100% natural e puro. Nunca deve-se usar essências (que são sintéticas e não naturais) ou produtos adulterados (reaproveitados, com outras substâncias misturadas ou modificados quimicamente). Alguns aromaterapeutas justificam essa necessidade dizendo que o óleo essencial natural traz a energia da planta e que essa energia atua no processo de cura. O quanto isso é verdade é difícil de provar.

Existe uma outra explicação, mais científica, para a necessidade de utilização de produtos naturais e não sintéticos. Os produtos sintéticos que tentam imitar aromas têm somente uma parcela da composição química dos óleos essenciais naturais. Os óleos essenciais naturais podem ter centenas ou até milhares de compostos químicos, alguns em grande quantidade e outros somente em “traços” (quantidades muito pequenas). As essências sintéticas no geral reproduzem identicamente e com precisão as moléculas dos compostos químicos, mas se atendo somente aos compostos químicos encontrados em grande quantidade nos óleos naturais. Como esses compostos são os responsáveis pela maior parte do cheiro do óleo natural, a essência sintética pode ter um cheiro praticamente idêntico ao óleo natural, para um nariz pouco treinado. Com isso é fácil se enganar quanto à qualidade terapêutica de um óleo ou essência de acordo com seu cheiro.



Ao mesmo tempo, apesar de que as essências sintéticas não contêm compostos que são encontrados somente em “traços” no óleo natural, esses compostos podem ter efeitos terapêuticos importantes e podem causar o “efeito sinérgico”. O efeito sinérgico é a interação entre compostos químicos que faz com que os efeitos terapêuticos dos compostos sejam aumentados e os efeitos colaterais sejam diminuídos de forma que um potencializa o efeito do outro. Por causa disso, é comum encontrarmos resultados de pesquisas

científicas nas quais o composto mais predominante de um óleo foi comparado ao óleo essencial natural completo quanto aos seus efeitos e os resultados indicam que houve efeito terapêutico com o composto sintético um pouco menor do que o efeito encontrado com o óleo completo.

É importante perceber que as essências sintéticas têm efeitos terapêuticos, mas esses efeitos tendem a não ser tão potentes quanto dos óleos naturais, assim como os efeitos colaterais tendem a ser maiores (razão pela qual muita gente tem dor de cabeça quando sente um cheiro forte: é um sintoma que deve ocorrer mais com essências sintéticas).

Uma vez compreendido que é necessária a utilização de óleos essenciais naturais e puros (ATENÇÃO: os óleos nunca devem ser passados direto na pele, devem ser diluídos em bases adequadas como creme, gel ou spray), o próximo ponto crucial para a efetividade de um tratamento em Aromaterapia é a utilização de óleos essenciais de alta qualidade, pois

sem eles não é possível garantir homogeneidade dos efeitos terapêuticos. A qualidade de um óleo essencial pode variar de acordo com diversos fatores de plantio, cultivo, colheita e extração, sendo necessário um controle de qualidade bastante rigoroso. Mas não é fácil ter acesso a fichas técnicas dos produtores dos óleos essenciais, então como podemos nos certificar de que o óleo essencial que estamos usando seja de boa qualidade? A solução mais prática para esse problema é utilizar sempre marcas conhecidas e confiáveis de óleos essenciais.

Para facilitar o trabalho de outros profissionais e alunos, eu estudei algumas marcas de produtos aromaterapêuticos encontradas em São Paulo no Brasil. Algumas das marcas citadas produzem tanto óleos essenciais quanto essências, portanto é necessário certificar-se que esteja comprando o produto certo.

Além disso, infelizmente, eu encontrei produtos com a inscrição "óleo essencial" mas na verdade contendo essência ou produtos adulterados, portanto, não confie simplesmente no rótulo. Uma dica legal para verificar se o produto é de boa qualidade é ver se ele tem o nome científico completo da planta (não somente nome popular e não sem a identificação da espécie, por exemplo: nunca *Lavandula sp* e sempre *Lavandula officinalis*).

Algumas marcas que comercializam produtos aromaterapêuticos de boa qualidade:

- Aroma & saúde,
- Aromakraut,
- Aromalandia,
- Banho maria aromaterapia,
- Baú das Ervas,
- Bellarome,
- Bem querer aromas,
- Bioessência,
- Brasil portrait,
- BySamia,
- Dádiva,
- Garden city,
- Kurã,
- La florina,
- Materia aromatica,
- Mona's Flower Lenny Price,
- Neal's yard remedies,
- Officinallis,
- RHR Cosméticos,
- Sono dos anjos,
- Tisserand,
- Vida bothânica,
- WNF.
- Daasz,
- Ervital,
- Florestas,
- Weleda,
- Surya Henna.

Texto de autoria própria.