



AROMATERAPIA EM FÉRIAS

Capítulo 1



Dra. Raquel Costa

Aromaterapeuta
Investigadora

Presidente da APA - Associação portuguesa de Aromaterapia
Membro IFPA - International Federation of Professional Aromatherapists

Seja qual for o destino de férias, leva na tua mala o conjunto natural e essencial ideal, cuida de ti e dos teus filhos com o melhor que a natureza nos oferece.

A praia, o campo ou as viagens longas, apresentam-nos sempre grandes desafios para a nossa saúde, equilíbrio e bem-estar. Por este motivo, deixo aqui algumas soluções que podem ajudar a tornar as tuas férias mais tranquilas e maravilhosas.

Se o destino é a Praia

Aqui surgem-nos grandes desafios tanto para os adultos, como para as crianças. O sol, a água do mar, a areia, o vento forte, podem-nos criar algumas situações bem desagradáveis e assim transformar as nossas férias de sonho num autêntico pesadelo.



A pele é o maior órgão do nosso corpo e na praia está completamente exposta ao sol e aos efeitos nocivos dos raios ultravioleta (UV). Uma longa exposição pode provocar queimaduras na pele, tornando a pele muito vermelha quente e sensível, bolhas, dor de cabeça, febre, calafrios e um enorme cansaço.

A Aromaterapia biológica consegue dar uma resposta rápida e eficaz nestes sintomas, aliviando de imediato todo o desconforto, ajudando à reação imunitária sobre as células da epiderme. Substâncias naturais e vegetais como o **Aloé Vera**, óleo vegetal de **Rosa Mosqueta** e o hidrolato de **Camomila** são uma excelente opção para nos ajudar a controlar os sintomas inflamatórios na pele e melhorar de imediato essas manifestações.



O gel biológico de **Aloe Vera** já foi alvo de vários artigos científicos [1-3] demonstrando ter uma enorme capacidade de regeneração da epiderme através das suas propriedades medicinais antibacteriana, antiviral, anticancerígena, bem como propriedades imunorreguladoras. Este gel apresenta uma temperatura fresca e uma sensação suave na pele, o que vai permitir hidratá-la, ajudando-a na sua regeneração.

O óleo vegetal biológico de **Rosa Mosqueta** é muito importante para a regeneração da pele queimada, pelas suas propriedades de cicatrização, anti-inflamação, e hidratante e regeneradora, fornecendo um poderoso cocktail de ácidos gordos, vitaminas e minerais.

A água floral de **Camomila**, devido à presença de alguns constituintes fenólicos provenientes do processo da destilação do óleo essencial de *chamaemelum nobile*, tais como: 1,8-cineol (15%), linalol (13%), terpineno-1-ol-4 (5%), hexanal (5%), e acetato de metiloacetato de propanal (30 a 40%), possui propriedades medicinais muito importantes para a pele, sendo ela anti-inflamatória, analgésica e anestésica, calmante, relaxante e adstringente.



Nestes três produtos naturais encontramos uma excelente base para criar o nosso produto para proteger a pele e tratar os seus desequilíbrios, tenham eles sido causados pelo sol, água do mar ou até picada de alguns insectos.



A base vegetal ajuda-nos na diluição dos óleos essenciais biológicos e facilita a sua penetração através das diferentes camadas da pele. A pele queimada fica muito inflamada e muito sensível e, por esse motivo, o produto que iremos aplicar tem que atribuir à pele uma sensação fresca, leve, de rápida acção e de acção imediata. Misturando óleos essenciais vamos permitir um melhor equilíbrio da água na pele, promovendo uma regeneração das células danificadas e uma rápida cicatrização cutânea.

O óleo essencial de **Lavandula officinalis** é muito conhecido no mundo da Aromaterapia pois foi através dela que esta medicina nasceu, exactamente pelas suas propriedades cicatrizante e regeneradora da pele queimada [4], tal como relatou o químico René-Maurice Gattefosse, em 1920.



Na minha fórmula das queimaduras solares, eu gosto de acrescentar mais dois óleos essenciais biológicos, de forma a acelerar a acção imunitária da pele e a promover uma sensação de alívio rápida dos sintomas. Assim sendo, incluir os óleos essenciais **Eucalyptus globulus** e **Cinnamomum camphora**, dará à minha fórmula uma acção oxigenante à pele e activará de uma forma mais rápida, a circulação sanguínea, bem como permitirá um melhor controlo da temperatura da pele. O óleo essencial **Eucalyptus globulus** é muito conhecido pela sua acção no Pulmão e pela enorme capacidade de oxigenar as nossas células. Não seria de outra forma, pois a própria árvore de Eucalipto é um grande oxigenador do planeta, tendo a função de reter nas suas folhas as toxinas, a poluição, as substâncias que o danificam.



O eucalipto, através das suas enormes raízes, tem a capacidade de captar água dos locais mais profundos e distantes do seu tronco. Da mesma forma, também o óleo essencial adquire propriedades idênticas, pois na pele queimada não existe água nas células, cuja desidratação é geralmente causada pela pele insolada. Neste sentido, este óleo essencial adquire uma enorme importância, pois vai captar água às células mais profundas e conduzi-la para as células mais superficiais da derme e da hipoderme de forma a promover uma nova vida celular, pois sem água não há vida e não há regeneração. O óleo essencial de ***Eucalyptus globulus*** é muito eficaz na regeneração da pele e tonificação do Pulmão, tal como refere a Medicina Tradicional Chinesa (MTC), contudo é um óleo essencial que apenas podemos utilizar em crianças maiores de 7 anos.

O óleo essencial biológico de ***Cinnamomum camphora*** é também extremamente importante nesta fórmula, pela sua rápida capacidade de controlar as diferenças de temperatura que o corpo pode atingir, pois um estado inflamatório da pele pode provocar febre e calafrios. Segundo a MTC, este óleo essencial é Yin e Yang em simultâneo, ou seja, na interação com o corpo humano consegue controlar as variações rápidas de temperatura pela modelação imunitária e, tal como referem na medicina oriental, pela regulação do sistema de temperatura do Triplo aquecedor. Talvez estes termos nada digam ao leitor mas para quem estuda MTC é um termo muito familiar e comum no diagnóstico de uma patologia.

Depois de todas estas explicações vou ensinar, passo a passo, como elaborar uma solução em gel para colocar na pele queimada, assim como muitas outras utilizações destas matérias primas.





Gel para pele queimada:

Utilizar um copo de vidro, uma espátula de madeira (ou um pau de gelado desinfetado com álcool, mais fácil de encontrar em período de férias) para fazer a fórmula e misturar todos os ingredientes.

Colocar pela ordem da fórmula e mexer sempre que se acrescentar um ingrediente:

- 15ml Gel Aloe Vera Biológico Florame;
- 2ml Água Floral Biológica Camomila - *Chamaemelum nobile* Florame;
- 5ml Óleo Vegetal Biológico de Rosa Mosqueta Florame;
- 5 gotas O.E. Biológico *Lavandula officinalis hybrida* Florame;
- 6 gotas O.E. Biológico *Eucalyptus globulus* Florame;
- 4 gotas O.E. Biológico *Cinammomum camphora* madeira Florame.



Depois de misturar todos os ingredientes, pode-se aplicar na pele várias vezes, durante a noite e durante o dia. Caso a queimadura seja em crianças menores de 7 anos, pode-se aplicar toda a Base de Aloe Vera, Água Floral Camomila e Óleo vegetal de Rosa Mosqueta e colocar apenas 5 gotas de O.E. *Lavandula officinalis hybrida*.

Pode-se utilizar esta fórmula também como um 'after sun', para ajudar a manter a pele hidratada, saudável, e jovem.



Se o destino é o Campo

Um outro destino de férias muito apetecível é o campo, contudo, na natureza florestal ficamos mais expostos a alérgenos como pólen, humidade, ácaros, picadas de insectos, etc. Deixo aqui algumas soluções com o kit que escolhemos para as férias, e verás as múltiplas aplicações que poderás encontrar dentro da Aromaterapia Biológica.



Picadas de insectos

A picada de melga, aranha ou qualquer outro insecto cria de imediato um estado inflamatório, edema, ardor, vermelhão e prurido (comichão).

Pode-se aplicar de imediato:

1 gota de óleo vegetal de Rosa Mosqueta biológico Florame sobre a picada e 1 gota de O.E. *Cinnamomum camphora* Biológico Florame diretamente sobre o óleo vegetal, na pele. De seguida, colocar uma gota de Gel de Aloe Vera. Com esta combinação sobre a picada na pele, o estado inflamatório diminui rapidamente e a sensação de alívio e bem-estar surge.

Este processo pode ser repetido várias vezes ao dia, enquanto os sintomas permanecerem.

Para cicatrizar a marca da picada do insecto, aplicar apenas O.V. **Rosa Mosqueta** sobre a área da pele danificada e 1 gota de O.E. *Lavandula officinalis hybrida* Biológica Florame



Alergias

Para combater as alergias ao pólen, às poeiras, etc., podemos utilizar uma técnica simples de simpaticoterapia endonasal, dará um conforto imediato respiratório.

Colocar sobre um cotonete de algodão 1 gota de O.E. ***Lavandula Officinalis hybrida*** Biológica Florame, e introduzi-lo em cada narina, rodando o cotonete ao longo da cana do nariz e respirando profundamente.

Sente-se o nariz a desintupir e um alívio imediato do efeito alérgico.

O O.E. ***Lavandula officinalis hybrida*** estimulará os receptores imunitários do epitélio nasal ajudando de imediato à libertação de histamina pelo corpo, respondendo de imediato às alergias provocadas pelos factores externos.

Podemos aplicar diretamente sobre o rosto a Água Floral Biológica de Camomila - ***Chamaemelum nobile*** Florame, para as alergias da pele e respiratórias. Para as alergias nos olhos ou hipersensibilidade, vaporizar, até humedecer bem, um disco de algodão e colocar sobre os olhos. Dará uma sensação fresca, calmante e relaxante aos olhos e não agride a mucosa ocular.

Desejo a todo(a)s umas boas férias e que os meus conhecimento de Aromaterapia Medicinal Clínica ajudem milhões de pessoas!

Com Amor,

Raquel Costa



Bibliografia

1. D Duansak et al. 2003. Effects of Aloe vera on leukocyte adhesion and TNF-alpha and IL-6 levels in burn wounded rats.;29(3-4):239-46.
2. Leila Cuttle et al. 2008. The efficacy of Aloe vera, tea tree oil and saliva as first aid treatment for partial thickness burn injuries. doi: 10.1016/j.burns.2008.03.012.
3. J Somboonwong et al. 2000. Therapeutic effects of Aloe vera on cutaneous microcirculation and wound healing in second degree burn model in rats. Apr;83(4):417-25.
4. H M A Cavanagh et al. 2002. Biological activities of lavender essential oil. doi: 10.1002/ptr.1103.
5. Yan Gao.2018. Biomedical applications of Aloe vera. doi: 10.1080/10408398.2018.1496320
6. Manuela Zonfrillo, et al. 2022. Essential Oil from Eucalyptus globulus (Labill.) Activates Complement Receptor-Mediated Phagocytosis and Stimulates Podosome Formation in Human Monocyte-Derived Macrophages. doi: 10.3390/molecules27113488.
7. Marietta Białoń et al. 2019. Chemical Composition of Two Different Lavender Essential Oils and Their Effect on Facial Skin Microbiota. doi: 10.3390/molecules24183270.
8. Mohamed Joonus Aynul Fazmiya, et al. 2022. Current Insights on Bioactive Molecules, Antioxidant, Anti-Inflammatory, and Other Pharmacological Activities of Cinnamomum camphora Linn. doi: 10.1155/2022/9354555
9. Somayeh Zamanifar. Et al. 2020. The Effect of Music Therapy and Aromatherapy with Chamomile-Lavender Essential Oil on the Anxiety of Clinical Nurses: A Randomized and Double-Blind Clinical Trial. doi: 10.25122/jml-2019-010
10. Zahra Ayati. 2018. Phytochemistry, Traditional Uses and Pharmacological Profile of Rose Hip: A Review. doi: 10.2174/1381612824666181010151849.