

# LAROUSSE DOS ÓLEOS ESSENCIAIS

## INTRODUÇÃO

Plantas e óleos essenciais despertam inegavelmente um grande entusiasmo por parte do grande público. Hoje em dia, é incontável o número de artigos, reportagens, conferências e livros que tratam de plantas medicinais, aromaterapia e óleos essenciais.

Por definição, a aromaterapia pertence à “medicina das plantas”, também chamada de “fitoterapia”. Utiliza-se frequentemente o termo “fitoaromaterapia”. A aromaterapia é o ramo da fitoterapia que consiste em utilizar os componentes químicos mais sutis das plantas medicinais, muitas vezes voláteis e extremamente potentes.

Por que esse entusiasmo? Ele se explica pelo interesse crescente das pessoas por uma medicina mais próxima da natureza, dos cuidados com o meio ambiente, o mais perto possível de algo tão caro ao médico e cientista francês Claude Bernard, que dizia: “O micróbio não é nada, o terreno é tudo”. Naturopatia, fitoterapia, aromaterapia, medicina tradicional chinesa e acupuntura, yoga, tai chi chuan e chi kung têm cada vez mais adeptos nas sociedades onde as condições de vida, o estresse e a poluição prejudicam a saúde.

Num contexto de desconfiança em relação à medicina convencional, em seguida a escândalos ligados a certos medicamentos cujos efeitos secundários foram deliberadamente minimizados ou escondidos pelos fabricantes, os remédios não convencionais devem encontrar seu lugar e

provar sua eficácia, assim como sua segurança, por meio de pesquisas científicas e testes clínicos, de acordo com o conceito conhecido como “medicina baseada em evidências” (seguindo a expressão em inglês *Evidence Based Medicine*). O que é hoje o caso das plantas e dos óleos essenciais: foram feitos progressos consideráveis para se conhecer suas composições químicas e propriedades, mesmo que, às vezes, nem tudo se explique unicamente por meio da química...

E a aromaterapia não é somente uma “medicina da terra”, porque a potência dos óleos essenciais – utilizados com conhecimento de causa – pode e deve permitir, nas mãos de médicos e profissionais da área de saúde habilitados, interromper coisas como uma infecção grave, desequilíbrios neurovegetativos (espasmos) ou psíquicos sérios, uma inflamação crônica, quando por vezes a medicina convencional falha. Assim, ela não é verdadeiramente uma “medicina suave”, mas uma medicina potente, que, bem controlada, deve trazer uma cura total e definitiva ao paciente com, tanto quanto possível, o mínimo de efeitos secundários.

A legislação que trata dos óleos essenciais é relativamente branda. Com exceção daqueles cuja comercialização depende de receita médica devido a sua neurotoxicidade, todos os outros têm venda livre, não apenas em farmácias como também em lojas de produtos naturais; ainda assim, seu uso requer certas precauções e um bom conhecimento de suas propriedades por parte das pessoas que os utilizam e daqueles que os comercializam, mesmo que tenham diploma de farmacêutico. É preciso saber que seus efeitos têm potência muito superior à das plantas das quais se originaram, empregadas na forma de infusão ou como complementos alimentares. A automedicação deve sempre ser vista com prudência. Para aconselhar e vender um óleo essencial, é preciso conhecê-lo. E conhecer bem um óleo essencial implica,

na realidade, identificá-lo por seu nome latino, especificar a parte utilizada, sua composição química, seu quimiotipo se necessário, suas propriedades e, sobretudo, as contraindicações, tanto para uso interno quanto externo; o uso interno geralmente depende de prescrição médica.

Ao longo do livro, indicaremos os óleos essenciais cujo emprego exige mais cuidado por meio do seguinte símbolo: ⚠

*Thierry Folliard*