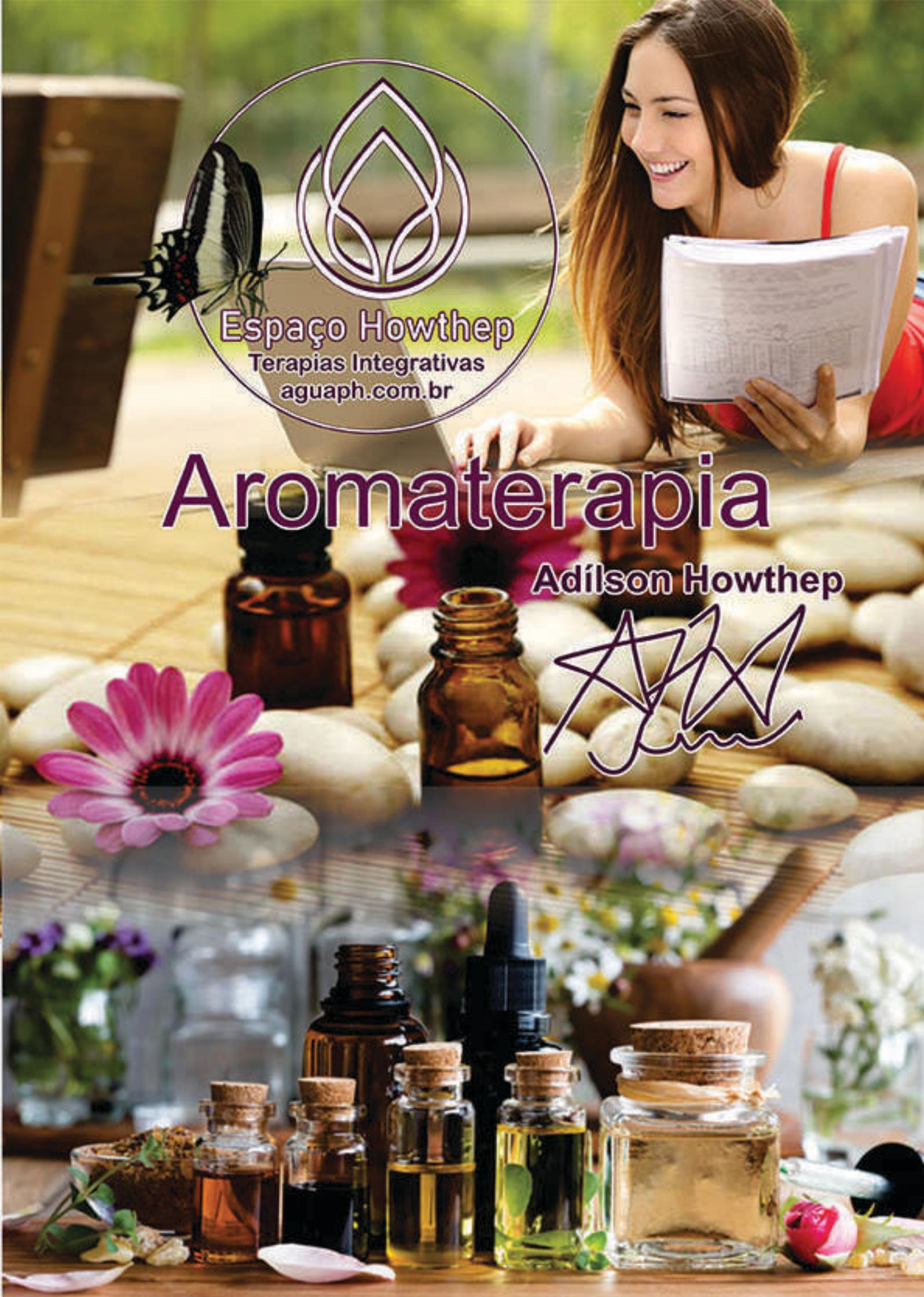




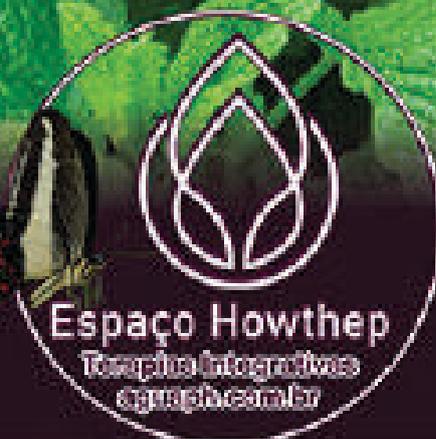
Espaço Howthep  
Terapias Integrativas  
aguaph.com.br

# Aromaterapia

Adilson Howthep



**Espaço  
Howthep**



**Terapias  
Integrativas**

- ★ Biorressonância | Diagnose Freqüencial
- ★ Desintoxicação Iônica | Morfologia do Sangue
- ★ Alimentação Correta | Tipologia Sanguínea
- ★ Massagens: Bionérgica | Linfática | Freqüencial
- ★ Biomagnetismo Médico | Estimulação Neural
- ★ Alinhamento dos Chakras com Cristais | Reiki
- ★ Hidrozonioterapia | Ozonioterapia | Cromopuntura
- ★ Florais Saint Germain | Inaloterapia | Cristaloterapia
- ★ Cromoterapia | Meditação | Radiestesia | Auriculoterapia
- ★ Óleos, Cremes, Géis, Shampoos... Ozonizados
- ★ Limpeza e Massagem Facial | LED | Argila | Ozônio
- ★ Microagulhamento | Bambuterapia | Ventosaterapia
- ★ Termoterapia | Shiatsu | Geoterapia | Oligoterapia
- ★ Cursos: Ozonioterapia | Reiki | Biomagnetismo Médico



**Espaço Terapêutico Howthep**

Rua Franca, 84 - Presidente Prudente - SP  
Suh Kiyomi (18) 99714-6596 - Adilson Howthep 99701-9106  
[www.ozoniobiofont.com.br](http://www.ozoniobiofont.com.br)

# Oração



Oração **Eu Sou Deus** em Ação  
NÃO COMA E NEM BEBA, SEM ANTES ORAR  
Discernindo o corpo do SENHOR

Eu abençoo este alimento em nome de **Yaohushua** Hamashiach para que o nome do pai **Yaohuh**, seja glorificado no nome do filho, e para que todos também tenham.

Assim sendo, a ti ofereço oh Deus, meu espírito, **Eu Sou**, tudo o que já é seu por direito a criação.

E agradecidos estamos!!!

Agradecidos estamos oh pai Cria**Dor** pela purificação destes alimentos, sob o que está incognoscível, também pela sua presença iônica cristalina, nesses alimentos, que aqui estão, os quais vão nutrir os nossos corpos através da sua ação hidroeletrólítica, que de graça, é dada a todos os seus filhos, porque tu és a vida inerente ao fogo que o amor consome e que sustenta essa casa, essa família.

Gratidão oh Deus, Gratidão!!!

Gratidão pelo amor, pela vida e por mais uma oportunidade que a nós, foi concedida para esta hora!

Agora nos alimentamos sob a observação do teu espírito!

Que assim seja,

Amém, amém, amém!

**Adílson Howthep**

A red signature of Adílson Howthep, consisting of stylized, overlapping letters.

— Porque o que come e bebe indignamente, come e bebe para sua própria condenação, não discernindo o corpo do SENHOR. 1 Coríntios 11:29.



**Grupo Terceira Idade**  
Onde o Futuro Acontece

[www.grupoterceiraidade.com.br](http://www.grupoterceiraidade.com.br)

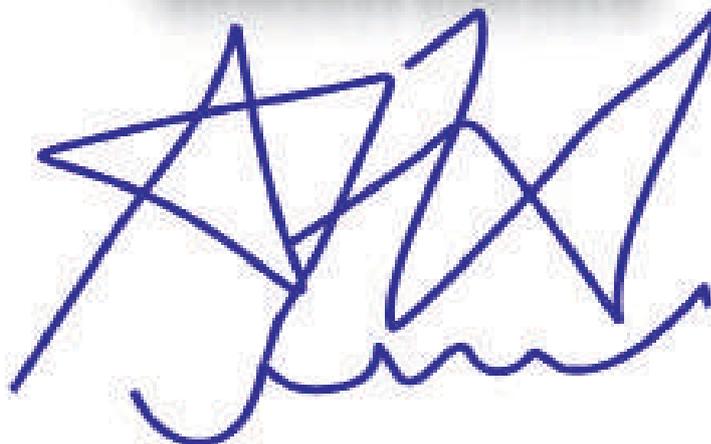
Que a sua comida seja o seu REMÉDIO e o seu remédio seja a sua COMIDA! Hipócrates

“Sem a alimentação adequada a medicina é inútil; e com a alimentação adequada a medicina torna-se desnecessária”.

Antigo preceito da medicina Ayurvédica.



**MARKCERTO**  
Editora Cultura Saber



® by Adílson Howthep – 2020

Espaço Terapêutico Adílson **Howthep**

Título: **Aromaterapia | Cura | Equilibra | yin yang**

Ano / Tiragem: 2020

Autor: **Adílson Howthep**

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

Inspiração: Transformação Cristalina / Amor Universal

Mensagem: Saúde Quântica Freqüencial

Elemento: Energia / Cristal

Genômica: É além do Corpo Físico

Ficha Técnica

Capa / Arte Final: Billy Lucas Palácio

Edição: Adílson Howthep

Terapeuta Holístico

Registro: P3V-TH0709 - CRTP-1553/20

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

**Todos os direitos reservados**

Nos termos da lei que resguarda os direitos autorais, é proibida a reprodução total ou parcial a partir desta obra, de qualquer forma ou meio eletrônico, mecânico, inclusive através de processos xerográficos, apostilas, fotocópias e de gravação sem a prévia autorização, por escrito, pelo autor ou pela Editora. De acordo com a Lei nº. 5.988, 14/12/1973.

[www.ozoniobiofont.com.br](http://www.ozoniobiofont.com.br)

[www.aguaph.com.br](http://www.aguaph.com.br)

[www.markcerto.com.br](http://www.markcerto.com.br)

Editora: Markcerto Cultura Saber ®

**Todos os direitos reservados**

Revisão técnica

Impressão Markcerto Cultura Saber ®

# POSTURAS DA LIBERDADE DESVIOS QUE INCOMODAM

# PREFÁCIO

01 - O Amor e a Morte	07 - 07
02 - Introdução a Aromaterapia	08 - 10
03 - Conteúdo Programático	11 - 12
04 - Conceitos e Histórico da Aromaterapia	13 - 18
05 - Gattefossé e a Influência de Sua Pessoa	18 - 20
06 - Aromaterapia no Brasil	20 - 21
07 - Os Óleos Essenciais   OS RAMOS DE ATUAÇÃO	21 - 30
08 - Óleos Naturais e Óleos Sintéticos	30 - 36
09 - Métodos de Obtenção	36 - 38
10 - Extração com Solventes	38 - 38
11 - Expressão a Frio	38 - 41
12 - Ação dos Óleos Essenciais	41 - 43
13 - Anatomia do Olfato	43 - 44
14 - Massagem Aromática	46 - 50
15 - Inalação Direta	51 - 51
16 - Banho Aromático	51 - 52
17 - Pedilúvio Aromático	52 - 54
18 - Compressas Aromáticas	54 - 55
19 - Ingestão Oral	55 - 56
20 - Irritação e Reações Alérgicas	56 - 57
21 - Envenenamentos	57 - 57
22 - Efeitos psicotrópicos	58 - 58
23 - Cuidados na Utilização de Óleos Essenciais	58 - 119
24 - As Tabelas	120 - 123
25 - Entrevista Inicial	124 - 125
26 - Sistema Esquelético-Muscular	126 - 129
27 - Glossário de Terminologia Aromática	129 - 136
28 - Cuidados na Aquisição de Óleos Essenciais	136 - 142
29 - Sujestões no Uso de Óleos Essenciais	142 - 147
30 - Primeiros Socorros	147 - 152
31 - Massagens e Outros Tratamentos	152 - 159
32 - Energia   Frequência   Vibração	160 - 166
33 - A Água e a Mente do Homem	167 - 167
34 - Eu Sou a Manifestação de Deus	168 - 169
35 - Os Benefícios da Massagem Tântrica	170 - 175



# Amor & Morte

## Propedêutica

— Aquele que pode curar enfermidades é médico. Nem os imperadores, nem os papas, nem os colégios ou as escolas superiores podem formar médicos. Podem conferir privilégios e fazer com que uma pessoa que não é médico se pareça como tal; podem lhe dar permissão para matar, mas não podem lhe dar o poder de curar; não podem torná-lo um verdadeiro médico se não foi ordenado por **YHWH Deus. Paracelso.**

## O Bhagavad Gita (YHWH) nos disse há 3.000 AC.

— Conhecimento significa saber a distinção entre o espírito e a matéria. Na educação moderna não há conhecimento sobre o espírito; eles simplesmente cuidam dos elementos materiais e das necessidades corpóreas. Por isso, o conhecimento acadêmico não é completo. Página (414) do capítulo dez, sua divina graça. Já na página 701 diz que os diplomas da universidade não ajudam em nada para a evolução do espírito. **Shankara.**

— Médicos são homens que prescrevem remédios sobre os quais pouco sabem, para curar doenças que conhecem ainda menos em seres humanos de quem não sabem nada. **Dr. Voltaire.**

— E, como Janes e Jambres resistiram a Moisés, assim também estes resistem à verdade, sendo homens corruptos de entendimento e réprobos quanto à fé. "Porque virá o tempo em que não sofrerão a sã doutrina; mas tendo comichão nos ouvidos, **amontoarão para si doutores conforme as suas próprias concupiscências**; e desviarão os ouvidos da verdade, **voltando às fábulas**". II Timóteo 3:8, 4:3,4.

— Existem dois tipos de história mundial: uma é a "oficial, mentirosa", própria para as salas de aula; a outra é a história secreta, que esconde a verdadeira causa dos acontecimentos. Dr. Honore Balzac.

**— O médico não é aquele que tem um diploma. Mas sim, aquele que resolve o problema do paciente. Dr. Lair Ribeiro.**

— Médico, **cura-te a ti mesmo.** Lucas 4:23.



Espaço Howthep  
Terapias Integrativas  
aguaph.com.br

# Aromaterapia

Adilson Howthep



## **O Ser Honesto | Consigo Mesmo Não Tem Motivos de Enganar os Outros**

- Assim sendo, nunca se esqueça de que o objetivo é aprender alcançar o conteúdo, e não apenas terminar o curso sem a excelência do aprendizado. Terminar um curso, qualquer um o faz, mas aprender de verdade é somente para os determinados a se tornarem profissionais.

- Estude o conteúdo com vontade, com atenção e intenção de aprender, não se deixando levar apenas pelo desejo de obter apenas mais um certificado para acrescentá-lo em sua coleção.

- O homem se torna no que ele faz, o que ele diz pode ser diferente, mas suas atividades são fundamentais para que o entendamos em sua carreira profissional. No entanto o conteúdo de aprendizagem é parte do amadurecimento e crescimento de um homem que sabe estudar.

- Estude em silêncio, fale pouco e ouça mais de forma profunda. Pois, aquele que fala somente repete o que sabe, mas aquele que ouve, talvez possa aprender alguma coisa.

- O homem é aquilo que pensa, o homem fazendo com as mãos, o homem é aquilo que diz, o homem é o seu coração. Mas cuidado! Porque há aquele que faz e se torna no que faz e há aquele que diz, e o que ele diz é somente apenas o que ele diz: (sem honra).



**Adilson Howthep**



- Estude em espírito, ande em verdade, pense como um terapeuta holístico, torne-se em seu próprio desejo, alcance a energia Shi do criador em seu coração, viva cada momento presente e diferencie-se tornando num "eterno aprendiz" do aluno, capacitado: (diferente do certificado).

- Viver no momento PRESENTE é estar consciente da realidade e dominar as duas ações da Mente: Passado | ação Morta | Futuro | ação Inexistente. É preciso que esteja no agora eterno: Você Vive no Hoje!

- Quando focamos a nossa atenção e energia no amanhã, nos desligamos do momento presente, entrando em estado de ansiedade e preocupação. Veja que uma criança nasce feliz porque nasce sem preocupações, enquanto o adulto perde a felicidade quando adquire as preocupações.

O TOLO se PREOCUPA, o INTELIGENTE se OCUPA e o SÁBIO SORRI.

- Diga em seu Coração: Só por Hoje

- Não sinto raiva | Não me preocupo | Eu Sou grato | Faço o meu trabalho honestamente | Sou bondoso e amoroso com todos os Seres Vivos. Aproveite o seu aprendizado com sabedoria!



Adilson Howthep

## CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DO CURSO

Introdução

Conceitos e Histórico da Aromaterapia

Os Óleos Essenciais

Óleos Naturais e Óleos Sintéticos

Métodos de Obtenção

Ação dos Óleos Essenciais

Aplicação Fitoterápica dos Óleos Essenciais

Precauções a Serem Tomadas

O Repertório Aromático

Receituário Aromático Tabela 01:

Plantas, Propriedades e Indicações Tabela 02:

Consulta Rápida na Entrevista Inicial

Entrevista Inicial E Indicação Terapêutica Tabela 03:

Indicações por Órgão do Corpo

Glossário de Terminologia Aromática

Estudo de Casos Cuidados na Aquisição de Óleos Essenciais

Relação entre os Aromas e os Chakras

Relação entre os Aromas e as Personalidades

Relação entre os Aromas e a Astrologia

Sugestões de Uso dos Óleos Essenciais

Primeiros Socorros

Adilson Howthep



Celulite  
Massagens e Outros Tratamentos  
Sinergias  
Precauções  
Bibliografia/Links Recomendados

## Introdução

A Aromaterapia era praticamente desconhecida do mundo ocidental até a poucos anos atrás. Nos últimos anos, no entanto, a arte e a ciência dos aromas tem atraído a atenção de um público cada vez maior em todo o mundo.

A Aromaterapia baseia-se na utilização dos óleos essenciais extraídos de plantas e no toque saudável da massagem aromática, que são empregados, para a saúde e o bem-estar do homem, terapêuticamente e em perfumaria.

Os óleos essenciais têm ação sobre a mente, a alma e o corpo humano, e induzem ao desenvolvimento da capacidade olfativa, há tanto tempo obscurecida pela infinidade de cheiros sintéticos que inundam os ambientes modernos. Para os antigos alquimistas, os óleos essenciais das plantas sintetizavam a chamada quintessência.

No trabalho com a Aromaterapia é recomendável uma visão holística e menos reducionista quando da abordagem dos princípios que regem a ação dos óleos essenciais sobre a natureza humana, uma vez que esta arte, por si só, é um tratamento holístico, com profunda ação sobre o corpo, a mente e as emoções.

Este Curso pretende ser uma introdução ao estudo da arte do uso dos óleos essenciais, oferecendo o embasamento necessário para seguir adi



Adilson Hawthep



ante, aqueles que, porventura, se encantarem com o maravilhoso mundo das relações entre as naturezas da planta e do homem.

## **Conceitos e Histórico da Aromaterapia**

### **CONCEITUAÇÃO**

Etimologicamente a palavra "aromaterapia" é composta de aroma, significando fragrância, e terapia, que quer dizer tratamento.

A Aromaterapia é o ramo da Fitoterapia que, através da aplicação de óleos essenciais extraídos das plantas, pretende promover a saúde e o bem-estar dos indivíduos. A ciência e a arte da Aromaterapia tem seus alicerces no princípio de que diferentes aromas acionam respostas específicas no cérebro, conduzindo a resultados próprios.

Os óleos essenciais são formas altamente concentradas de energia das plantas e, costuma-se dizer, constituem a sua alma, a sua força vital.

A Associação Americana de Aromaterapia refere-se aos óleos essenciais como "óleos voláteis, altamente concentrados, destilados de ervas aromáticas, flores e árvores, contendo propriedades semelhantes às dos hormônios e anti-sépticos naturais".

O sentido do olfato – seu mecanismo de conexão entre o ar exterior e o cérebro – é um poderoso disparador do sistema nervoso central. Como toda pessoa já experimentou um dia, alguns aromas têm a capacidade de



**Adilson Howthep**



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Adilson Howthep', written over a white background.



evocar sentimentos como a saudade, sensações como a náusea, e reações fisiológicas como a “água na boca”. E, geralmente, é assim mesmo: um aroma quase sempre provoca um efeito imediato.

Embora os óleos essenciais tenham aquela aplicação através de aromas específicos, também apresentam diversas outras numerosas e importantíssimas propriedades farmacológicas que os caracterizam como antibióticos, anti-sépticos, antivirais etc.

De modo geral, os óleos essenciais penetram no corpo por inalação, através das vias respiratórias, ou então por absorção, diretamente pela pele, atingindo a corrente sanguínea.

Da mesma forma, muitos dos óleos essenciais, pelas suas propriedades antissépticas e antiinflamatórias, podem e devem ser empregados em casos de queimaduras, feridas, picadas de insetos etc.

Outros, por sua ação antimicótica, são utilizados em infecções provocadas por fungos como o “pé-de-atleta” e outras.

## **BREVE HISTÓRICO DA AROMATERAPIA**

Conforme é praticada atualmente, a Aromaterapia ressurgiu na Europa somente a partir de 1964, com a publicação da obra *Aromatherapie*, do Dr. Jean Valnet, mostrando-se, a partir de então, bastante evoluída, principalmente na França e na Inglaterra, entre outros países, onde é exercida por médicos, enfermeiros, terapeutas e demais profissionais da Saúde.

Em países como o Brasil e os Estados Unidos, a retomada desta prática é muito recente, datando de poucos anos atrás. O termo óleo essencial



**Adilson Hawthep**



também é de criação muito recente.

No entanto, a ciência da utilização dos óleos essenciais vem de milhares de anos atrás, antes dos tempos do Egito Antigo. Na verdade, a Índia desde há 6.000 mil anos mantém a prática da Aromaterapia sem interrupção até os dias de hoje, e a China, onde deve ter surgido, há mais tempo ainda.

Muito da história do emprego dos aromas pelo homem antigo parece estar envolvido em mistérios.

Pesquisas antropológicas e paleontológicas, no entanto, identificam as primeiras práticas com a queima de gomas e resinas vegetais como incenso.

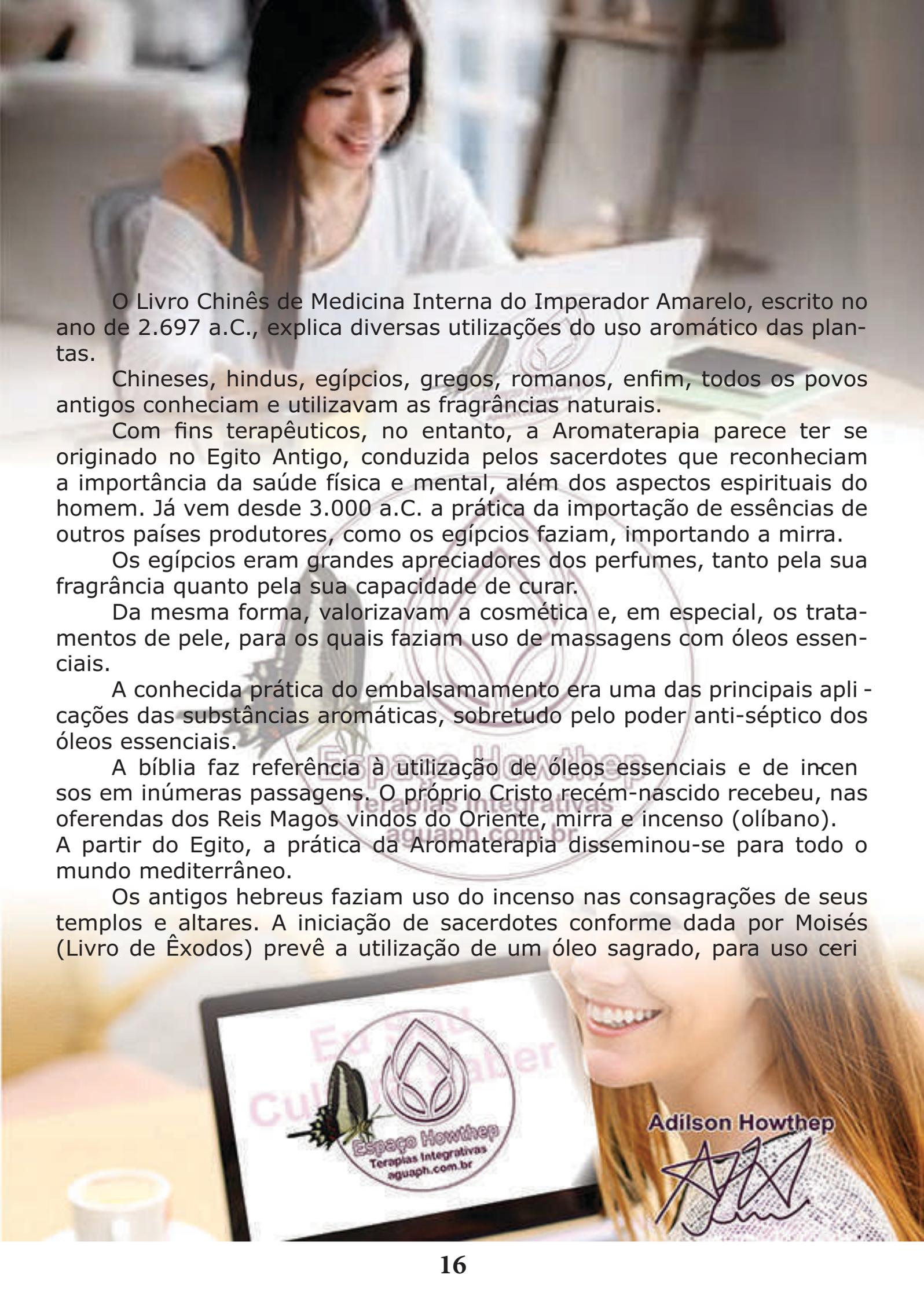
Acredita-se também que, eventualmente, plantas aromáticas foram misturadas a gorduras e óleos vegetais que eram passados sobre o corpo, fosse para cerimônias rituais ou pelo simples prazer de desfrutar dos respectivos aromas. Segundo Kathi Keville e Mindy Green, "entre os anos 7.000 e 4.000 a.C., gorduras e óleos de sândalo e de oliva devem ter sido combinados com plantas aromáticas, produzindo assim a primeira pomada neolítica".

Inúmeras pesquisas arqueológicas conduzidas na Índia, no Egito e no Afeganistão demonstraram a utilização de pomadas e incensos aromáticos desde períodos anteriores a 3.000 a.C.

Nas eras mais remotas da história da humanidade, fumigações aromáticas eram utilizadas em rituais diários e em cerimônias místicas para "expressar uma realidade difusa", nas palavras de Marcel Lavrabe. Os usos têm variado, mas os princípios têm permanecido os mesmos.



Adilson Howthep



O Livro Chinês de Medicina Interna do Imperador Amarelo, escrito no ano de 2.697 a.C., explica diversas utilizações do uso aromático das plantas.

Chineses, hindus, egípcios, gregos, romanos, enfim, todos os povos antigos conheciam e utilizavam as fragrâncias naturais.

Com fins terapêuticos, no entanto, a Aromaterapia parece ter se originado no Egito Antigo, conduzida pelos sacerdotes que reconheciam a importância da saúde física e mental, além dos aspectos espirituais do homem. Já vem desde 3.000 a.C. a prática da importação de essências de outros países produtores, como os egípcios faziam, importando a mirra.

Os egípcios eram grandes apreciadores dos perfumes, tanto pela sua fragrância quanto pela sua capacidade de curar.

Da mesma forma, valorizavam a cosmética e, em especial, os tratamentos de pele, para os quais faziam uso de massagens com óleos essenciais.

A conhecida prática do embalsamamento era uma das principais aplicações das substâncias aromáticas, sobretudo pelo poder anti-séptico dos óleos essenciais.

A bíblia faz referência à utilização de óleos essenciais e de incensos em inúmeras passagens. O próprio Cristo recém-nascido recebeu, nas oferendas dos Reis Magos vindos do Oriente, mirra e incenso (olíbano). A partir do Egito, a prática da Aromaterapia disseminou-se para todo o mundo mediterrâneo.

Os antigos hebreus faziam uso do incenso nas consagrações de seus templos e altares. A iniciação de sacerdotes conforme dada por Moisés (Livro de Êxodos) prevê a utilização de um óleo sagrado, para uso ceri



Adilson Hawthep





monial exclusivo, cuja constituição era mirra, canela e cálamo, em óleo de oliva.

Entre os gregos antigos, uma única palavra – arômata – significava a um só tempo incenso, perfume, medicina aromática e plantas aromáticas. No século VII a.C. Atenas era um centro mercantil onde centenas de perfumes eram comercializados. Algumas ervas, na forma de óleos e pomadas, eram comercializadas em finíssimos potes altamente elaborados e decorados à altura de seu valioso conteúdo.

Durante o século VII d.C., a obra O Livro da Destilação e da Química do Perfume, do árabe Yakub al-Kindi descreve inúmeros óleos essenciais, inclusive a cânfora, importada da China.

Nos anos 1.000, o célebre médico árabe Avicenna aprimorou os processos de destilação refinando o produto final. Os árabes também descobriram, à mesma época, como proceder à destilação do álcool, tornando possível à produção de perfumes sem o peso dos óleos essenciais. Um dos 100 livros escritos por Avicenna foi inteiramente dedicado às rosas.

Os perfumes essenciais foram levados do Oriente para a Europa pelos Cruzados medievais no século XII. Em fins deste mesmo século houve um incremento no cultivo, produção e consumo destes produtos na Europa, mas sem, no entanto, haver utilização terapêutica significativa, predominando a perfumaria.

O aperfeiçoamento dos processos da destilação deu-se com os trabalhos dos alquimistas, principalmente por aqueles da Alemanha do século XVI.

O uso dos óleos essenciais na perfumaria e na medicina começou a declinar no século XIX que, na verdade, marcou o declínio de toda a Fito-



**Adilson Howthep**



terapia no mundo ocidental, quando os cientistas da época aprenderam a isolar e sintetizar princípios orgânicos em laboratório.

Com o passar dos anos, percebeu-se que estes produtos sintetizados muitas vezes não atingiam a performance do produto natural, principalmente porque na Natureza as ações se dão em conjunto, um princípio criando as condições para a adequada ação de outro.

## **GATTEFOSSÉ E A INFLUÊNCIA DE SEU TRABALHO**

O termo Aromaterapia foi criado em 1928 por um químico perfumista, o francês René-Maurice Gattefossé. Seu interesse pelo uso terapêutico dos óleos essenciais foi estimulado por um acidente em que esteve envolvido, no laboratório de perfumes de sua família. Após uma explosão, sua mão foi seriamente atingida, provocando-lhe queimaduras severas. Necessitando resfriar as mãos e sem vislumbrar nenhuma alternativa à sua volta, mergulhou a mão atingida em um recipiente que continha óleo essencial de lavanda (*Lavandula officinalis*).

Para sua surpresa observou, durante os dias que se seguiram, que sua mão não só se recuperava rapidamente, mas também que as cicatrizes eram mínimas. Gattefossé passou então a pesquisar as propriedades do óleo de lavanda e de outros óleos essenciais e, desta forma, tornou-se, eventualmente, a maior autoridade no assunto.

Hoje, credita-se a esse químico francês, com razão, a redescoberta da arte do uso dos óleos essenciais de plantas, com finalidades terapêuticas. Também se deve a ele a criação do termo "Aromaterapia", como se viu.



**Adilson Howthep**



Gattefossé dedicou cerca de 50 anos de estudos e pesquisas com os óleos essenciais e escreveu inúmeros trabalhos que, definitivamente, foram os responsáveis pelo renascimento da Aromaterapia no mundo contemporâneo moderno.

Posteriormente, inspirado nos trabalhos de Gattefossé, o Dr. Jean Valnet, um cirurgião do exército francês, durante a Segunda Grande Guerra utilizou os óleos essenciais de tomilho, limão, camomila e cravo no tratamento de feridas e queimaduras dos soldados, com excelentes resultados clínicos. Mais tarde, o mesmo Dr. Valnet fez uso de óleos essenciais no tratamento de distúrbios psicológicos.

O Dr. Valnet inspirou o movimento da moderna Aromaterapia com a publicação de seu livro Aromathérapie, em 1964.

Outra importante pesquisadora francesa, também inspirada nos trabalhos de Gattefossé, e baseando-se nas tradições da massagem aromática praticada na China, na Índia e no Egito antigos, a Bioquímica Marguerite Maury fundamentou uma terapia própria, relacionando a doença com o tipo de vida e a personalidade de cada pessoa. Sua obra The Secret of Life and Youth (O Segredo da Vida e da Juventude) foi lançada com grande sucesso em 1964.

Também se inspirando nos trabalhos de Gattefossé e do Dr. Valnet, o massagista americano Robert Tisserand lançou a obra The Art of Aromatherapy (A Arte da Aromaterapia), no ano de 1977, canalizando com estrondoso sucesso a atenção do público americano e gerando, a partir daí, inúmeros trabalhos, escolas, centros de pesquisa, associações etc.

René-Maurice Gattefossé, Jean Valnet, Marguerite Maury e Robert Tis-



Adilson Howthep



serand estão, portanto, entre os mais importantes protagonistas contemporâneos do renascimento da arte da Aromaterapia no mundo ocidental. É bastante recomendável a leitura dos trabalhos destes e de outros autores, quando se pretende um conhecimento mais profundo dos princípios que nortearam a Aromaterapia e de como ela vem evoluindo.

## **SITUAÇÃO DA AROMATERAPIA NO BRASIL**

Pode-se dizer que a situação da Aromaterapia no Brasil de hoje é ainda descontrolada pela ausência quase total de regulamentação da atividade, da produção e, principalmente, da comercialização dos óleos essenciais, dando margem a todo tipo de adulteração.

Acrescente-se a facilidade com que se recomenda a utilização destas essências maravilhosas, mas extremamente potentes, sem o devido conhecimento, imprescindível quando se trata de qualquer indicação para fins terapêuticos.

O Brasil talvez seja o maior produtor de óleo essencial das Américas, em especial dos óleos de espécies cítricas (limão, bergamota, laranjas diversas). No entanto, estamos ainda muito distantes da seriedade e do profissionalismo com que a Aromaterapia é conduzida em países como a França e a Inglaterra. Devemos buscar nestes países a inspiração para o nosso aperfeiçoamento, sobretudo no que diz respeito ao controle de qualidade dos produtos. Essa é, talvez, a questão mais séria de todos os ramos da Fitoterapia.

Portanto, ao fazer uso de óleos essenciais, toda atenção deve ser dispensada à idoneidade do fabricante e, muitas vezes, do distribuidor que, não raras vezes, adultera o produto original antes de vendê-lo.



**Adilson Howthep**



No Brasil, os principais óleos essenciais e óleos carreadores produzidos são:

- Andiroba
- Copaíba
- Limão
- Bergamota
- Cravo da Índia
- Pau-rosa
- Cabreúva
- Eucalipto
- Tangerina
- Capim-limão
- Hortelã
- Castanha-do-Pará
- Laranja

### Os Óleos Essenciais | OS RAMOS DE ATUAÇÃO

Podemos dividir a Aromaterapia em três grandes ramos de atuação. São eles:

- Fisiológica - Onde se trabalha com as propriedades químicas dos óleos essenciais, aplicado-os para atuar como antiinflamatórias, antifúngicas, analgésicos, sedativos, etc. Normalmente é feito o uso dos óleos para tratar destes problemas através de massagens, banhos, compressas, inalação, sua ingestão e pelo uso de produtos que os contenha.

- Psicológica - Onde se trabalha, através da inalação dos aromas, a mente e emoções humanas. Este trabalho se dá a partir de sensações

Adilson Howthep





que são estimuladas pelos característicos aromas de cada óleo. Todas as formas de uso desencadeiam estas reações por acabarmos tendo contato com seus cheiros, porém a inalação exercem uma ação mais direta neste sentido. Este processo na verdade é interativo, pois estes aromas captados pelo cérebro, elaboram processo no sistema límbico, responsável pela regulação de vários processos emocionais.

- Energética - O efeito sobre a energia do nosso corpo e sua frequência que acaba se alterando pela memória energética trazida pelo óleo da planta. Isso acaba afetando-nos mental, física e emocionalmente.

De certa forma acabamos por lidar com as três formas, pois uma maneira de atuação acaba por interferir na outra. O efeito psicológico do óleo essencial sobre a mente é marcante, causando liberações a nível emocional de traumas, somatizações, etc, assim como tratando uma série de desordens de personalidade como raiva, medos, apegos, fobias etc.

O tratamento fisiológico pode dar respostas rápidas, como acontece às vezes com casos de infecções e processos inflamatórios. O efeito energético é muito semelhante à ação psicoterápica, porém têm marcante repercussão fisiológica.

## DESCRIÇÃO

Os óleos essenciais são o resultado da extração – geralmente por destilação – dos componentes voláteis das diversas partes da planta e da expressão do pericarpo de espécies cítricas. São relativamente fluidos,

**Espaço Howthep**  
Terapias Integrativas  
aguaph.com.br



**Adilson Howthep**



têm natureza extremamente volátil, possuem alguma coloração (em sua grande maioria), são insolúveis em água e relativamente solúveis em álcool. Embora recebam o nome de “óleo”, não têm exatamente a viscosidade e coloração tradicionais que o termo leva a pensar.

#### 01 - Apresentação comercial de óleos essenciais diversos.

Os aromas naturais dos óleos essenciais afetam diretamente a mente e o corpo físico humanos e, utilizados de forma adequada, podem oferecer resultados altamente positivos para a saúde no seu sentido mais amplo.

Os perfumes, às vezes chamados de fragrâncias, também possuem seus aromas, mas não são a mesma coisa que os óleos essenciais; são compostos por produtos químicos sintéticos e não provêm os benefícios terapêuticos próprios das essências naturais, principalmente porque não compõem um conjunto de uma infinidade de substâncias, naturalmente harmônico e com padrões energéticos próprios.

Infelizmente, inúmeros produtos, principalmente cosméticos, têm sido apresentados e comercializados vinculando-se à palavra Aromaterapia, quando não existe vínculo algum, pelo menos do ponto de vista terapêutico.

#### **OCORRÊNCIA | FUNÇÃO**

Os óleos essenciais são mais abundantes nas plantas mais evoluídas como as Dicotiledôneas, que apresentam diversas famílias importantes, entre as quais podem-se destacar: Labiatae, Lauraceae, Umbelliferae, Ro-

**Espaço Howthep**  
Terapias Integrativas  
aguaph.com.br



**Adilson Howthep**



saceae, Rutaceae, Compositae e outras; algumas famílias das Monocotiledôneas, como Araceae e Zingiberaceae, ainda entre as Angiospermas; e principalmente as Coníferas, entre as Gimnospermas. Caracteristicamente ocorrem na planta em quantidades muito pequenas. Para se obter, por exemplo, 500 g de óleo essencial de eucalipto, são necessários 23 kg de folhas desta planta e, para a mesma quantidade de óleo essencial de rosa, são necessários 1.400 kg de pétalas!

O óleo essencial de uma planta localiza-se em estruturas celulares que podem ser: uma célula isolada, mas distinta das que a rodeiam pelas suas dimensões maiores e por seu conteúdo de gotas oleosas, ou podem ser bolsas esquizógenas formadas por várias células e que reservam o seu produto numa bolsa comum, ou ainda os pelos capitados que suportam células glandulares.

Essas estruturas, no entanto, podem estar localizadas em quase todas as partes da planta (raiz, caule, folhas, flores, frutos). Os óleos cítricos (limão, bergamota, etc.) são extraídos das cascas dos frutos destas plantas.

Por outro lado, dentro de uma mesma espécie, o óleo de um órgão da planta pode diferir intensamente do óleo extraído de outro órgão da mesma planta. A canela (*Cinnamomum zeylanicum*) é um exemplo muito claro desse fato, uma vez que esta planta fornece, pelo menos, três óleos diferentes, extraídos respectivamente da casca, das folhas e das raízes da planta.

Alguns pesquisadores liderados pelos franceses Charabot, no início do século, acreditavam que as essências eram produzidas nas células clo-



Adilson Howthep



rofiladas, principalmente das folhas, atravessavam a membrana celular e, carregadas pelos condutos de seiva, se precipitavam nos locais de consumo, por saturação do meio. Eles consideravam o óleo essencial uma substância produzida com a finalidade de reserva para a planta.

Atualmente, no entanto, admite-se que o óleo essencial é formado nas células que o contêm, provavelmente na periferia do citoplasma, onde podem ser observadas pequeníssimas gotas, que se acumulam posteriormente.

Circulando nos espaços intercelulares, os óleos essenciais atuam como hormônios, veiculando informações entre uma célula e outra.

Hoje consideram-se as seguintes funções fisiológicas do óleo essencial na planta:

- Moderação dos processos oxidativos
- Participação no controle da osmose
- Atração na polinização entomófila
- Proteção contra microorganismos
- Proteção contra animais herbívoros
- Alelopatia, a relação entre plantas vizinhas

Em situações de estresse os teores de óleo essencial em uma planta se elevam, indicando sua participação nos processos de adaptação desta planta ao seu meio.

Portanto, os óleos essenciais são quimicamente bem diversificados assim como possuem diferentes atuações, ao contrário dos produtos quimicamente sintéticos que possuem basicamente uma única ação química.



Adilson Howthep



Por exemplo, a lavanda é comumente empregada em queimaduras, mas também como repelente de insetos, dores de cabeça, TPM, na insônia, stress etc.

Nunca dois óleos essenciais serão iguais em sua forma de atuar sobre o corpo.

Muitos constituintes, como os aldeídos, possuem propriedades anti-infecciosas, estimulantes da circulação e entre os óleos que possuem altos teores deles podemos citar o lemongrass (citral), casca de canela (aldeído cinâmico), citronela (citronelal) etc.

Cetonas terão ação sobre a regeneração celular, liquefazendo mucosidades e são úteis como descongestionantes em casos de asma, bronquites e resfriados. Entre os óleos que possuem altos teores delas citamos a lavanda spike (cânfora), tuia (tuiona), tagetes (tagetona) etc.

Fenóis são anti-sépticos e úteis no combate a bactérias e vírus e podem ser encontrados nos óleos de tomilho (timol), orégano (carvacrol e timol) etc.

Álcoois atuam como sedativos, anti-sépticos e estimulantes do sistema imunológico.

Óleos que possuem altos teores em álcoois são o sândalo (santalol) e o neroli (nerol).

Sesquiterpenos, que encontramos nos óleos de limão (limoneno), camomila (camazuleno) e pinho (pineno), são anti-inflamatórios e atuam especialmente sobre o fígado auxiliando no processo de desintoxicação do corpo e como estimulantes de funções glandulares.

Imagine como não seria longa toda a listagem de compostos ativos se fossemos analisar a totalidade de óleos essenciais atualmente comercial



Adilson Hawthep



izados em todo o mundo, sem citar-se suas mais variadas indicações.

Devido a esta inacreditável complexidade de centenas de diferentes compostos químicos presentes, muitas vezes num único simples óleo, torna-se bem claro que o valor terapêutico dos óleos essenciais é imenso.

Por outro lado, um produto sintético jamais possuirá a variedade de compostos químicos que óleos naturais contém, não tendo assim, a sinergia específica advinda da fusão molecular destes elementos que atuam de maneira bem específica na cura.

Desta forma é comum vermos propriedades diferentes daquelas estudadas num laboratório junto a estes compostos: eles dentro da planta e num óleo essencial extraído de forma adequada, possuirão efeitos distintos e muito mais abrangentes daqueles verificados em sua atuação isolada, e isso acontece devido à sinergia que acontece entre os compostos que se unem em cadeias estruturais que sem os devidos cuidados no ato da destilação e extração, podem se romper e diminuir em muito as ações dos óleos empregados.

Os óleos essenciais naturais possuem uma alta frequência vibratória, que pode ser medida e comprovada cientificamente. Segundo o Dr. Royal Rife, nosso corpo possui uma frequência que fica em torno de 62 a 68MHz. Quando esta frequência cai, nosso sistema imunológico fica comprometido e doenças poderão vir a aparecer.

Pelas pesquisas, notou-se um alto padrão vibratório nos óleos essenciais naturais que possuem intactas suas estruturas moleculares, indo sua frequência de 52MHz a 320MHz (óleo de rosas). Em tão elevado padrão energético nenhum vírus, bactéria ou fungo poderá sobreviver, eles simplesmente desaparecem e os que sobram morrem.



Adilson Howthep



Assim podemos entender os poderosos efeitos antibióticos e anti viróticos da maioria dos óleos essenciais que são empregados nos mais diferentes tratamentos. Inclusive vale ressaltarmos aqui que em nenhuma das pesquisas feitas, notou-se alguma resistência por parte dos vírus ou bactérias aos óleos essenciais utilizados: simplesmente eles não criam resistência aos óleos, contrário aos antibióticos convencionais que têm perdido seu uso devido às mutações destes microorganismos.

Um agente chave, encontrado nos óleos essenciais, e que é intensamente importante para a sustentação e regeneração de nosso corpo, é o oxigênio, isso porque óleos essenciais são antioxidantes naturais que dentro das plantas atuam em processos regenerativos, curativos, de limpeza e defesa celular, propriedades estas mesmas, ativas dentro de nosso corpo ao os utilizarmos.

Os óleos essenciais funcionam como uma base de auxílio no aumento de oxigênio em nosso corpo, possuindo assim, a capacidade de aumentar seu nível dentro das células - o que sabe-se que melhora conseqüentemente o sistema imunológico. Assim, ao adquirir um resfriado, uma pessoa possui a capacidade de se recuperar 70% mais rápido usando óleos essenciais como o limão, tomilho ou tea tree.

Hoje, sabe-se que a maioria das doenças é causada pela falta de oxigenação celular.

Pelas últimas pesquisas, descobriu-se que células doentes devido aos processos oxidativos ocasionados pela presença de radicais livres, não possuem uma normal absorção de oxigênio, nutrientes e vitaminas necessários à sua manutenção. Ao tais substâncias não atravessarem a parede celular, vêm a ocasionar uma morte precoce da célula.



Adilson Howthep



O que torna-se notável em nossos comentários, é que os óleos essenciais conseguem romper esta parede danificada pelos processos oxidativos (pois são lipossolúveis), levando com isso os nutrientes e o oxigênio necessário à vida da célula.

Com isso ela consegue aos poucos se recuperar, regenerando-se com o auxílio de elementos anti-oxidativos presentes nos óleos essenciais. Inclusive vale ressaltar aqui que este potencial dos óleos essenciais é tão intenso que alguns como a camomila, vêm a ser contra-indicados em tratamentos radioterápicos, pois inibem a sua ação sobre o corpo, mas como reconstituente celular pós-tratamento são excelentes.

Está bem claro que quando os óleos essenciais são difundidos na casa, eles têm a habilidade de aumentar o índice de oxigênio na atmosfera. Eles fazem isso, liberando moléculas de oxigênio do ar. Os óleos também aumentam o ozônio e os íons negativos na casa, o que é excelente no combate à proliferação e desenvolvimento de bactérias.

Atualmente, a ciência nos mostra que óleos essenciais como o olíbano, possuem a habilidade de aumentar os níveis de oxigênio ao redor das glândulas pineal e pituitária, o que por outro lado acaba estimulando tais glândulas, facilitando assim nossa comunicação com nosso lado espiritual. Por isso o olíbano, mirra, sândalo e outros óleos e resinas sagradas sempre foram empregados em templos com o objetivo de facilitar o contato do homem com seu lado espiritual.

O olíbano inclusive alivia, por estas mesmas vias de ação, estados maníacodepressivos. Devido a possuir uma grande intensidade em sesquiterpenos, ele também possui o potencial de trabalhar como um imunostimulante, além de ter propriedades anticarcinogênicas, que têm sido



Adilson Howthep



estudadas atualmente no tratamento do câncer.

### **Veja o esquema abaixo:**

Oxigênio, nutrientes, vitaminas, suplementos não podem penetrar numa célula doente.

Contudo, óleos essenciais podem penetrar a parede celular de lipídeos, o que resulta numa maior distribuição de oxigênio e outros nutrientes, dando assim à célula, nova vida.

Resultando em uma célula saudável que pode receber oxigênio e nutrientes.

### **Óleos Naturais e Óleos Sintéticos**

Além dos óleos voláteis obtidos de plantas (fitogênicos), produtos sintéticos são encontrados no mercado. Esses óleos sintéticos podem ser imitações dos naturais ou composições de fantasia e costumam ser muitas vezes denominados de "essências". Para uso farmacêutico, somente os naturais são permitidos pelas farmacopéias, e no emprego, dentro da Aromaterapia, jamais devemos fazer uso de criações sintéticas. Exceções são aqueles óleos que contêm somente uma substância, como o óleo volátil de baunilha (que contém vanilina). Nesses casos, algumas farmacopéias permitem também os equivalentes sintéticos e sua ação limita-se puramente à sua química.

Porém, há drásticas diferenças entre um produto natural e um sintético, e que creio ser necessário apresentá-las aqui:



Adilson Howthep





- Podemos dizer que não existe recriação humana que consiga reproduzir com plena perfeição o aroma de um óleo natural. Em sua maior totalidade, existe uma diferença marcante na composição química dos óleos naturais e dos sintéticos, o que impede seu emprego quando se tratar de doenças físicas, pois o uso, como o de ingerir, pode além de não resolver o problema, ocasionar sérias intoxicações.

- Existe uma diferença que impede seu emprego de forma psicológica e homeopática: o produto sintético não carrega consigo a energia da planta, portanto perde sua utilidade terapêutica dentro da Aromaterapia a nível psicoterapêutico, através de óleos essenciais, pois muitos dos efeitos energéticos dos óleos se dão não somente pelo seu aroma, mas também pela frequência energética e memória que eles carregam.

Hoje um problema freqüente que surge, é um vasto número de pessoas aparecerem falando de alergias respiratórias causadas pelo emprego de óleos essenciais. Quando conversamos melhor com estas pessoas, acabamos descobrindo que têm empregado produtos sintéticos e não óleos essenciais naturais, e o fazem crendo que o produto que estão comprando é totalmente puro.

Quando estas mesmas pessoas, que antes usavam essências sintéticas, passam a empregar óleos naturais, há uma diferença marcante em seus resultados e as alergias deixam de existir. Portanto é importante saber diferenciar o produto que você está comprando para ter garantia de seus benefícios, e não correr o risco de intoxicar seu cliente.

Devido à importância deste item vamos agora ver algumas formas de se distinguir um produto natural de um sintético, bem como um bom produto de um de má qualidade.

Primeiro passo é compreender e infelizmente ter de aceitar que no



Adilson Howthep





Brasil, cerca de 90 por cento dos óleos que estão no mercado não apresentam mais a sua composição original.

Os produtores de grande parte dos óleos comercializados não apresentam a identificação correta da planta da qual o produto foi obtido (nome científico), a parte do vegetal que foi empregada e a procedência do mesmo. A origem geográfica pode, algumas vezes, auxiliar na identificação botânica e determinar a composição diferenciada, pois sobre este fator contamos ainda com a presença de quimiotipos diversos dos óleos, que surgem de acordo com o tipo de solo, clima e habitat no qual a planta é cultivada.

Um exemplo é o Alecrim que só na França possui dois quimiotipos diferentes, um cultivado no Sul e outro no Norte.

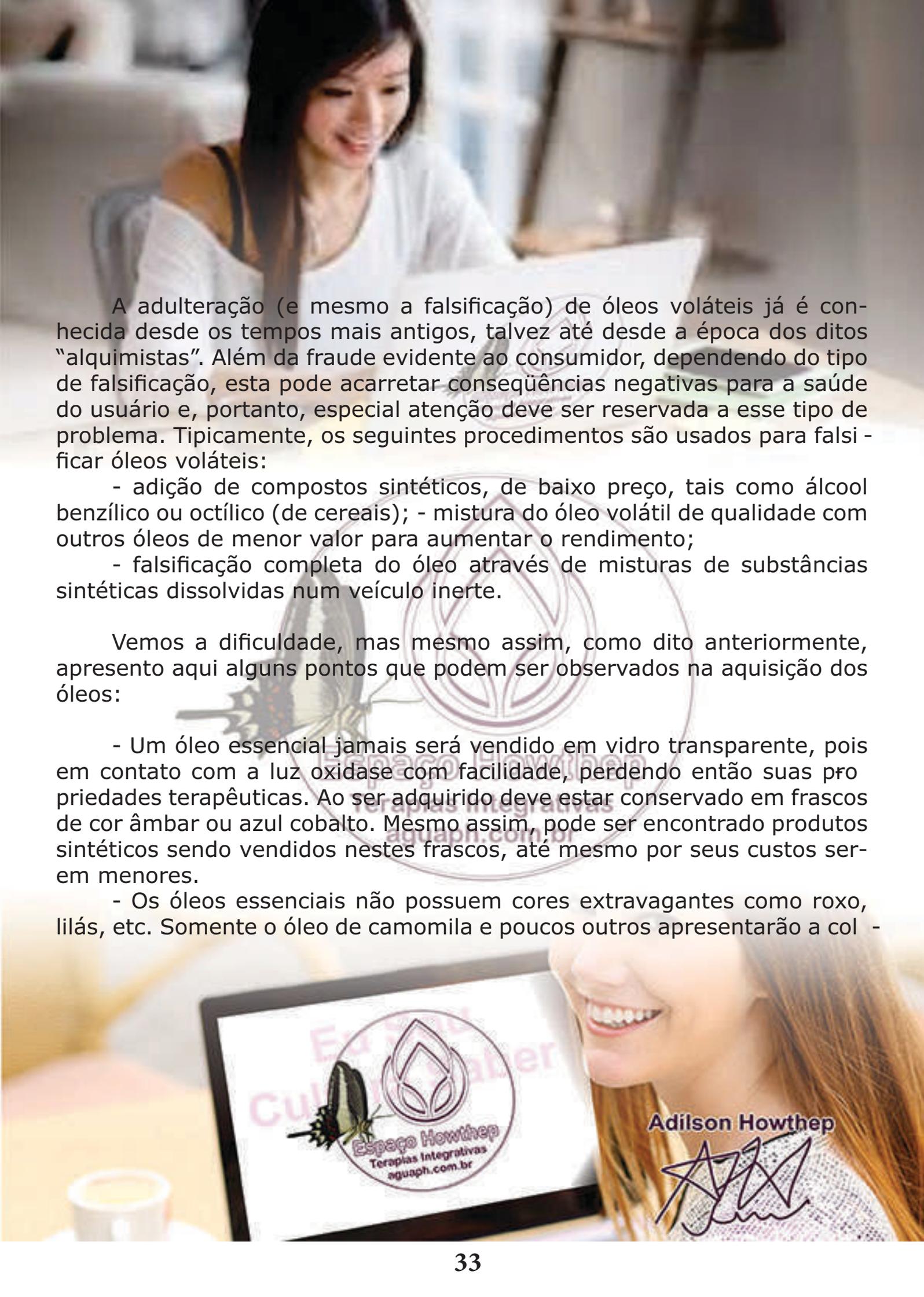
A colheita da planta e a forma de extração de seu óleo interferem fortemente na composição química final de seu produto, portanto é de suma importância tomar conhecimento destes fatores de modificação.

Ter à disposição de seu fornecedor a análise química de seus óleos é a melhor garantia de se estar adquirindo um produto natural e inclusive poder saber qual variedade de quimiotipo (variação química) você está comprando. Pois, conforme falamos, os óleos variam de composição de acordo com clima, região, tipo de solo, época do ano etc, o que também poderá, conforme o caso, diferenciar em muito suas aplicações. Por exemplo, se a camomila (*Matricaria chamomilla*) for colhida pela manhã, seu óleo possuirá altos teores em alfa-bisabolol, seu principal princípio ativo como anti-inflamatório. Porém se colhida ao fim da tarde, encontrar-se-ão somente vestígios de alfa-bisabolol em seu óleo.



Adilson Howthep





A adulteração (e mesmo a falsificação) de óleos voláteis já é conhecida desde os tempos mais antigos, talvez até desde a época dos ditos “alquimistas”. Além da fraude evidente ao consumidor, dependendo do tipo de falsificação, esta pode acarretar conseqüências negativas para a saúde do usuário e, portanto, especial atenção deve ser reservada a esse tipo de problema. Tipicamente, os seguintes procedimentos são usados para falsificar óleos voláteis:

- adição de compostos sintéticos, de baixo preço, tais como álcool benzílico ou octílico (de cereais);
- mistura do óleo volátil de qualidade com outros óleos de menor valor para aumentar o rendimento;
- falsificação completa do óleo através de misturas de substâncias sintéticas dissolvidas num veículo inerte.

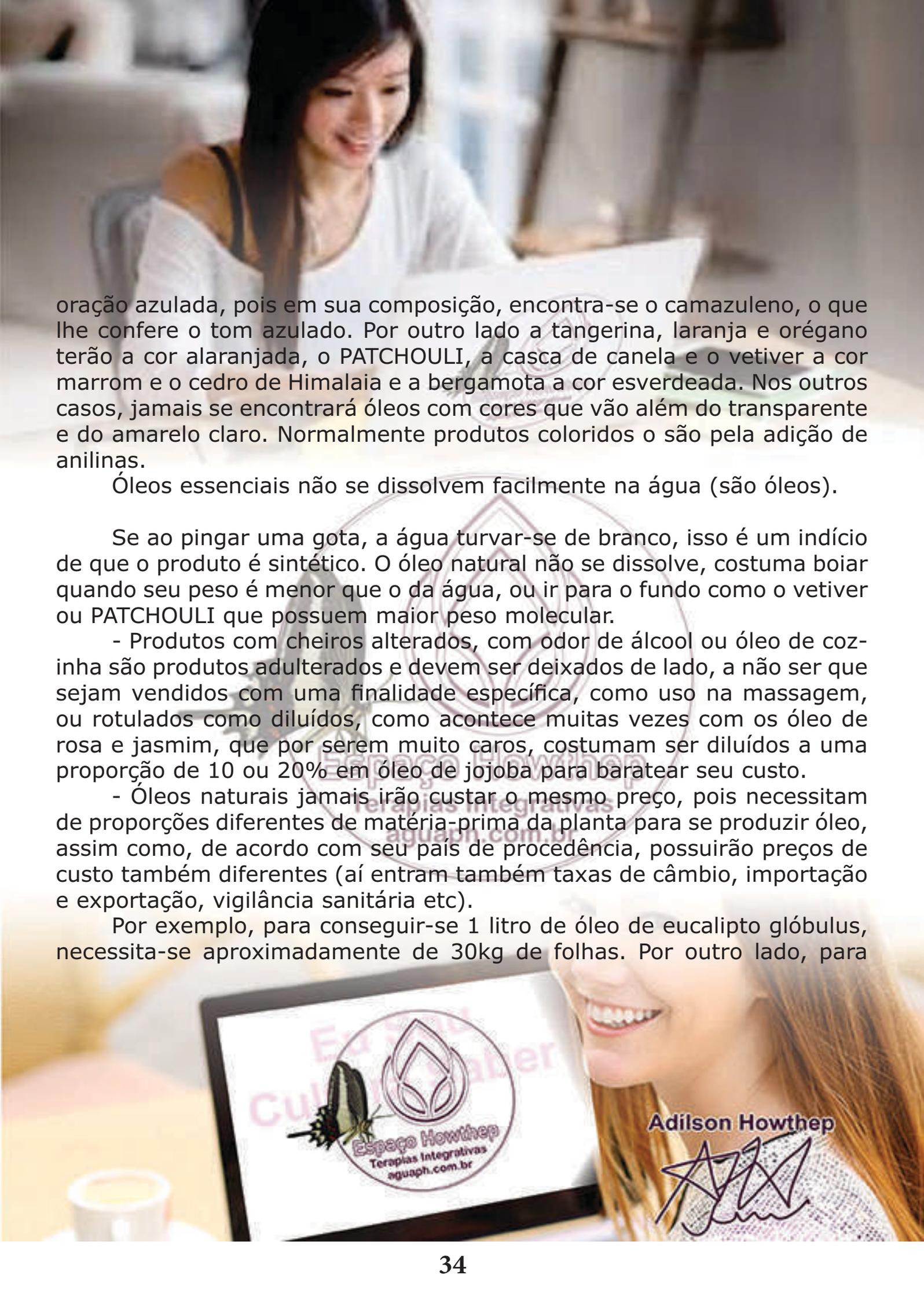
Vemos a dificuldade, mas mesmo assim, como dito anteriormente, apresento aqui alguns pontos que podem ser observados na aquisição dos óleos:

- Um óleo essencial jamais será vendido em vidro transparente, pois em contato com a luz oxidase com facilidade, perdendo então suas propriedades terapêuticas. Ao ser adquirido deve estar conservado em frascos de cor âmbar ou azul cobalto. Mesmo assim, pode ser encontrado produtos sintéticos sendo vendidos nestes frascos, até mesmo por seus custos serem menores.

- Os óleos essenciais não possuem cores extravagantes como roxo, lilás, etc. Somente o óleo de camomila e poucos outros apresentarão a col -



Adilson Howthep



oração azulada, pois em sua composição, encontra-se o camazuleno, o que lhe confere o tom azulado. Por outro lado a tangerina, laranja e orégano terão a cor alaranjada, o PATCHOULI, a casca de canela e o vetiver a cor marrom e o cedro de Himalaia e a bergamota a cor esverdeada. Nos outros casos, jamais se encontrará óleos com cores que vão além do transparente e do amarelo claro. Normalmente produtos coloridos o são pela adição de anilinas.

Óleos essenciais não se dissolvem facilmente na água (são óleos).

Se ao pingar uma gota, a água turvar-se de branco, isso é um indício de que o produto é sintético. O óleo natural não se dissolve, costuma boiar quando seu peso é menor que o da água, ou ir para o fundo como o vetiver ou PATCHOULI que possuem maior peso molecular.

- Produtos com cheiros alterados, com odor de álcool ou óleo de cozinha são produtos adulterados e devem ser deixados de lado, a não ser que sejam vendidos com uma finalidade específica, como uso na massagem, ou rotulados como diluídos, como acontece muitas vezes com os óleo de rosa e jasmim, que por serem muito caros, costumam ser diluídos a uma proporção de 10 ou 20% em óleo de jojoba para baratear seu custo.

- Óleos naturais jamais irão custar o mesmo preço, pois necessitam de proporções diferentes de matéria-prima da planta para se produzir óleo, assim como, de acordo com seu país de procedência, possuirão preços de custo também diferentes (aí entram também taxas de câmbio, importação e exportação, vigilância sanitária etc).

Por exemplo, para conseguir-se 1 litro de óleo de eucalipto glóbulus, necessita-se aproximadamente de 30kg de folhas. Por outro lado, para



Adilson Howthep



conseguir-se a mesma quantidade em óleo de rosas (1 litro), gasta-se de 1 a 3 toneladas de pétalas, o que equivale a 1 hectare de plantação de rosas. Daí seu preço jamais vir a ser o mesmo que o de um óleo de eucalipto.

- Os óleos naturais duram mais tempo na pele, quando empregados como perfumes ou quando utilizados na massagem, contrário aos sintéticos que não permanecem às vezes mais do que poucas horas. Esta é a grande diferença entre os perfumes franceses que utilizam óleos naturais e os nacionais que usam essências sintéticas. Um perfume francês às vezes chega a manter seu odor sobre a pele até o dia seguinte.

- Sempre que for comprar seu óleo, questione sobre a análise química, se o produto é natural e de onde provém. Quem trabalha com integridade coloca no rótulo do produto o país de origem, método de extração, data de envasamento ou colheita, parte da planta que foi empregada na extração e informações sobre quimiotipo, se tiver.

Quanto ao penúltimo item, mostra-se extremamente importante saber-se qual parte da planta foi empregada para se produzir o óleo, pois por exemplo, se o extrairmos da casca da canela teremos maior intensidade em aldeído cinâmico (55-75%), um composto que pode queimar a pele (e que é mais útil como sudorífero e estimulante), enquanto no óleo extraído de suas folhas encontraremos mais eugenol (70-90%) (sendo um óleo de maior propriedade anti-séptica). Por outro lado, retirando-se o óleo de suas raízes, haverá altos teores em cânfora, que possui propriedades estimulantes na circulação, o que nestes casos diferenciará em muito as aplicações terapêuticas dos óleos desta mesma planta.

Vale frisar também que existem muitas empresas que colocam o



Adilson Howthep





nome científico da planta no rótulo de produtos sintéticos comercializados como naturais, o que nos leva a ver que só o nome científico nem sempre identifica o produto como natural, mas permite saber, no caso de marcas de garantia, de qual espécie de planta foi produzido o óleo, já que alguns possuem marcantes alterações químicas conforme espécie e subespécie.

Estas são algumas diferenças básicas. Jamais se esqueça que, em se tratando de Aromaterapia, qualidade é tudo e este é um dos grande problemas enfrentados pelos terapeutas. Diferente dos Florais de Bach, aos quais o terapeuta limita-se a escrever a recomendação para o farmacêutico prepará-lo, os óleos essenciais e as sinergias preparadas são pelo próprio terapeuta, daí todo cuidado é pouco para que seu trabalho se desenvolva de forma satisfatória.

### **Métodos de Obtenção**

Todas as partes das plantas podem ser utilizadas para a extração dos óleos essenciais que contêm; no entanto, um órgão como, por exemplo, a flor, pode fornecer um óleo mais adequado para determinado fim que o óleo extraído das folhas da mesma planta, devido à diferença na sua composição.

O óleo essencial das diversas partes das plantas pode ser extraído por variados métodos, adequados cada um a um tipo de extração e de espécie vegetal utilizada.

Entretanto, a destilação é o método mais comum. Cada método de extração tem suas vantagens e suas desvantagens, e as características e qualidades de cada óleo podem variar de acordo com o método utilizado.



**Adilson Howthep**