

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

BENEFICIILE ULEIURILOR *esențiale*

ALEXANDRA HLADE
LARISA BANGS

Libris
EDITORIAL
BRAȘOV, 2019

CUPRINS

05	CUVÂNT ÎNAINTE
11	CE SUNT ULEIURILE ESENȚIALE?
17	ȘCOLI DE AROMATERAPIE
23	CHIMIA ULEIURILOR ESENȚIALE PE ÎNȚELESUL TUTUROR
39	IMPORTANȚA PROCESULUI TEHNOLOGIC
43	ALERGII LA ULEIURILE ESENȚIALE...
49	SEMNIFICAȚIE ORAC
55	FRECVENȚA ULEIURILOR ESENȚIALE
59	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMELE ORGANISMULUI
63	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL LIMBIC (EMOȚII)
71	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL IMUNITAR
75	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL CIRCULATOR
79	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL DIGESTIV
83	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL ENDOCRIN
87	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL TEGUMENTAR (PIELE, PĂR ȘI UNGHII)
93	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL LIMFATIC
97	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL NERVOS
101	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL REPRODUCTIV
105	ULEIURILE ESENȚIALE ÎN SARCINĂ
111	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL RESPIRATOR
117	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL OSOS
121	ULEIURILE ESENȚIALE ȘI SISTEMUL RENAL
125	BENEFICIILE ULEIURILOR ESENȚIALE ÎN LUMEA CELOR CARE NU CUVÂNTĂ
131	UTILIZĂRI PRACTICE
135	REGULI DE DILUȚIE
139	ULEIURILE VEGETALE ÎN AROMATERAPIE
147	REȚETE
157	MĂSURI DE SIGURANȚĂ
163	BIBLIOGRAFIE


Libris.RO

Respect pentru oameni și cărți



**CE
SUNT
ULEIURILE
ESEŢIALE**

BENEFICIILE ULEIURILOR ESEŢIALE



Uleiurile esențiale sunt *dragostea lui Dumnezeu manifestată în molecule*, spunea omul de știință David Stewart, Ph.D., D.N.M., în cartea sa, *The Chemistry of Essential Oils Made Simple*.

Uleiurile esențiale sunt lichide volatile extrase din coaja fructelor, din scoarța copacilor, din flori, rădăcini, semințe, tufe. Uleiurile esențiale sunt esența plantei. Atunci când tu rupi o crenguță de mentă, acea plantă nu moare, ci se regenerează.

Frumusețea uleiurilor esențiale este că niciodată nu vei găsi două loturi la fel, pentru că natura nu poate fi patentată și un an este mai secetos, altul, mai ploios. Îmi aduc aminte de prima mea tufă de cimbru, care mirosea foarte frumos de departe. În al doilea an, trebuia să-mi bag

nasul în tufă ca să simt mirosul de cimbru, a fost un an foarte ploios planta se pune în distilator.

Uleiurile esențiale sunt obținute prin procesul de distilare: planta se încarcă într-un distilator și aburul este redirecționat sub ea. Pe măsură ce aburul se ridică prin plante, uleiul esențial este eliberat și se vaporizează cu aburul, după care sunt redirecționați împreună spre o zonă de răcire. De acolo, uleiul esențial și apa florală picură într-un vas de sticlă în care se colectează. Pentru că uleiul este mai ușor decât apa, acesta plutește la suprafață, de unde este colectat.

Uleiurile esențiale mai sunt supranumite și „sângele plantei”, pentru că ele transportă nutrienții în plantă, o refac și au rol de a o apăra de prădători.

Imaginează-ți o farfurie murdară peste care treci cu un burete. Rolul unui ulei esențial este de a curăța, de a purifica celula, de a o repara/regenera și de a o aduce la forma perfectă creată de Dumnezeu. Atunci când un ulei întâlnește în cale o celulă dăunătoare, acesta o oprește și o elimină din corp.

Aș vrea ca voi toți să mergeți la o fermă atunci când se distilează o plantă. Eu am avut ocazia să inhalez aburul de la ienupăr, de la mușețel, și pot să vă spun că nu aș fi plecat niciodată de acolo. Divin.

Uleiurile esențiale sunt veriga lipsă din medicina modernă. În foarte multe spitale și clinici din Statele Unite ale Americii, în sala de așteptare vezi un difuzor (difuzor, pulverizator) în care medicii pun lavandă sau lemn de cedru pentru a-i liniști pe cei care își așteaptă rândul. M-am întâlnit în Iași cu câțiva medici care mi-au spus că în clinicile lor, ei pun ulei esențial de oregano pe filtrele

de curățat aerul din săli. Din ce în ce mai mulți medici descoperă că uleiurile esențiale nu sunt o modă, ci sunt o alternativă pentru cei care vor să fie informați și să facă alegeri bazate pe informația pe care ei o găsesc viabilă pentru nevoile lor.



Toate adevărurile parcurg trei etape: mai întâi, sunt ridiculizate; apoi, sunt combătute cu ostilitate și violență; în sfârșit, sunt acceptate ca fiind de la sine înțelese.

A. Schopenhauer.

Hippocrate, care este considerat tatăl medicinei moderne, a ținut plantele la loc de cinste.

De la început plantele ne-au fost medicament până ce industria farmaceutică a debutat în Germania și apoi în Elveția, la sfârșitul secolului al XIX-lea.

Știi că organismul nostru
conține receptori care
recunosc doar plantele



Ca și când am fost creați cu abilități la care avem acces doar prin folosirea plantelor..

Noi nu putem trăi fără plante. La început, 80% din medicamentele pe care le avem astăzi au venit din plante. Fie au fost extrase sau am învățat cum să le sintetizăm. Acum am ajuns să înlocuim lipsurile din dietă cu chimicale. 20% din medicamente încă au originea în plante.

Beneficiile plantelor au fost descoperite în mare parte de femei. Plantele au salvat vieți și femeile au considerat că au o obligație morală de a transmite mai departe aceste informații.

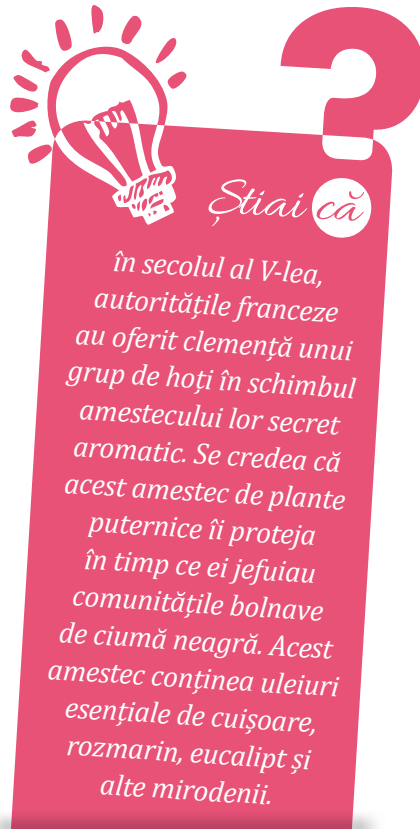
Interesant este că femeile transmiteau informația pe cale orală și bărbații scriau cărți pentru că femeile nu aveau acces la educație.

Chiar dacă bărbații erau considerați vindecători, femeile erau cele care aveau grijă de bolnav pe termen lung. La fel se întâmplă și în ziua de astăzi. În vechime se spunea că ierburile erau pentru vrăjitoare, pentru cele care practică voodoo. Din păcate, oamenii încă gândesc la fel și în ziua de astăzi.

În vechime bărbații mergeau la vânătoare după proteine și miere și nu aveau întotdeauna succes. Când te uiți la femei, ele erau mult mai consecvente în a găsi hrana pentru că plantele erau peste tot în jurul lor: fructe, frunze, semințe, rădăcini, tulpini. Ele erau în permanență între plante și flori. Până în ziua de astăzi bărbații preferă carne în loc de salată. Bărbații au ajuns să se teamă atât de mult de femeile care puteau să vindece cu plante, că la un moment dat au ars pe rug, au înecat femeile care dețineau aceste cunoștințe și le-au considerat vrăjitoare. De ce? Pentru că bărbații considerau că fac magie și compușii din plante erau considerați a avea puteri magice, lucruri care erau împotriva religiei de la acea vreme.

Ce bine că de-a lungul timpului, femeile au continuat să folosească plantele și nu am pierdut cu totul această artă a medicinei plantelor.

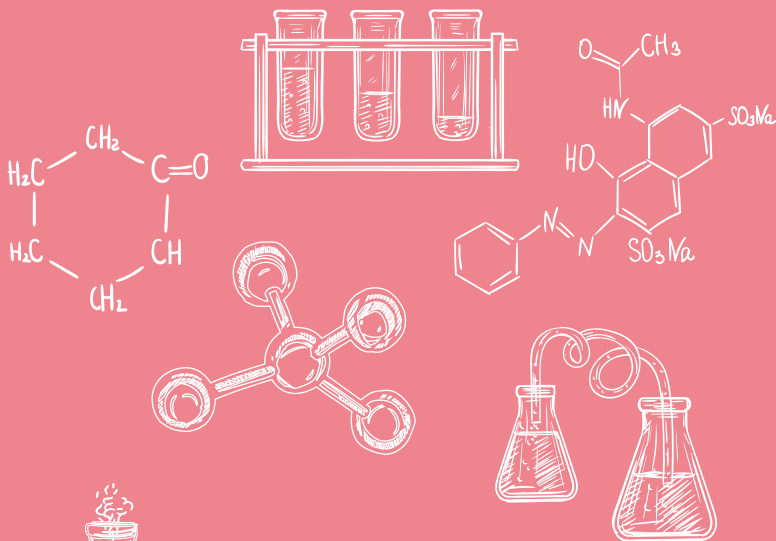
Uleiurile esențiale sunt veriga lipsă a medicinei moderne!



Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

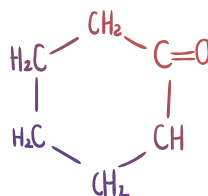




CHIMIA ULEIURILOR ESEŢIALE PE ÎNTELESUL TUTUROR



BENEFICIILE ULEIURILOR ESENŢIALE



Știi că denumirea chimia vine din cuvântul egiptean Keme, care înseamnă „pământ”



Fără chimie nu ar exista viață. Fără pământ nu ar exista viață. Atunci când ajungem să înțelegem chimia, începem să prețuim viața tot mai mult, deoarece realizăm că toate lucrurile sunt într-un raport perfect de interdependență. Începem să înțelegem că aceste picături nu sunt magie, ci, așa cum spunea David Stewart, sunt doar „Dragostea lui Dumnezeu manifestată în molecule”.

Când vorbim despre chimia uleiurilor esențiale, este necesar să facem o scurtă introducere în chimia organică, prin câteva principii simple ale structurilor de hidrocarbon. Chimia organică, cea care studiază compoziția chimică a uleiurilor esențiale, se referă la chimia atomilor de carbon și a structurilor specifice complexe, reprezentate grafic în mod specific. Structurile moleculare sunt reprezentate

prin simboluri specifice pentru un element unic, și legăturile chimice sunt reprezentate grafic ca linii drepte ce leagă atomii pentru a forma molecule.

Ce este atomul



Un atom este cea mai mică unitate constitutivă a materiei comune care are proprietățile unui element chimic. Fiecare atom este format dintr-un nucleu și din unul sau mai mulți electroni legați de nucleu. Nucleul este format din unul sau mai mulți protoni și, de obicei, dintr-un număr similar de neutroni. Noi ne luăm energia din electroni, sunt foarte sociabili. Atomii se pot atașa de unul sau de mai mulți atomi prin legături chimice pentru a forma compuși chimici, cum ar fi moleculele.

Moleculele nu au ego. Eram într-o dimineață la o ședință și, pentru că nu băusem apă în ziua respectivă, mă luase o durere de cap foarte supărătoare. Aveam doar un singur ulei la mine, pe care îl foloseam ca parfum, așa încât l-am pus la tâmplă și m-am rugat ca Dumnezeu să-mi ia acea durere de cap ocazională. Nu era un ulei special pentru dureri ocazionale de cap, și am fost foarte fericită pentru că moleculele nu au ego. Știi cum funcționează? Exact ca și când tu lucrezi într-o fabrică și te duci la ajutorul de manager cu o situație pentru că managerul nu este la serviciu. Uleiul de ocazie o să-și facă treaba până ajungi tu să-l folosești pe cel care merge direct la țintă.

Valoarea terapeutică a unui ulei este dată de indicele mic, de moleculele mici, pentru că o moleculă mare nu ar putea

să treacă prin bariera hematoencefalică. Și aici avem din nou confirmarea a ceea ce spunea David Stewart – că uleiurile sunt „dragostea lui Dumnezeu manifestată în molecule” – pentru că toate sunt rânduite până la cel mai mic detaliu.

Noi toți suntem izomeri. Suntem creați la fel, dar din punct de vedere chimic suntem așa de diferiți. Toate uleiurile funcționează diferit în diferiți oameni. Exact ca niște chei care arată la fel, dar nu deschid aceleași uși. Îți propun un exercițiu: ia 16 piese de lego și construiește câte variante poți cu acestea. Dă-le copiilor tăi același set de piese și observă câți construiesc exact același obiect.

Am spus că atomii se pot atașa de unul sau de mai mulți alți atomi prin legături chimice pentru a forma compuși chimici, cum ar fi moleculele. Moleculele uleiurilor esențiale sunt mult mai mari decât masa moleculară a apei. Molecula apei este reprezentată în chimie astfel: H_2O și este alcătuită din Hidrogen (2×1) + Oxigen (16) = 18 unități atomice de masă ce alcătuiesc masa moleculară a apei.

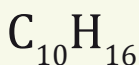
Totul în natură folosește carbon pentru a crea toate reacțiile chimice. Majoritatea uleiurilor esențiale au masa moleculară mai mică de 500 de unități atomice de masă și sunt volatile pentru că sunt mici și au abilitatea de a trece de bariera hematoencefalică. Sunt așa de eficiente tocmai pentru că sunt mici și acționează la nivel intracelular.

Masa moleculară, forma și mărimea determină cât este de vâcos, de volatil, cât timp un ulei esențial își menține aroma, valoarea terapeutică și cât durează să fie metabolizat și eliminat din organism. Aceste proprietăți ale uleiurilor esențiale sunt studiate cu ajutorul cromatografiei, care interpretează rezultatele prin raportare la o bază de date.

Sunt foarte puține companii care dețin astfel de aparate și sunt și mai puține instituții ce au baze de date specifice uleiurilor esențiale.

Există trei categorii de molecule. Cel mai larg răspândite tipuri de hidrocarburi ale uleiurilor esențiale sunt terpenele. Terpenele reprezintă structuri chimice caracterizate prin molecule cu 5 elemente de carbon, denumite și izopren, niște molecule organice mici, de care poate nici nu ați auzit. În natură găsim structuri ramificate de izopren, multiplu de 10, 15, 20 de carboni. Atunci când există o legătură chimică între două unități de izopren, o moleculă formată din 10 carboni, se formează așa-numitele *monoterpene*.

MONOTERPENELE sunt cel mai des întâlnite în citrice și în conifere. Sunt volatile, se evaporă repede pentru că au o masă moleculară mică, sub 150 de unități atomice de masă. Atunci când un ulei esențial are un număr mai mare de atomi în moleculă, se evaporă mai greu la temperatura camerei. Monoterpenele sunt de asemenea transparente, de cele mai multe ori, nu sunt vâscoase, sunt foarte volatile și au un miros intens – dacă desfacem o sticlă cu ulei esențial de lămâie, vom simți cu rapiditate mirosul specific în toată camera.



$$(10 \times 12) + (16 \times 1) = 136$$

*de unități atomice de masă este masa moleculară a
monoterpenelor*

Cercetările de până acum au identificat peste 2.000 de varietăți de monoterpene. Monoterpenele sunt identificate

în majoritatea uleiurilor esențiale, dar predominant în grapefruit, mandarină, portocală, lămâie, tămâie, chiparos, nucșoară, limetă, măghiran, ienupăr, cistus, pin, mărar.

Monoterpenele se absorb mai repede în piele și facilitează penetrarea moleculelor mai vâscoase. Se găsesc în fiecare ulei. Ele reprogramează celula la parametrii stabiliți de Creator. Monoterpenele miros puternic la început, dar mirosul nu persistă. Păstrate în condiții optime, sunt eficiente timp de unu-doi ani după desigilarea sticlei.

SESCVITERPENE



$$(15 \times 12) + (24 \times 1) = 204$$

masa moleculară

Exemple: *lemn de cedru, patchouli, lemn de santal, ghimbir, smirnă, mușețel german, piper negru.*

Sescviterpenele au proprietăți antiseptice, antiinflamatoare, sunt sedative, calmante pentru piele. Cercetările de la universitățile din Berlin și Viena au demonstrat că sescviterpenele au abilitatea de a trece bariera hematoencefalică și de a ajunge la creier. Se mai găsesc în chiparos, mușețelul roman, scorțișoară, eucalipt citronat și globulus, tămâie, mușcată, isop, Melaleuca alternifolia și Melaleuca quinquenervia, mentă.

Sescviterpenele *șterg informația greșită* din celulă. Uleiul este vâscos și intră mai greu în piele. Uleiurile pot fi folosite și după ani întregi, dacă mai reușești să deschizi capacul sticlei cu smirnă, spre exemplu.