

LBRIS

We know
books

Basics Ätherische Öle

© 2024 by Eugen Ulmer KG, Stuttgart, Germany

© Editura M.A.S.T. 2025, București, România

Lucrarea și întregul ei conținut sunt protejate prin Legea dreptului de autor. Se interzice și se penalizează utilizarea lucrării în afara limitelor drepturilor de autor și fără aprobarea editurii M.A.S.T. . Interdicția se referă la copierea, traducerea, microfilmarea, stocarea și prelucrarea în sisteme electronice.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

HERBER, SABRINA

Uleiuri esențiale eterice : plante cu conținut de uleiuri, metode de extracție, structură, proprietăți, aspect și păstrare / Sabrina Herber. - București : Editura M.A.S.T., 2025

ISBN 978-606-649-178-5

615

633.8

Traducător: Irina Marinescu

Sabrina Herber

ULEIURI ESENȚIALE eterice

Plante cu conținut de uleiuri - Metode de extracție
- Structură - Proprietăți - Aspect și păstrare

M.A.S.T.

Prefață	7
Introducere	9
O scurtă istorie a aromaterapiei	10
Uleiurile esențiale - răspunsuri la cele mai frecvente întrebări	11
Ce sunt uleiurile esențiale?	11
De ce produc plantele uleiuri esențiale?	11
Cum sunt extrase uleiurile esențiale?	13
Care sunt criteriile de calitate pentru uleiurile esențiale?	17
Ce informații importante pot fi găsite pe etichetele uleiurilor esențiale?	20
Ce sunt chemotipurile?	24
Cum este testată calitatea uleiurilor esențiale de către furnizori?	25
Cum pot să recunosc dacă un ulei esențial este încă de bună calitate?	26
„Satul moleculelor de parfum”	27
Cele mai importante ingrediente ale uleiurilor esențiale	30
Cum ajung uleiurile esențiale și ingredientele lor active în corpul nostru?	43
Informații privind utilizarea uleiurilor esențiale	46
Un portret al uleiurilor esențiale selectate	47
Cei mai importanți hidrosoli pentru aromaterapie și tratamentul aromatic	83
Un portret al uleiurilor vegetale selectate	93
Rețete de bază pentru îngrijirea aromelor, ce pot fi recreate acasă	103
Uleiuri de corp și de masaj	104
Amestec de ulei pentru dureri	104
Loțiuni bifazice	105
Balsamuri	106
Cremă de ras pentru bărbați și femei	108

Sare sau zahăr aromatizate	109
Săruri de baie	110
Spray-uri aromatizante	111
Deodorant pentru picioare	112
Geluri din hidrosol	115
Comprese de ulei	116
Peeling	117
Gargară cu sare	118
Spray pentru gât	120
Sfaturi DIY / Pentru proiectele efectuate în casă	121
Batoane de inhalare	122
Duș aromat	122
Cremă de baie	123
Inhalarea vaporilor	123
Mască de față	124
Mici suporturi de parfumuri	124
Batiste parfumate	125
Parfum pe drum	125
Produse de curățat în casă	126
Bucătărie aromată pentru începători	127

Prefață

O biceiturile noastre de lectură s-au schimbat. La fel ca modul în care ne gestionăm timpul. Asemenea cafelei la pachet cu o gustare rapidă și la îndemână, informațiile pot fi de cele mai multe ori digerate doar în bucăți accesibile. Noi, „bătrânii”, citim adesea mai mult decât generația tânără, dar apreciem și informațiile și faptele care pot fi asimilate dintr-o privire. Dacă cineva dorește să se familiarizeze cu un domeniu nou, fie pentru formare profesională, fie ca hobby, consumul de informații trebuie să fie cât mai plăcut și mai clar posibil. Ca activist de tipografie, consider că aceasta este sarcina editorilor moderni. Prin urmare, mă bucur cu atât mai mult că textele mici și interesante despre arome, pe care stimata mea colegă Sabrina Herber le cunoaște și le iubește de ani de zile, vor ajunge acum la un public mai larg. Și că Joy Verlag se ridică la înălțimea numelui său. Arareori semnalmentele despre uleiurile esențiale au fost atât de „vesele”, rareori au fost o asemenea sărbătoare pentru ochi. (Nou-veniții în lumea parfumurilor vor găsi acum tot ce trebuie să știe pe o fișă modernă, informativă, estetică și clar organizată). Aceasta este învățarea la prima vedere: contemporană, rapidă și, de asemenea, plăcută. Puteți începe cu aceste cunoștințe de bază, să experimentați cu uleiul esențial respectiv și să dobândiți o experiență personală valoroasă. Pentru a putea aprofunda puțin materia aromatică, nu putem evita cunoștințele de bază ale celor mai importante molecule parfumate. Trebuie să fim familiarizați cu termenul lor de valabilitate, compatibilitatea lor cu pielea și eventualele limitări, dacă dorim să însoțim și să îngrijim alte persoane cu parfumuri naturale. Acesta este cazul în fiecare profesie: un mecanic auto trebuie să cunoască elementele de bază ale uleiurilor sale lubrifiante și ale anvelopelor, un brutar tradițional trebuie să fie familiarizat cu proprietățile respective ale diferitelor zaharuri și făinuri, un grădinar trebuie să fie familiarizat cu îngrășămintele și solurile. De ce ar trebui să fie diferit în cazul cultivării cu atenție a aromelor?

Acesta este motivul pentru care autoarea și-a creat „satul moleculelor de parfum”. Acum călătorim în acest sat cu casele sale colorate și învățăm de la ghidul local ce caracteristici speciale se ascund în spatele fiecărei uși. Învățăm să decidem dacă preferăm să facem o plimbare pe bulevardul Aerului Curat, de exemplu, pentru că suferim în prezent de bronșită, sau dacă am dori pur și simplu să ne relaxăm pe aleea Stării De Bine, pentru că în prezent suntem foarte stresați. Dacă nimic altceva nu ne ajută, vizităm cele patru case de pe strada Terapiei, apoi nu

Descoperirile arheologice au arătat că arta distilării era deja cunoscută în anul 3000 î.Hr. Produsele de distilare a ierburilor descrise în acea perioadă au făcut posibilă utilizarea uleiurilor esențiale, însă acestea nu pot fi comparate cu uleiurile esențiale pe care le cunoaștem și le folosim astăzi. Nici din menționarea diferitelor „esențe” în Biblie nu se poate concluziona că acestea sunt uleiuri esențiale.

Pe la începutul mileniului, vindecătorii arabi au redescoperit arta distilării și au dezvoltat-o și mai mult. În Evul Mediu târziu, clasele sociale superioare franceze erau entuziasmate de parfumurile fine și scumpe care puteau fi obținute prin distilare. În această perioadă, ele erau deosebit de binevenite ca mijloc de a ascunde mirosurile corporale neplăcute.

În secolul al XX-lea, descoperirile chimistului francez René-Maurice Gattefossé (* 1881 lângă Lyon; † 1950 în Casablanca) au contribuit semnificativ la dezvoltarea aromaterapiei. Acesta a suferit arsuri grave într-un accident de laborator, care i-au provocat cangrenă. El a tratat această infecție, care era de obicei fatală la acea vreme, cu ulei de lavandă. Succesul tratamentului l-a determinat să se dedice pe deplin aromaterapiei.

Pe lângă utilizarea uleiurilor esențiale pentru parfumarea încăperilor, în produsele de wellness și în parfumuri, uleiurile esențiale de înaltă calitate sunt acum din ce în ce mai des utilizate în centrele de îngrijire, spitale și ospicii. În prezent, există sute de studii privind eficacitatea lor, de exemplu pentru reducerea durerii, a germenilor multirezistenți, a bolilor tumorale și multe altele.

Uleiurile esențiale - răspunsuri la cele mai frecvente întrebări

Ce sunt uleiurile esențiale?

Cuvântul „eteric”, derivat din greacă, înseamnă angelic, delicat și se referă la „volatilitatea” uleiurilor esențiale. Acestea sunt extrase din anumite plante și din diferitele lor părți: frunze, flori, ierburi, rădăcini, coji, lemn și scoarță. Uleiurile esențiale sunt substanțe vegetale foarte concentrate care au un miros puternic și de obicei plăcut.

Acestea sunt așa-numitele amestecuri din mai multe substanțe, care conțin foarte adesea sute de ingrediente diferite, uneori foarte eficiente. Acestea sunt create prin procesul metabolic al plantelor.

De ce produc plantele uleiuri esențiale?

Uleiurile esențiale servesc plantei

- pentru apărarea împotriva prădătorilor: aromele descurajează animalele să mănânce plantele în cauză;
- pentru a atrage insectele pentru polenizare;
- ⊛ pentru a proteja împotriva bolilor: anumite ingrediente, de exemplu compușii fenolici din cimbru, cum ar fi timolul,ucid microorganismele și împiedică planta să fie atacată de bacterii, viruși sau mușci;
- ⊛ pentru a proteja împotriva frigului și căldurii: trandafirii, de exemplu, își pot proteja florile de frig cu ajutorul uleiurilor lor esențiale - roinița, la rândul ei, formează un fel de vâl gazos cu uleiurile sale esențiale, care protejează frunzele delicate de „arsuri” în jurul amiezii.

Distilatorii știu din experiență în ce perioadă a anului și, de asemenea, în ce moment al zilei proporția de ulei esențial din plantă este cea mai mare.

Dacă rămânem la exemplul petalelor de trandafir, este de înțeles că acestea sunt recoltate la primele ore ale dimineții, deoarece la această oră floarea care se deschide încă trebuie să se protejeze de frig, iar uleiul esențial nu s-a volatilizat încă din cauza căldurii.

Pe de altă parte, roinița se recoltează la amiază, deoarece, după cum s-a menționat deja, planta produce ulei esențial pentru a se proteja de căldură și, prin urmare, se dezvoltă în frunze în timpul orelor amiezii.



Fascinația față de floarea de trandafir

Parfumul petalelor exterioare ale trandafirului constă în alcooli de trandafir precum citronelol, geraniol și linalool. Acești compuși alcoolici atrag albinele cu mirosul lor, sperie alte insecte și sunt capabili să ucidă germeții invadatori. În interiorul florei, 2-feniletanolul anesteziază albinele și alți polenizatori, astfel încât acestea sunt „reținute” pentru un timp. Chiar în centrul florei (stamine, polen), citralul, eugenolul și farnesolul imită mirosul unui stup de albine, astfel încât albinele să se simtă confortabil și să fie fericite să își facă „treaba” de polenizare. În schimb, ele își umplu „buzunarele” cu polen, care este important pentru polenizarea ulterioară a altor flori de trandafir.

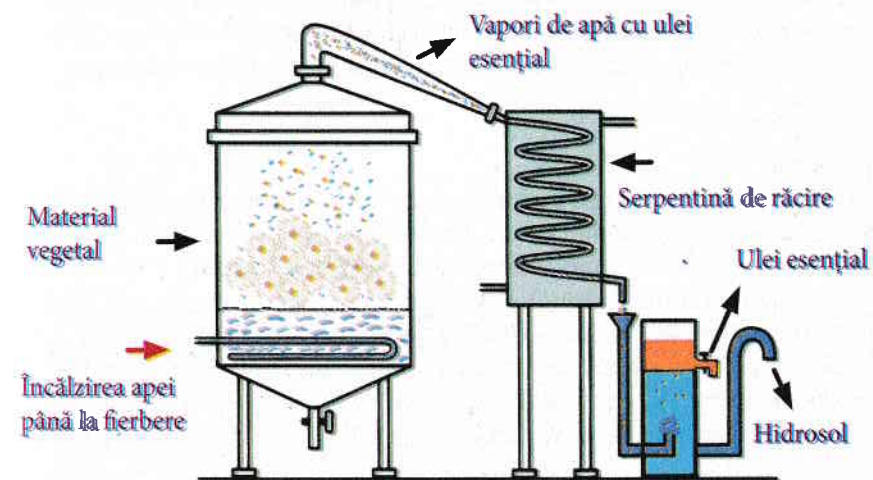
Cum sunt extrase uleiurile esențiale?

Distilarea cu aburi

Majoritatea uleiurilor esențiale utilizate în scop terapeutic sunt obținute prin distilarea cu vapori de apă. Apa este încălzită în partea inferioară a unui cazan special, alambicul. Vaporii de apă se ridică și trec prin materialul vegetal așezat pe un grătar deasupra. Pe parcurs, vaporii iau cu ei componente solubile în apă și insolubile în apă (uleiuri esențiale) printr-un „proces de antrenare”. După ce vaporii de apă s-au răcit, condensul este colectat în așa-numitul vas florentin.

Deoarece majoritatea uleiurilor esențiale sunt mai „ușoare” decât apa, acestea plutesc la suprafață și pot fi astfel separate de apă. Condensul conține o proporție reziduală de aproximativ 1 % ulei esențial și substanțe vegetale solubile în apă. Acesta este cunoscut sub denumirea de hidrosol sau apă vegetală. Hidrolații sunt subproduse ale distilării și pot fi obținuți numai prin acest procedeu. Hidrosolul conține toate componentele hidrosolubile ale plantei. Exemple sunt feniletanolul din hidrosolul de trandafir sau acidul rosmarinic din hidrosolul de rozmarin etc. (a se vedea, de asemenea, secțiunea privind hidrosolurile de la pagina 83).

Presarea la rece



Uleiurile esențiale sunt parfumuri foarte concentrate

1 litru de ulei esențial se obține din:

- 7000-8000 kg roiniță
- 3000-5000 kg petale de trandafir
- 1000 kg flori de portocal
- 1000 kg flori de iasomie
- 200 kg coajă de lămâie

1 picătură de ulei de trandafir = 30-50 petale de trandafir parfumate

Presarea la rece, este cunoscută drept cea mai blândă modalitate de extragere a uleiurilor esențiale. Cele mai multe uleiuri esențiale de citrice sunt obținute prin presare la rece. Pentru a face acest lucru, coaja fructului este rasă și amestecată cu apă. Amestecul este apoi filtrat și centrifugat pentru ca uleiul esențial să se poată separa. Fructele citrice al căror ulei esențial se obține prin presare la rece trebuie să fie de calitate organică, deoarece în caz contrar pot conține reziduuri precum pesticide.

Extracția

Extracția este un proces prin care uleiurile esențiale sunt obținute din materialul vegetal cu ajutorul solvenților volatili. Unele uleiuri esențiale pot fi extrase numai prin acest procedeu din cauza moleculelor lor parfumate mari sau a sensibilității lor la căldură. Parfumul uleiurilor esențiale obținute prin extracție este similar cu parfumul plantei originale. Exemple în acest sens sunt uleiurile din flori valoroase precum frangipani, iasomie și osmanthus. Un proces de extracție produce absoluturi și rezinoide. Deoarece ambele sunt disponibile în comerț sub formă de uleiuri esențiale, aș dori să discut mai detaliat despre acestea în cele ce

urmează. Din cauza utilizării solvenților chimici, este important ca absolutele și rezinoidele să fie supuse unui control al reziduurilor.

Absolut:

Diferiți solvenți, cum ar fi hexanul sau etanolul, sunt utilizați pentru a produce un absolut. Solventul utilizat depinde de ingredientele vegetale care urmează să fie extrase. În primul rând, solventul este amestecat cu materialul vegetal într-un recipient și încălzit. După eliminarea solventului, se formează o pastă (concrete) care conține coloranții și cerurile plantei, precum și uleiurile esențiale. După îndepărtarea cerii din flori și etapele ulterioare de distilare, se poate obține un „ulei esențial” solubil în alcool, care se numește absolut. Absoluturile sunt în principal oferite spre vânzare diluate în alcool.

Uleiurile esențiale absolute sunt disponibile, de exemplu, din: trandafir, tuberoze, iasomie, frangipani, osmanthus

Rezinoide:

Rezinoidele sunt uleiuri esențiale vâscoase care sunt obținute printr-un proces de extracție din rășini speciale de arbori. Pentru a obține rășina, scoarța copacului este mai întâi zgâriată, astfel încât copacul este stimulat să producă rășină pentru a închide rana. Rășina colectată se amestecă cu solvenți precum alcool sau hidrocarburi clorurate, apoi se extrage prin căldură și se filtrează. Solventul trebuie apoi evaporat prin distilare.

Bine de știut

Nu toate parfumurile sunt de origine naturală. Uleiurile esențiale nu pot fi extrase din fructe, cum ar fi merele, căpșunile, zmeura, cireșele etc. Aceste parfumuri sunt produse doar sintetic.