

LBRIS

We know
books

CĂTĂLINA ILIEȘ

**MEMORII
AROMATERAPEUTICE**

*Puterea unui parfum îți poate transforma viața
și poate reda armonia pierdută a ființei tale*

Editura  QUARTO
București, 2025

Z

Zona zoster, 130, 352, 382, 385, 387

CUPRINS

MULȚUMIRI	9
CUVÂNT ÎNAINTE.....	11
Dr. Ureche Delia-Carmen	11
CUVÂNT ÎNAINTE.....	15
Mirela Carmen Stancu	15
INTRODUCERE	21
Povestea aromaterapiei	41
Ce sunt uleiurile esențiale?	46
Valabilitatea uleiurilor esențiale	51
Uleiurile esențiale pentru emoții.....	54
Uleiuri valoroase pentru afecțiuni emoționale.....	60
Uleiul esențial de cuișoare	72
Panică, frică, descurajare, neîncredere în sine	75
Uleiul esențial de neroli	82
Stres	84

Uleiul esențial de busuioc.....	87
Uleiul esențial de tămâie sau olibanum (arab)	91
Stare de rău – moleșeală.....	96
Stare de leșin.....	97
Deschidere	100
Uleiul esențial de lămâie	103
Uleiul esențial de lavandă.....	107
Atac de panică	113
Uleiul esențial de cedru	116
Uleiul esențial de bergamote	122
Uleiul esențial de geraniu	128
Insomnie	131
Baia detoxifiantă.....	133
Amestecul de ulei parasimpatic.....	134
Uleiul esențial de ylang ylang	135
Insomnia și lavanda	137
Stare de bine	139
Uleiul esențial de chiparos.....	140
Frica	143

Pielea.....	148
Uleiuri vegetale cu efect de regenerare	151
Uleiul esențial de cistus	153
Uleiuri vegetale pentru o piele elastică.....	158
Negi.....	160
Furuncul	163
Uleiul esențial de cimbru	164
Alergie pe piele	168
Mâncărimi pe piele	170
Neurodermită	171
Dermatita de la scutec.....	173
Ciuperci la unghii.....	174
Regenerarea pielii	176
Părul	180
Alopecia areata	181
Corona.....	184
Mască pentru păr.....	185
Spray de păr	186
Mască cu argilă	186
Mătreța	188

Mâncărimi ale scalpului	188
Ochii	190
Uleiul esențial de trandafir	192
Alergia la ochi	194
Conjunctivită	194
Urechi	195
Dureri de urechi	195
Infecție la ureche	198
Gura	200
Dureri dentare	206
Infecții dentare	209
Pasta de dinți	210
Albirea dinților	217
Herpes	221
Balsam de buze	223
Operații	227
Dureri și cicatrici după operație	231
Astm	236
Tuse	239

Arbore de ceai	245
Gripa	250
Virusuri	251
Infecție în gât	256
Dureri de gât	257
Dureri	259
Dureri de spate	263
Dureri de spate din timpul sarcinii	264
Dureri menstruale	269
Dureri de genunchi	271
Dureri de cap	272
Febra	276
Hematom	277
Uleiul esențial de helichrysum	290
Diabet	298
Uleiul esențial de scorțișoară	299
Hipertensiune	305
Hipotensiune	306
Uleiul esențial de rozmarin	307

Constipație	310
Diaree	315
Paraziți	316
Uleiurile vegetale.....	318
Uleiul de migdale dulci	318
Uleiul din sâmburi de cais	319
Uleiul de argan	320
Uleiul de jojoba	323
Uleiul din germenii de grâu	325
Uleiul de cocos	326
Maceratul de sunătoare.....	328
Uleiul de măsline.....	330
Uleiul de chimen negru	330
Uleiul de susan	333
Uleiul de in	335
Maceratul de centella.....	337
Uleiuri pentru masaj	338
Hidrolatele	342
Hidrolatul de helichrysum	346

Hidrolatul de lavandă	348
Hidrolatul de mentă	349
Hidrolatul de neroli	350
Hidrolatul de roiniță	351
Hidrolatul de rozmarin	352
Hidrolatul de salvie	355
Hidrolatul de trandafir	356
40 de uleiuri esențiale pentru emoții și corp	359
Angelica	359
Arbore de ceai	361
Bergamota	362
Busuioc	363
Cedru	363
Chiparos	364
Cimbru	365
Cistus	365
Coada șoricelului	366
Cuișoare	368
Dafin	368
Eucalipt	369

Fenicul	370
Geraniu	370
Ghimbir.....	371
Grapefruit	371
Helichrysum	372
Lămâie	373
Lavanda	373
Lemn de santal.....	374
Lemongrass.....	375
Mandarine	375
Măghiran.....	376
Mentă verde	377
Mentă.....	377
Mirt	378
Mușețel german	379
Mușețel roman.....	380
Neroli	380
Patchouli	381
Portocală	382
Ravintsara	382

Roiniță.....	383
Rozmarin.....	384
Salvie	385
Salvie	385
Scorțișoară	386
Trandafir	387
Vetiver	387
Ylang Ylang.....	388
CITATE INSPIRAȚIONALE	389
DESPRE AUTOARE	391
CURS DE AROMATERAPIE	393
CURS „FLUTURAȘUL MEU”	399
CURS DE FRUMUSEȚE.....	403
INDEX	409

Ce sunt uleiurile esențiale?

Un ulei esențial este un produs obținut prin distilare cu apă sau abur, prin presare la rece sau distilare uscată, dintr-o materie primă naturală. La încheierea procesului de distilare, uleiul esențial este separat printr-o metodă fizică. În plante, ele apar ca mici picături de ulei așezate în sau pe țesutul vegetal. Adesea, acestea sunt depozitate într-o anumită parte a plantelor într-o manieră deosebit de concentrată:

- În petale (trandafir, iasomie, mușetel)
- În frunze (roiniță, cimbru, mentă)
- În rădăcini (angelica, vetiver)
- În semințe (anason, coriandru, fenicul)
- În lemn (cedru, lemn de santal)
- În scoarță (scorțișoară)
- În rășină (tămâie, smirnă, benzoe)
- În rizom (ghimbir, iris)
- În coaja fructelor citrice (lămâi, portocal, bergamot, grepfrut, mandarin, limetă)

Pentru a obține puțin ulei esențial este nevoie de o mare cantitate de plante. De exemplu, pentru un litru de ulei esențial de roiniță este nevoie de o cantitate de 7 – 10 tone de frunze. Plantele produc uleiuri esențiale pentru:

- protecție de soare și căldură,
- protecție de infecții fungice,
- bacterii și viruși,
- pentru a atrage beneficiari: insecte, păsări, lilieci (sunt atrași de parfum și polenizează nectarul plantelor sau elimină sămburii din fructele mâncate, contribuind astfel la răspândirea plantei),
- pentru comunicare între plante,
- pentru avertizare în caz de pericol,
- pentru protejarea habitatului.

Efectul intensiv al uleiurilor esențiale nu trebuie subestimat. Acestea sunt substanțe foarte concentrate care pot cauza iritații ale pielii, reacții alergice, atacuri de astm sau crize epileptice dacă persoana este vulnerabilă și nu sunt folosite corect.

Caracteristici:

- ele sunt foarte volatile și se evaporă de pe sugativă în comparație cu alte uleiuri, de regulă nu rămân pete de grăsimi, dar de cele mai multe ori, rămân pete de culoare,
- unele uleiuri formează fulgi atunci când sunt depozitate la rece (sub 12 grade), de exemplu, uleiul de trandafir,
- diferite culori (incolor: lavandă, maro: patchouli, portocaliu: portocale),
- subțire până la vâscos (și chiar păstos),
- substanțe foarte concentrate,
- nu se amestecă cu apă, totuși se pot amesteca cu uleiuri vegetale, lapte, smântână, miere, sare, zahăr, galbenus de ou, alcool, săpun, etc.,
- acestea promovează circulația sângelui și regenerarea celulelor,
- ele pot fi antibacteriene, fungicide, deshidratante, detoxifiante, liniștitoare sau revigorante, etc.,

- ele sunt substanțe vindecătoare holistice și nu miros niciodată intruziv în dozajul corect,
- își pierd mirosul mai repede decât mirosurile sintetice,
- ele sunt vii și cresc împreună cu noi.

Uleiurile sunt sensibile la lumină și căldură. De aceea, ele trebuie păstrate în sticlute protejate de lumină (maro, albastră, violet, neagră) și nu se așează în soare.

Când inhalezi moleculele de ulei și acestea ajung până în cavitățile nazale, ele se îndreaptă direct către creier, într-o porțiune centrală a acestuia denumită „amigdala cerebrală” (sau diencefalon). Acesta este sediul central al sistemului limbic, care gestionează informațiile stocate și toate experiențele emoționale acumulate în timp. Această parte a creierului nu înțelege cuvintele, este incapabilă să comunice sau să înțeleagă limbajul scris sau vorbit. Nu reacționează decât la miros.

Astfel, uleiurile esențiale constituie un puternic mijloc de a elibera sentimentele și emoțiile înmagazinate în acea porțiune non-verbală a creierului.

Câte amintiri și simțiri sunt legate de mirosuri? Sunt numite esențe, pentru că sunt sufletul plantelor. Fiecare ulei esențial este un parfum personal. Esențele conțin puterea vieții plantelor în formă concentrată. Uită-te cum planta îți oferă aceste uleiuri esențiale valoroase! Mirosul ei stă într-o picătură de ulei. La unele plante se pot cunoaște glandele uleiului cu ochiul liber - de exemplu, în coaja de portocală.

Mirosul servește la comunicarea între plante. E nevoie de o cantitate mare pentru a produce uleiuri esențiale. Aceasta se vede și în prețul înalt al uleiurilor esențiale, de exemplu trandafir, iasomie, roiniță. Dacă o firmă vinde uleiuri esențiale la un preț ieftin, atunci uleiurile sunt sintetice. Pentru păstrarea uleiurilor esențiale, nu se va folosi niciodată sticle transparente, nici când le cumperi. Uleiurile esențiale sunt sensibile la lumină, calitatea lor scade repede dacă nu sunt protejate. Cele mai bune sunt sticlulele închise la culoare, cum ar fi cele maro sau albastre.

Valabilitatea uleiurilor esențiale

Dacă cineva îți va spune: „Uleiurile esențiale nu au valabilitate”, să nu îl crezi. El îți va spune o mare minciună! Uleiurile esențiale au întotdeauna un termen de valabilitate! Unele se oxidează foarte repede, după 6 luni, altele după 1 an, 3 ani sau 10 ani, în funcție de chimia lor.

În funcție de valabilitate, uleiurile esențiale se împarte în trei grupuri:

Uleiuri foarte sensibile

De la deschiderea sticlulei, aceste uleiuri au 6 luni de valabilitate. Trebuie păstrate într-un loc răcoros, dar nu în frigider. Din această grupă fac parte:

- l-limone (pinoasele) cum ar fi: *pinus sylvestris*, *pinus cembra*, *pinus mugo*
- d-limone (citricele) cum ar fi: toate uleiurile citrice obținute din coajă prin presare la rece

(lămâie, portocale, mandarine, clementine, grepfrut etc), în afară de bergamotă, 3 ani.

- Melaleuca alternifolia (arbore de ceai) – 6 luni de valabilitate

Uleiuri mai puțin sensibile

Aceste uleiuri au valabilitate de 2-3 ani de la deschiderea sticlei. Din această grupă fac parte uleiurile din ierburi:

- Lemongrass
- Mirt
- Lavanda
- și celelalte uleiuri din familia Lamiaceae.

Uleiuri de lungă durată

Aceste uleiuri au o valabilitate de 3-10 ani.

Din această grupă fac parte uleiurile bogate în Sesquiterpene, cum ar fi:

- cele din lemn (lemn de santal, lemn de trandafir, cedru – 10 ani)
- din rășină (tămâia – 10 ani)
- din rădăcini (vetiver -10 ani, ghimbir – 5 ani, iris – 10 ani)

- din frunze (patchouli – 10 ani)
- din petale (iasomie -10 ani, ylang ylang – 6 ani)

Este important de știut că, în momentul în care, un ulei esențial cu valabilitate de 10 ani este amestecat cu un ulei cu valabilitate de 1 an, acest amestec va avea o valabilitate scurtă, mai scurtă de 1 an.

În cazul amestecurilor uleiurilor esențiale cu cele vegetale, valabilitatea va fi aproximativ 2 luni.

Foarte important este că uleiurile își păstrează valabilitatea dacă sunt respectate metodele de păstrare în sticle mici de culoare închisă, ferită de lumini și la loc răcoros, ferite de călduri mari dar nu ținute în frigider. Dacă un ulei a fost expus unor astfel de situații, valabilitatea scade și, printre altele, poate provoca iritații pe piele. Aici se încadrează mai ales uleiurile citrice, pinoasele și melaleuca alternifolia.

Sper că te-a încântat această poveste de iubire, cu minunatul ulei esențial de neroli. Poate că acum, înțelegi din ce cauză, unele uleiuri esențiale sunt foarte scumpe.

Uleiuri valoroase pentru afecțiuni emoționale

Uleiurile sunt foarte flexibile, complexe și nu se pot stabili rețete exacte pentru o anumită boală, pentru că depinde și de persoana în cauză ce fel de probleme de sănătate mai are.

Uleiurile esențiale, chiar dacă sunt 100% din plante, au și ele indicații și contraindicații. Cel mai bine e să folosim cât mai puține picături, mai ales la copii (doar jumătate, mă refer la copii de la 3 ani în sus), pentru că uleiurile esențiale au o concentrație foarte mare.

Pentru aplicare pe corp, amestecul de uleiuri esențiale se amestecă întotdeauna cu un ulei vegetal. Următoarele amestecuri se vor folosi la adulți în difuzor de 1-2x/zi, timp de o oră.

Frică: bergamotă, lămâie verde, neroli, petit grain (citrus aurantium fol.), lavandă, trandafir, oregano, chiparos,

geraniu, cimbru t.c. linalool, smirnă, nard indian. Amestec pentru difuzor sau uns pe tălpi. Pe tălpi, se diluează cu o linguriță de ulei vegetal.

- 3 picături bergamotă
- 2 picături lavandă sau trandafir
- 1 picătură smirnă sau nard

Enervare:

- 3 picături grapefruit
- 2 picături mușețel german
- 2 picături helichrysum

Agresivitate: mandarine, mușețel roman, lemn de santal. Amestec:

- 3 picături mandarine
- 2 picături mușețel
- 1 picătură lemn de santal

Încordare: mandarine, portocale, grepfrut, neroli, petit grain, mușețel german, mușețel roman, busuioc, iasomie, ylang ylang.

- 3 picături mandarine sau portocale sau grepfrut
- 2 picături neroli sau petitgrain sau mușețel

german sau roman

- 1 picătură busuioc sau iasomie sau ylang ylang

Slăbiciune, moleșală: rozmarin t.c. 1,8 cineol, mentă, ghimbir, lămâie.

- 1 picătură ghimbir
- 1 picătură mentă
- 2 picături rozmarin t.c. 1,8 cineol
- 2 picături lămâie

Apatie: neroli, trandafir, rozmarin t.c. 1,8 cineol, palmarosa.

- 2 picături neroli sau trandafir
- 2 picături rozmarin
- 2 picături palmarosa

Sarcini multe de rezolvat:

- 2 picături ienupăr
- 1 picătură cedru

Blocaje emoționale: lămâie, niaouli, coada soricelului, ienupăr, tămâie, helichrysum, iris.

- 1 picătură tămâie
- 2 picături helychrisum sau iris

- 3 picături lămâie

Burnout: mentha citrata, geraniu, rozmarin t.c. 1,8 cineol, coriandru, patchouli, cedru. Amestec pentru difuzor sau ungere pe tălpi sau corp:

- 3 picături portocale sau mentha citrata
- 2 picături geraniu sau rozmarin sau coriandru
- 1 picătură cedru sau patchouli

Depresie: lămâie, portocale, lămâiță verde, neroli, iasomie, ylang ylang, lemn de santal, lemn de trandafir, busuioc, grepfrut, bergamotă, mușeșel roman, mandarine, mimoză, salvia sclarea, nard, palmarosa, styrax, tonca, vanilie, vetiver, tămâie, brad alb. Amestec:

- 3 picături portocale sau lămâie sau lămâie verde sau bergamotă
- 2 picături neroli sau iasomie sau salvia sclarea sau neroli sau iasomie
- 1 picătură lemn de santal sau lemn de trandafir sau vanilie sau vetiver sau tonca sau tămâie

Suferință: portocale, mandarine, busuioc, oregano, tarhon, geraniu, lavandă, vetiver. Amestec:

- 3 picături portocale/mandarine
- 2 picături oregano/busuioc
- 1 picătură vetiver

Sensibilitate:

- 2 picături mimoză sau ienupăr
- 2 picături manuka
- 1 picătură cedru

Epuizare, nervozitate: arbore de ceai, mentha citrata, cimbru t.c. linalool, dafin, mentă, kunzea, patchouli, satureja.

- 2 picături arbore de ceai
- 2 picături mentă
- 2 picături patchouli

Ușoare tulburări digestive:

- 3 picături grepfrut
- 2 picături petit grain (citrus aurantium fol.)
- 1 picătură vanilie

Supărare: portocale, petit grain (citrus aurantium fol.), neroli, geraniu, lavandă, lemn de trandafir, vetiver bergamote.

- 3 picături portocale sau bergamote

- 2 picături neroli sau petit grain sau geraniu sau lavandă
- 1 picătură vetiver sau lemn de trandafir

Instabilitate mentală: neroli, geraniu, ienupăr, cedru, manuka.

- 2 picături neroli
- 1 picături cedru
- 3 picătură ienupăr

Traume din copilărie: mandarine, trandafir, cistus, helichrysum, begamote, iasomie, mușetel roman, tonca, lavandă (lavandula angustifolia), grepfrut, mimoză, salvia sclarea, neroli, portocale, vanilie, vetiver, tămâie.

- 3 picături mandarine sau bergamote sau portocale
- 2 picături mușetel roman sau helichrysum
- 1 picătură tonca sau vanilie sau vetiver sau tămâie.

Lipsă de concentrare: mentă, lămâie, petit grain (citrus limon fol.), eucalipt (radiata), isop, chiparos.

Amestec 1

- 3 picături lămâie
- 2 picături mentă