

# COMO MONTAR UMA SINERGIA (BLEND)





Uma sinergia, ou blend, é a composição de diferentes óleos essenciais em uma mistura que serve um objetivo específico e determinado.

Assim, as propriedades unidas dos óleos essenciais são capazes de superar a ação individual dos mesmos.

Neste e-book, vamos mostrar algumas possibilidades para você montar sua sinergia de óleos essenciais em casa.



Para montar uma sinergia, recomenda-se o uso de 2 a 4 óleos, a princípio. É importante lembrar que quanto mais óleo essencial, mais chance de uma reação química entre os componentes da sinergia, o que pode levar a efeitos inesperados. Então, não abusem nas misturas.

O primeiro passo é determinar o objetivo da sinergia. Determinado o objetivo, é interessante escolher óleos de diferentes famílias olfativas (e bioquímicas) que tenham propriedades confluentes (com características químicas semelhantes). Se precisar de um blend para ansiedade, por exemplo, deve incluir óleos essenciais derivados de uma flor, uma resina, um cítrico e/ou um herbal, sendo que todos devem ter propriedades relaxantes e ansiolíticas.

Dessa forma, você vai garantir que sua sinergia tenha monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois e ésteres na sua composição, com diferentes famílias bioquímicas que executarão ações distintas no Sistema Nervoso Central, mas sempre com um único objetivo.





Quando se fala de famílias olfativas, a referência vem da arte da perfumaria, que separa os óleos essenciais e outras matérias primas com base nas suas características aromáticas.

Para a aromaterapia essa classificação se aprofunda, devido ao fato de que a separação das famílias olfativas corresponde também às características bioquímicas dos óleos essenciais, de acordo com a predominância de certas famílias químicas na composição dos metabólitos secundários, que podem afetar a sobrevivência, estética, fecundidade e capacidade de defesa das plantas.



Esta separação também é útil quando pensamos na necessidade de substituições de óleos essenciais, já que a classificação em famílias olfativas/químicas os separa também em classes de atuação terapêutica. Por exemplo, caso precise utilizar um Óleo Essencial de Sândalo, mas não o tem disponível no momento, pode substituir por Cedro do Atlas que, além de ter o aroma amadeirado em comum, também é rico em sesquiterpeno e tem os mesmos efeitos anti-inflamatórios e relaxantes.



### *Famílias Olfativas*

**Terrosos:** Vetiver, Patchoulli

**Florais:** Rosa, Ylang Ylang, Gerânio

**Resinosos:** Olíbano, Breu Branco, Elemi

**Cítricos:** Tangerina, Limão, Bergamota

**Arbóreos:** Junípero, Eucaliptos, Cipreste

**Amadeirados:** Cedro, Sândalo, Copaíba

**Especiarias:** Canela, Cravo, Tomilho, Anis

**Herbais:** Alecrim, Manjerona, Manjericão

**Lavanduláceos:** Lavanda, Sálvia, Ho Wood

**Citrados:** Litsea Cubeba, Capim Limão, Eucalipto Citriodora

## MONTANDO SUA SINERGIA

Após definir 2, 3 ou 4 óleos que irá utilizar, faça o cálculo de diluição para saber quantas gotas precisará colocar na sua sinergia de acordo com a taxa de diluição necessária (veja as tabelas de diluição no Anexo). Esse número de gotas corresponde ao total de gotas que você deverá colocar; portanto, você precisará dividir essa quantidade dentre os óleos escolhidos. Você até pode fazer essa divisão em partes iguais, mas existe uma técnica bastante interessante, também advinda da perfumaria, que pode ser aplicada na aromaterapia.

Essa técnica é baseada na classificação dos aromas em notas olfativas. Essa classificação se baseia tanto nas características do aroma, quanto na densidade deles e no tempo de volatilização. Quando montamos uma sinergia com notas altas, médias e baixas, primeiro sentimos o aroma das notas altas, depois o aroma das notas médias e apenas ao fim percebemos o aroma das notas baixas.



Os óleos essenciais mais densos, como terrosos, especiarias, resinosos e algumas madeiras, em geral costumam ser de nota baixa, também chamadas de notas de base. Essas notas são muito pungentes e se colocadas em quantidades iguais a outros óleos, irá encobrir os demais aromas. **Notas baixas** têm uma volatilização e absorção lenta, portanto irão ser absorvidas muito lentamente, mas terão potencial de ação por mais tempo no corpo. Elas comumente são usadas como estratégia para ajudar na fixação das outras notas na pele.

As **notas médias**, também chamadas de notas de corpo ou coração, em geral são compostas por aromas florais, herbais, arbóreos e lavanduláceos. São notas de aroma bastante presente nas sinergias, compondo a maior parte do aroma que sentimos no blend. Elas têm uma volatilização e tempo de absorção médios.





As **notas altas** também são chamadas de notas de saída ou de cabeça, pois são as primeiras a aparecer na sinergia. Essas notas volatilizam muito rapidamente e fazem ação bastante rápida no organismo (rápida para começar a agir, mas também para passar o efeito). Em geral, seus componentes são cítricos, pouquíssimas flores e herbais acabam estando presentes nessa classificação.

### *Tabela de notas olfativas.*

**Nota Alta:** Citronela, Eucaliptos, Grapefruit, Lemongrass, Laranja, Lima, Limão Siciliano, Litsea Cubeba, Petitgrain, Tangerina, Mandarinas.

**Nota Média:** Alecrim, Anis Estrelado, Bergamota, Camomila, Cardamomo, Cipreste, Erva Doce, Gengibre, Gerânio, Jasmim, Junípero, Lavanda, Manjeriço, Manjerona, Néoli, Palmarosa, Pinho, Pimenta Negra, Pimenta Rosa, Rosa, Sálvia Sclarea, Ylang Ylang, Tea Tree, Menta Piperita.

**Nota Baixa:** Baunilha, Cedro, Copaíba, Mirra, Olíbano, Orégano, Patchoulli, Sândalo, Vetiver, Tomilho, Canela, Cravo.

No momento de divisão da quantidade de óleos essenciais de cada família utilizada, pode-se usar duas diferentes regras: **20/40/40**, com 20% de notas baixas, 40% de notas médias, 40% de notas altas; ou **20/30/50**, com 20% de notas baixas, 30% de notas médias e 50% de notas altas. Abaixo, segue um exemplo desta proporcionalidade. Para 100 ml de óleo vegetal de sua preferência, você irá adicionar um total de 25 gotas de óleos essenciais, sendo:

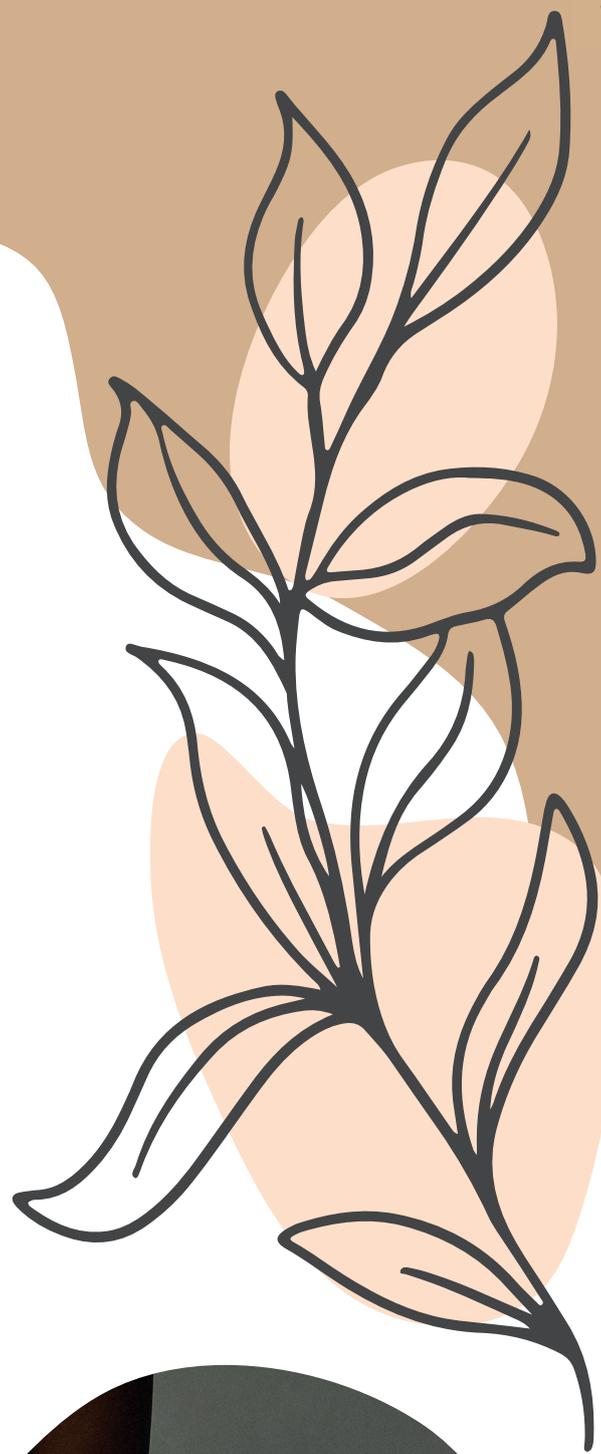
- ◆ 5 gts de nota baixa
- ◇ 10 gts de nota média
- ◆ 10 gts de nota alta



Assim você garantirá uma ação tão rápida quanto duradoura e com aroma equilibrado que não irá agredir seus sentidos. Contudo, é importante ressaltar que essa é uma técnica que só se aperfeiçoará com prática. Então, pode fazer algumas tentativas e observar o que é mais agradável e eficaz para você.

Por fim, lembre-se de usar dosagens seguras e adequadas para seu objetivo, conciliar aromas de diferentes famílias e preparar sua sinergia em uma embalagem de vidro, de cor âmbar, para preservar as propriedades dos OE. Preparar uma sinergia e deixar pronta facilita o dia a dia, mas conservá-la em embalagens inadequadas pode estragar todo seu potencial.

Acompanhe nossas redes sociais para mais dicas e informações sobre o mundo da aromaterapia!





# ANEXO

**TABELA DE DILUIÇÃO GERAL**

%/ml	10ml	20ml	30ml	50ml	100ml
0,5%	1gt	3gts	4gts	7gts	14gts
1%	3gts	6gts	9gts	15gts	30gts
2%	6gts	12gts	18gts	30gts	60gts
3%	9gts	18gts	27gts	45gts	90gts
4%	12gts	24gts	36gts	60gts	120gts
5%	15gts	30gts	45gts	75gts	150gts

**TABELA DE DILUIÇÃO POR FINALIDADE**

Finalidade	Taxa de diluição
Cuidados faciais	0,2 a 1,5%
Massagem corporal	1 a 2%
Banhos e produtos corporais	1 a 4%
Áreas específicas do corpo	2 a 5%
Tratamentos de dores	2 a 5%

**TABELA DE DILUIÇÃO POR IDADE**

Idade	Taxa de diluição
6 meses à 1 ano	0,25% a 0,5%
1 a 2 anos	0,5% a 1%
2 anos a 6 anos	1 a 2%
6 anos a 15 anos	1,5 a 3%
+ de 15 anos	2,5% a 5%

COMO MONTAR  
UMA SINERGIA  
(BLEND)