

AROMATERAPIA



AROMATERAPIA

Aromaterapia é um ramo da fitoterapia que consiste no uso de tratamento baseado no efeito que os aromas de plantas são capazes de provocar no indivíduo. Esta é a ciência que explora o uso dos óleos das plantas para benefício da sociedade.

De determinadas plantas aromáticas é extraído o óleo essencial a ser aplicado isoladamente ou em combinação com outros aromas, dependendo das enfermidades e do indivíduo.

Óleos essenciais são substâncias voláteis extremamente concentradas, que possuem princípios ativos de acordo com suas composições químicas. Dependendo da planta, o óleo essencial terá características diferenciadas de aroma, cor e densidade. Os óleos essenciais podem ser usados diluídos em veículos carreadores sobre a pele, através de massagens, cremes, loções, gel ou puro, através da inalação. Dependendo da forma de uso provocará efeitos físicos, mentais e emocionais, alterando a respiração, os batimentos cardíacos, pressão arterial, estados de ânimo, concentração, etc.

É considerada uma terapia alternativa ou complementar, embora seja um tratamento bastante antigo, que surgiu da fitoterapia e que é comumente usada em conjunto com esta. É utilizada no tratamento das mais variadas enfermidades e desequilíbrios, sendo considerada uma terapia holística. A Aromaterapia deve, mesmo assim, ser empregada com cautela e de preferência, guiada por um profissional especializado, que saberá verificar as contraindicações, além de dosagens melhores formas de uso.

BENEFÍCIOS FÍSICOS, EMOCIONAIS E ESPIRITUAIS

Escolhidos os óleos essenciais apropriados, os benefícios são mais que muitos e sentem-se a diversos níveis.

Mente – tratamento de cansaço mental, stress, tensão, certas fobias, insônias e outras perturbações do sono; aumento dos níveis de concentração, memória e produtividade.

Corpo – as propriedades anti-bacterianas dos óleos essenciais auxiliam na cicatrização de feridas externas; atuam no melhoramento da circulação sanguínea, na drenagem linfática e na eliminação das toxinas

do corpo; tratamento de doenças de pele, perturbações digestivas, desequilíbrios hormonais, dores musculares e de articulações; aumento dos níveis de energia e bem-estar geral.

Estado emocional – os óleos essenciais também podem funcionar como um anti-depressivo potente, ajudando a acalmar e a aliviar estados de nervosismo, tristeza, pânico, ansiedade e de depressão; aumento dos níveis de auto-estima e de auto-confiança.

Estado espiritual – a aromaterapia também é utilizada para aumentar os níveis de consciência, percepção e de comunhão com forças maiores, sendo ainda parte integrante na prática da meditação.

Utilizados a solo ou misturando mais que uma variedade, os óleos essenciais estão divididos em três categorias, ou seja, conforme as suas “notas” ou índice de evaporação.

Óleos de nota elevada – os mais estimulantes e revigorantes, têm um aroma forte, mas o seu perfume dura apenas entre 3 e 24 horas. Alguns exemplos incluem: basílico, bergamota, salva, coentro, eucalipto, laranja-amarga, hortelã-pimenta e tomilho.

Óleos de nota média – atuam ao nível das funções corporais e metabólicas e, embora menos potentes, a sua fragrância só evapora passados 2 ou 3 dias. Alguns exemplos incluem: erva-cidreira, camomila, funcho, gerânio, hissopo, junípero/zimbro, lavanda e alecrim.

Óleos de nota baixa – o seu aroma doce e calmante, tem efeitos relaxantes no corpo e é a fragrância que mais tempo dura, até uma semana. Alguns exemplos incluem: cedro, cravinho, gengibre, jasmim, rosa e sândalo.

Enquanto tratamento 100% natural, a aromaterapia só poderia ser segura, no entanto, existem sempre algumas precauções que não devem ser descuradas, nomeadamente se é um principiante neste género de tratamentos. Antes de procurar a aromaterapia, informe e peça a opinião do seu médico de clínica geral. A aromaterapia não deve ser praticada por mulheres grávidas (alguns óleos como junípero, alecrim e salva podem provocar contracções uterinas); por crianças com menos de 5 anos (são muito sensíveis aos óleos); por pessoas com doenças crónicas; por pessoas com problemas de pulmões como asma, alergias respiratórias ou doença pulmonar crónica (podem causar espasmos respiratórios).

Salvo indicação específica, os óleos essenciais não devem ser ingeridos; e deve evitar o contacto com os olhos e a boca; estando sempre atento a qualquer sinal de reacção alérgica.

Aplicação de óleos essenciais

Como você pode utilizar o óleo essencial – a Aromaterapia – para que os óleos tenham realmente um impacto terapêutico. Como os óleos essenciais são muito concentrados, não é recomendável aplicá-los diretamente sobre a pele. Seus resultados vão ser melhor observados se utilizar pequenas quantidades diluídos em óleos vegetais ou cremes neutros.

MASSAGEM

Provavelmente, o método mais popular de aplicação de aromaterapia é a massagem. Algumas gotas do óleo essencial selecionado ou de uma sinergia, adicionado em um carreador (óleo vegetal de amêndoa, manteiga de cacau, manteiga de karité, etc) podem afetar o corpo, tanto psicológica como fisiologicamente – dependendo do óleo essencial que você utilizar.

O sentido do olfato é acionado quando os óleos essenciais são aplicado durante a massagem e também ao ser absorvidos pela pele, caem na circulação potencializando seu efeito terapêutico.

BANHOS

Uma das formas de se beneficiar do poder relaxante da aromaterapia é colocar, umas gotas de um óleo aromaterápico na sua banheira, encha a banheira e verta um pouco do óleo essencial escolhido ou de uma sinergia preparada especialmente para esta ocasião, não esqueça de diluir em um produto para que o óleo não fique na superfície da água (pode ser um sabonete líquido neutro). Entre na banheira e desfrute desse momento, não esqueça de incorporar uma respiração lenta e relaxante.

INALAÇÃO

Um dos pilares do tratamento de aromaterapia é a técnica de inalação direta, considerada a forma mais segura de utilização dos óleos essenciais. O óleo essencial utilizado na inalação estimula o olfato atingindo o sistema límbico e também, ao entrar nos pulmões chega aos alvéolos caindo na corrente

sanguínea. Uma vez que muitos óleos essenciais são bastante utilizados para aliviar problemas respiratórios, como asma, bronquite, sinusite etc, a inalação é um método de aplicação muito popular. A regra de ouro para muitos óleos essenciais é adicionar de três a cinco gotas na água quente utilizando uma toalha sobre a cabeça ou uma ou duas gotas diretamente sobre um lenço. Outra tipo de inalação é a indireta, muito utilizada para trabalhar o lado emocional, um difusor ambiental neste caso é utilizado.

COMPRESSAS

Adicione algumas gotas do óleo essencial ou da sinergia escolhida em um pouco de álcool de cereal e esta em uma bacia com água (quente-morna ou fria – conforme o tipo de lesão). Molhe um pano na mistura e torça. Usando o pano como uma compressa, aplicá-lo nas áreas do corpo que necessitam de alívio da dor, tais como os músculos da testa, ou no estômago. Compressas quentes de óleos essenciais são ótimos para cólicas menstruais e dores recorrentes nos músculos e juntas, enquanto que as compressas frias são bastante utilizadas para contusões na fase mais crítica, a aplicação pode diminuir a dor muscular e facilitar a movimentação da articulação afetada.

Aromaterapia é uma terapia de natureza holística, que busca obter de forma integrada o equilíbrio físico, mental, emocional e espiritual através do uso de óleos essenciais.

A palavra "aromaterapia" vem dos termos gregos "aroma" = odor agradável + "therapeia" = tratamento. Significa, literalmente, "tratamento através de odores agradáveis".

A aromaterapia leva em consideração diversos aspectos individuais de cada indivíduo e pode ser combinada com vários tipos de tratamentos convencionais ou alternativos.

É indicada para os mais variados tipos de problemas, desde dores musculares, dores de cabeça e má digestão, à ansiedade, passando por indisposição, distúrbios de sono, falta de ânimo, entre outros.

A aromaterapia, através dos óleos essenciais, pode ser administrada através de massagens, compressas, cremes, óleos corporais, banhos ou por meio de aromatizadores.

HISTÓRIA DA AROMATERAPIA

As ervas aromáticas já eram utilizadas para fins religiosos, curativos ou estéticos no Egito, China, Índia, Grécia e Roma. A destilação de óleos essenciais de forma mais refinada e eficiente ocorreu em 1000 d.c., através de Avicena, um médico e filósofo árabe. Os alquimistas, no século 16, acreditavam que o óleo essencial era a parte da planta responsável pela cura.

O termo "Aromaterapia" foi usado inicialmente por René- Maurice Gattefossé, um químico francês cuja família possuía uma indústria de perfumes. Certo dia, enquanto trabalhava em seu laboratório, Gattefossé queimou a mão acidentalmente e mergulhou-a num recipiente contendo óleo essencial de lavanda.

A queimadura curou-se rapidamente, não infeccionou, não produziu bolhas e cicatrizou. Gattefossé ficou fascinado com o feito e procurou estudar mais a fundo as propriedades terapêuticas dos óleos essenciais. Em 1928 publicou o livro "Aromathérapie: Les Huiles essentielles hormones végétales" (Aromaterapia: Os óleos essenciais, hormônios vegetais).

ÓLEOS ESSENCIAIS E AROMATERAPIA

Os óleos essenciais são compostos puros extraídos de plantas aromáticas através de métodos como destilação, expressão à frio ou enfloragem, podendo ser extraídos de raízes, tronco; galhos, resinas, folhas e flores.

Apresentam as seguintes características:

Concentração 100% natural;

Consistência oleosa, líquida;

Altamente voláteis;

Curativos.

As propriedades terapêuticas dos óleos essenciais variam conforme as partes das plantas, podendo ser relaxante, estimulante ou equilibrante. Quanto à volatilidade, os óleos essenciais podem ser:

Óleos essenciais altamente voláteis: Estimulam a mente;

Óleos essenciais de baixa volatilidade: São mais calmantes;

Óleos essenciais de média volatilidade: Concentram os seus efeitos balanceadores no sistema físico.

Velas aromáticas: bem-estar através do olfato

RIO - Canela, limão, lavanda, eucalipto..... São muitos os aromas que podemos usar para refrescar a casa e, de quebra, melhorar nossa saúde. Aqueles que não dispensam uma fragrância no ar podem lançar mão dos ensinamentos da aromaterapia, disciplina que aposta no poder do sentido do olfato para estimular as funções do organismo, e criar um clima zen em casa.

A aromaterapia surge do uso dos óleos essenciais extraídos de folhas, raízes, flores e galhos, que podem ser usados em terapias curativas e de relaxamento, mas se aplicam também na elaboração de velas aromáticas. Quando as velas ardem, propagam com facilidade pelo ambiente o aroma dos óleos essenciais, criando uma atmosfera que inspira paz e tranquilidade. Não só os aromas são importantes para nosso bem-estar, mas também as cores, afirma Beatriz Semprini, diretora da empresa Bella Siempre, que comercializa fragrâncias e essências, em reportagem publicada no site do El Clarín. Os tons azuis e violetas, por exemplo, servem para acalmar e convidam ao descanso e à meditação, ensina Beatriz.

— O melhor a fazer é acender a vela pela manhã e à noite, porque o objetivo é o relaxamento e a tranquilidade. Depois, deve ser deixada em um lugar fechado por cerca de uma hora, para que o aroma possa ser sentido e faça os efeitos desejados.

Conheça alguns aromas e seus efeitos no organismo:

Canela: Atrai clientes, elimina a fadiga nervosa. É afrodisíaca e estimulante mental.

Coco: Reduz o clima negativo. Atrai os bons amigos e adoça os ambientes.

Lavanda: Relaxante, elimina a ansiedade e o estresse, ajuda a dissipar as mentes cansadas. Amplamente utilizado na preparação de exames.

Jasmim: Antidepressivo, relaxante e sedativo. Elimina os odores desagradáveis.

Melancia: Reduz o clima negativo.

Maçã: Alivia a enxaqueca.

Gardênia: Gera bem-estar e força para sair de um problema.

Vanilha (Baunilha): É aromatizante, adoçante, antidepressiva e calmante. Sua fragrância sensual atrai tanto os homens como as mulheres.

Limão/Citrus: Evita a depressão, a ansiedade e a tontura.

Eucalipto: Desinfeta o ambiente e promove a concentração.

Rosa: Alivia a depressão e ajuda a combater a insônia, as dores de cabeça, a tristeza e o estresse em geral.

Gerânio: Proporciona um equilíbrio entre corpo, mente e emoções. Alivia a ansiedade, depressão e mudanças de humor.

Laranja: É antiespasmódica, sedativa, adstringente, antisséptica e depurativa.

Tomilho: Desperta a memória, a inteligência e a capacidade de concentração. Recomendado em casos de esgotamento mental, estresse ou esforço excessivo.

Cedro: Inspira ânimo e otimismo. Proporciona uma excelente ligação entre o físico e o espiritual, ajudando a clarear a mente e a levar a pessoa a ter bom senso. Acalma a agressividade.

O Segredo das Velas

Até recentemente, as velas foram consideradas apenas como meros ornamentos para colocar em sua casa, para dar um toque harmonioso na sua morada, ou para alcançar um ambiente romântico em um jantar com seu casal. No entanto, hoje se tornaram mais do que um objeto para decorar, estas podem realmente beneficiar a sua saúde.

Você leva uma vida muito agitada, tem muitos problemas em sua vida, tentou de tudo, mas não pode encontrar uma solução? Uma alternativa para resolver essas questões podem ser a aromaterapia, esta é um ramo da medicina não convencional ou alternativa que usa as propriedades dos óleos essenciais extraídos de plantas aromáticas para melhorar a saúde física e mental das pessoas.

Os óleos essenciais são substâncias encontradas nos tecidos das plantas, e embora tenham sido extraídos, eles possuem as mesmas propriedades das plantas em que foram originalmente situadas.

Se você se pergunta a relação entre os óleos essenciais e as velas artesanais, é que estas últimas, durante sua preparação, se lhes colocam o óleo essencial, o qual lhes proporciona de essa característica de deixar de ser uma vela “normal” para vela aromática. Ao acender a vela, os óleos essenciais são queimados pelo calor, e é então que seu cheiro aparece.

Mas quão importante é o cheiro da vela artesanal? O aroma, é talvez a parte mais importante da mesma, é essa fragrância que irá exercer efeitos diferentes em sua pessoa e em sua casa. Desde relaxar, aliviar uma dor de cabeça ou aumentar a paz e a prosperidade em sua casa, tudo vai depender diretamente do cheiro que a vela possui.

Deseja saber como usar velas aromáticas? Existem várias maneiras de praticar o uso de velas de aromaterapia, é mais fácil do que você pensa! Ao chegar para sua casa depois de um dia agitado, você pode preparar um banho relaxante, colocando velas lavanda distribuídas em seu banheiro, o cheiro vai trazer benefícios como relaxamento, calmante e dissipar o estresse. Se você tem enxaquecas, você pode adicionar velas com aromas cítricos, estes são ideais para este tipo de doenças.

Uma das fragrâncias mais populares, é a rosa. Você pode acender velas artesanais em casa com este aroma e verá como sua casa vai começar a ser um ambiente de felicidade e harmonia.

Você é daquelas mulheres que sofrem de insônia ou têm problemas para dormir na hora de dormir? Acenda uma vela com aroma de mandarin ou jasmim, isso vai ajudá-la a relaxar e você poderá cair no sono mais rapidamente.

Se você tiver problemas de comunicação com seu casal, a aromaterapia pode ser de muita ajuda. Use velas que tenham aromas de amaro, cardamomo, gengibre ou cedro, estas ajudam a esclarecer a mente e eliminar a tensão entre o homem e a mulher; além disso, cria uma conexão mais profunda entre você e seu casal.

Não espere mais e comece a praticar a aromaterapia através das maravilhosas velas artesanais; não só será capaz de otimizar sua qualidade de vida, mas também terá uma casa com um delicioso aroma.

Aromaterapia: como essências corretas podem trazer benefícios à sua vida



Manter um vaso com rosas ou lírios frescos perto da cama aumenta o relaxamento e o bem-estar. A substância, responsável pelo perfume, estimula o organismo a liberar endorfina, hormônio que produz sensações de prazer. “Não é à toa que o aroma das rosas está ligado ao amor e à alegria e o dos lírios à receptividade”, comenta a especialista em essências florais Ruth Toledo, de São Paulo. Os aromas percorrem um longo caminho no organismo. Passam pelo sistema nervoso central e pelo sistema límbico, que controla as emoções. Por isso são capazes de produzir sensações de bem-estar.

Os médicos do Columbia Presbyterian Hospital, de Nova York, decidiram usar o olfato a favor de seus pacientes. Eles fizeram uma experiência com quem havia enfrentado uma cirurgia cardíaca. “Perfumamos o quarto com essência de coco”, relata Mehmet Oz, o cirurgião responsável. “Eles ficaram mais relaxados, o que diminuiu o estresse pós-operatório e facilitou o restabelecimento.” Para quem quer experimentar os benefícios da aromaterapia, uma boa alternativa são os travesseiros recheados com ervas. A medida só não é recomendável a quem tem alergia.

Conheça outros aromas e seus efeitos:

Canela: Além de servir como estimulante, mantendo o usuário mais atento, o aroma da canela serve como excelente afrodisíaco, perfeito para apimentar qualquer relacionamento. Conservar velas aromáticas ou óleos essenciais pela casa deve manter o clima sempre em alta.

Alecrim: Para quem espera por energias positivas e coisas boas dentro de casa, a essência de alecrim é a alternativa mais do que indicada. Perfeito para aumentar o bom humor das pessoas, a erva de perfume adocicado ainda proporciona melhoras ao couro cabeludo.

Lavanda: Sabe aquele dia que você comeu demais, está indisposto e o sufoco não passa? Óleos com essência de lavanda são ótimas alternativas para melhorar o seu estado. Além de digestivo, o perfume melhora o bem-estar do indivíduo. O cheiro de lavanda ainda melhora o sistema imunológico, fortificando as defesas do corpo.

Camomila: a vovó já dizia, nada melhor do que um chá de camomila para acalmar os nervos e as tensões. Em se tratando da essência o efeito é o mesmo. O doce aroma da camomila melhora o bem-estar, alivia o estresse e deve garantir uma boa noite de sono para quem sofre de problemas como insônia.

Laranja: Vai receber os parentes no final de semana ou simplesmente quer ficar pronta para a badalação? Óleos essenciais de laranja estimulam a criatividade, a força física e o desempenho das pessoas, perfeito para quem vai enfrentar uma maratona trabalhosa ou precisa do máximo de energia possível.

: Desde os primórdios povos orientais têm usado o gengibre como um fortificante, com o aroma não é diferente. Perfeito para dar aquela animada durante a manhã, o gengibre é mais do que indicado para quem vai ficar estudando até tarde ou está trabalhando há bastante tempo.

Eucalipto: Quer manter o equilíbrio constante e ainda manter a respiração funcional? Nada mais indicado do que perfume de eucalipto para isso. A essência revigora o organismo e ainda serve como poderoso descongestionante.

