

## **AROMATERAPIA**

A aromaterapia, que literalmente quer dizer “tratamento por meio dos aromas”, constitui, na realidade, uma forma de fitoterapia (“tratamento por meio das plantas”). As propriedades curativas dos óleos essenciais já eram conhecidas há muito tempo, embora de forma meramente empírica. Hoje, o assunto é amplamente divulgado, com efeitos terapêuticos comprovados, apesar de ainda haver muito o que estudar acerca do mecanismo pelo qual certos aromas conseguem influir sobre o estado de espírito e também sobre o comportamento.

De uma forma geral, os óleos essenciais possuem a função de proteger a planta de parasitas e doenças, como também de atrair insetos para que façam a polinização. Eles possuem hormônios, vitaminas e são anti-sépticos. São etéreos, voláteis e relativamente fluídicos, e sua aparência, na maioria dos casos, é colorida e muito leve.

Como até hoje a Aromaterapia não apresentou efeitos colaterais graves, seus adeptos acreditam que é uma terapia adequada para as pessoas de todas as idades, incluindo bebês. Também estão convencidos de que ela é capaz de curar quase todas as doenças.

A Aromaterapia possui vários métodos de aplicação e utilização de suas essências. Cada um deles é recomendado para um tipo específico de enfermidade. Os mais utilizados são o tratamento através de massagem (a fricção com o óleo faz com que este penetre através da pele, infiltrando-se nos tecidos e passando finalmente para o sangue); inalação (utilizando gotas de essência sobre as costas da mão ou em cima de uma fonte de calor, como um aquecedor. Também se pode impregnar um lenço ou o travesseiro com umas gotas de essência); banhos (adicionando-se gotas de essência à água do banho) ou utilizados em compressas. O uso interno das essências não é aconselhável sem o acompanhamento de um aromaterapeuta com formação médica.

### **Crie o seu ambiente com as essências**

Ambiente Balsâmico, para casos de sinusite, faringite e diversas afecções respiratórias: eucalipto, pinheiro, tomilho ou alecrim.

Ambiente relaxante e sedativo, para casos de nervosismo ou insônia: alfazema ou laranjeira. Muito utilizado para as crianças muito inquietas, com dificuldade para dormir.

Ambiente anti-séptico, para prevenir os contágios em casos de gripe ou resfriados: tomilho, sálvia, eucalipto ou canela.

Ambiente para afugentar mosquitos e outros insetos: erva-cidreira ou cidrão.

Ambiente antifumo: cidrão, gerânio silvestre, sassafrás ou alfazema.

## **Fricções com essências**

Fricção tonificante, que convém aplicar na parte da manhã, após uma ducha fria: alecrim, limão ou pinheiro.

Fricção relaxante, a ser aplicada à noite, depois de uma ducha ou banho quente: alfazema, manjerição, camomila ou laranja.

Fricção digestiva sobre o estômago e o ventre, aplicada depois de cada refeição, para evitar gases e as digestões difíceis: alcarávia, manjerona ou alfazema.

Fricção respiratória sobre o peito e as costas, recomendada em caso de resfriados, bronquite, asma e tosse catarral: pinheiro, eucalipto, alfazema, alecrim ou cipreste.

Fricção antidolorosa sobre as pernas ou as costas, para aliviar as dores musculares ou articulares: alecrim, zimbro, pinheiro ou manjerona.

Fricção circulatória para melhorar o retorno do sangue venoso, em caso de varizes, pernas inchadas ou celulite: cipreste ou limão.