

Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 3

Cheiro bom – e saudável!

Fazer massagens com óleos essenciais, queimar incensos e acender velas são ótimos hábitos para restaurar seu corpo e sua mente. Conheça agora os poderes da aromaterapia

Óleos essenciais básicos

Nesta aula, o terapeuta Nei Naiff ensina quais são as principais propriedades dos óleos e mostra como você pode usá-los

ALECRIM

Tem aroma forte e refrescante, é analgésico, antidepressivo, antisséptico e revigorante. **Físico** Trata dor de estômago, prisão de ventre, dor de cabeça, dores musculares, asma, tosse e gripe. Excelente para atenuar a celulite e fazer os cabelos crescerem. **Emocional** Estimula a memória, combate a depressão e o estresse, favorece os bons pensamentos. **Substitutos** Manjerição, erva-doce, hortelã-pimenta.

BERGAMOTA

Apresenta odor cítrico, leve e refrescante; é analgésico, antidepressivo e cicatrizante. Ao aplicá-lo na pele, não se exponha ao sol. **Físico** Indicado para inflamação, contusão, cólica, má digestão e bronquite. Combate a acne. **Emocional** Elimina ansiedade, depressão, preguiça e medo. Traz alegria e autoestima. **Substitutos** Limão, laranja, mandarina.

ESCLAREIA

É adstringente, antidepressivo e antisséptico. Deixa um

aroma forte no ar. **Físico** Equilibra o sistema endócrino, cuida do coração, suaviza a respiração e fortalece os cabelos. **Emocional** Estimula o bem-estar, acaba com a tensão, o sofrimento e a ansiedade. **Substitutos** Benjoim, mirra, hissopo.

GERÂNIO

Com cheiro doce e floral, é afrodisíaco, analgésico e antidepressivo. **Físico** Estimula o apetite, regula o sistema hormonal e ajuda a tratar infecção no intestino. **Emocional** Age contra o estresse, estimula a coragem, traz confiança e mais disposição. **Substitutos** Ilangue-ilangue, gengibre, canela.

LAVANDA

Essência suave e refrescante, também é encontrada no mercado com o nome de alfazema. Tem efeito analgésico, bactericida e descongestionante. **Físico** Indicado para tratar dores em geral (cabeça, ouvido, cólica, TPM e estômago), problemas respiratórios (gripe, resfriado, sinusite, coriza), má digestão

e reumatismo. **Emocional** Ameniza o estresse, ajuda a combater a depressão, a insônia e o pânico. Traz paz de espírito e bem-estar. **Substitutos** Sálvia, cedro-branco, olíbano.

ROSA

Produz fragrância doce e suave, é afrodisíaco, antidepressivo, bactericida e tonificante. **Físico** Equilibra a circulação, melhora dor de cabeça, resaca e náusea e ainda reduz rugas. **Emocional** Dá fim a estresse, ansiedade e sentimentos negativos. Desenvolve a autoestima e fortalece o amor-próprio. **Substitutos** Jasmim, camomila romana, melissa.

TEA-TREE

Seu cheiro é refrescante e forte. Tem efeito antibiótico, cicatrizante e inseticida. Quem tem a pele sensível deve usar dosagem menor. **Físico** Equilibra o metabolismo, alivia dores e febres, ajuda a curar dor de garganta, tosse e rouquidão. Ótimo para tratar acne, herpes e caspa. **Emocional** Dissolve o desânimo, é eficaz contra a depressão, recupera a energia e o prazer. **Substitutos** Tomilho, cipreste, eucalipto.

Cuidados importantes

- Compre os óleos em farmácias de manipulação, casas homeopáticas ou especializadas. Não confunda o óleo essencial com as essências vendidas em perfumarias.
- Nunca aplique o óleo diretamente na pele. As técnicas de automassagem são feitas a partir da mistura entre óleo essencial e um carreador (óleo vegetal, creme ou gel). Se sua pele sofrer irritação, pegue um algodão e passe óleo de amêndoas ou de oliva na região. Evite a exposição ao sol após a aplicação dos óleos.
- Não use óleos de alecrim, cânfora, cedro, eucalipto, manjerição e sálvia em crianças menores de 7 anos. Grávidas não podem usar os óleos citados nesta lição com exceção do bergamota.

Terapias alternativas **VIVA!**

por Belisa Rotondi Aula 3

Corpo fortalecido

Há seis maneiras de usar a aromaterapia para acelerar o processo de cura em você ou em um ambiente. Confira todas elas e escolha a que preferir!



Próxima aula:
A energia curadora dos cristais

Automassagem

Os óleos essenciais ajudam a relaxar os músculos. Veja como usá-los para massagear a região atingida

Técnica básica Toda automassagem é feita com uma mistura do óleo essencial escolhido com um carreador – como creme hidratante, óleo de amêndoa doce ou de semente de uva. Com a mistura nas mãos, massageie o local em círculos no sentido horário. Ao acabar, esfregue as mãos até aquecê-las e inale o aroma.

LOCALIZADA

Receita Misture em um recipiente de vidro cinco gotas de óleo essencial para cada meia colher (sopa) do óleo carreador que preferir. **Exemplo** Para amenizar a TPM, massageie todo abdome, o umbigo e a região do púbis.

CORPÓREA

Receita Misture em um recipiente de vidro 15 gotas de óleo essencial para três colheres (sopa) de óleo carreador. **Exemplo** Se quer acabar com o cansaço, massageie suavemente todo o corpo por alguns minutos.

Banho

Elimine as energias ruins da sua mente com esta técnica bem fácil de ser aplicada

CHUVEIRO

Retira a energia negativa e o cansaço do dia. **Passo a passo** Leve uma bacia de plástico para o banheiro. Após o banho, encha o recipiente com água do chuveiro. Feche a torneira. Adicione 10 gotas de óleo essencial de lavanda, uma colher (café) de sal de cozinha ou bicarbonato de sódio e outra de açúcar. Misture e jogue o líquido no corpo.

Compressa

Indicada para aliviar e acalmar inflamações, infecções, contusões, inchaços e viroses. Ela pode ser feita também após a automassagem

Aplicação Mergulhe uma gaze hidrófila na receita básica explicada abaixo. Aperte-a para tirar o excesso e aplique no local. Troque a gaze a cada 30 minutos. Esse tratamento deve durar até duas horas.

Receita básica Escolha o óleo necessário e adicione seis gotas dele em meio copo de água (100 ml) fria (para inflamação, machucado, dor de cabeça, febre ou inchaço) ou quente (para virose, dor muscular, cólica). Nesse último caso, cubra a região onde está a gaze com uma toalha para manter o calor da água quente.

Inalação

Essa aplicação funciona especialmente bem para problemas do sistema respiratório, como coriza e resfriado

A SECO

Passo a passo Pingue três gotas de óleo essencial puro em uma gaze hidrófila. Coloque a gaze perto do nariz e inale o aroma por alguns minutos. Para amenizar insônia, por exemplo, vale pingar duas gotas de óleo de lavanda no travesseiro.

AO VAPOR

Passo a passo Ferva água, desligue o fogo e coloque o recipiente em cima da mesa. Pingue na água quente duas gotas de óleo essencial para cada meio copo (100 ml) de água fervida. Aproxime o rosto do vasilhame, coloque uma toalha na cabeça de modo que cubra também o recipiente. Feche os olhos e respire lentamente.

Incenso

A essência do incenso, além de deixar os ambientes cheirosos, tem inúmeros benefícios. Algumas dicas a farão aproveitá-la ainda mais:

- Não use incenso em um ambiente em que há alguém fumando. Nesse caso, opte por aromatizadores.
- Evite queimar incenso enquanto estiver cozinhando ou comendo. E nunca use um no banheiro.
- Se você acender um incenso e sentir apenas cheiro de madeira, é sinal que ele está vencido.
- Para afastar mau-olhado, os melhores incensos são os de cânfora, alecrim e erva-doce. Já para atrair sucesso, os de cravo e noz-moscada.

Velas

Elas têm a função principal de aromatizar o ambiente. Basta escolher o cheiro mais propício para a situação, de acordo com a descrição da página anterior. Aproveite os ensinamentos da aula 2 de cromoterapia e opte por velas com cores mais benéficas.

Dica do professor

“Para eliminar o estresse enquanto assiste televisão, coloque os pés, por 15 minutos, em uma bacia com dois litros de água quente e cinco gotas de óleo essencial de lavanda”



Foto: Arquivo pessoal

Nei Naiff, terapeuta, autor de Curso Completo de Terapia Holística & Complementar (Ed. Nova Era, R\$ 32,90). Site: www.neinaiff.com