

Tratamento Aromaterapia

Contribuição de Administrador
03/12/2007

{mosloadposition 009}UMA PALAVRA SOBRE AROMATERAPIA

A aromaterapia é uma técnica milenar que utiliza o poder que certos aromas têm para equilibrar certos desequilíbrios energéticos, principalmente aqueles que não respondem aos tratamentos convencionais e que se originam nos planos mental, emocional e espiritual do ser.

No início da civilização nossos ancestrais descobriram os efeitos que alguns aromas têm sobre o comportamento humano.

Assim, o aroma de uma determinada flor era usado para atrair o parceiro, o aroma de uma outra flor para garantir o alimento, o aroma de uma terceira flor para obter proteção e assim por diante. Os aromas das plantas mais exóticas eram exalados nos sacrifícios aos deuses e deusas.

Alguns aromas mais poderosos eram usados para alcançar o estado de consciência necessário para a prática da magia. No essencial, tais costumes continuam sendo mantidos até os dias de hoje, e é essa a principal motivação, consciente ou inconsciente, para o uso de óleos essenciais, óleos de massagem e sais de banho, incensos e velas aromáticas, tanto na vida diária, quanto nos rituais religiosos e mágicos.

Atualmente, a aromaterapia tradicional utiliza os sentidos do tato (massagem) e do olfato (aromas) para produzir o efeito mental, emocional ou espiritual desejado, enquanto que na aromaterapia mágica, tais efeitos são alcançados através da evocação dos sentidos da visão (visualização) e do olfato (aromas).

A aromaterapia usa óleos essenciais que podem ser combinados a banhos, massagens, escalda-pés e outras práticas que proporcionam bem-estar físico, mental e espiritual.

Os óleos essenciais, usados na aromaterapia reequilibram as emoções e cuidam da saúde e da beleza de todo o corpo. Eles são a alma das plantas e possuem, em cada uma de suas gotas, o princípio ativo da espécie de origem. São extraídos de flores, como a lavanda, o gerânio, a rosa e o jasmim; de frutos, como a bergamota e o lemongrass; de madeiras, como o sândalo e o cedro; e de ervas, como o alecrim e a hortelã. Existem mais de 30 tipos de óleos essenciais e, cada um deles, tem mais de 100 componentes que atuam em conjunto para tratar a mente e o corpo.

Quando inalado, o cheirinho desses óleos chega ao cérebro, que passa a liberar substâncias de efeito sedativo, relaxante ou estimulante. Em contato com a pele, por conta da estrutura molecular, são capazes de estimular o metabolismo, ativar a circulação sanguínea e fortalecer o sistema imunológico. A aromaterapia também funciona bem como coadjuvante nos tratamentos psicológicos. Ao sentir um determinado cheiro, a pessoa pode resgatar histórias alegres ou tristes da infância ou de um passado próximo.
banheira ou ofurá - é perfeita para relaxamento com os óleos

Com exceção da lavanda, rosa e tea tree, os outros óleos não devem ser passados puros sobre a pele. "Eles são muito concentrados e devem ser diluídos em óleo base". A proporção deve ser de cinco gotas de óleo essencial para 10 ml de óleo base. Os cítricos (laranja, limão, bergamota, petit grain, grapefruit e tangerina) devem ser evitados, mesmo que diluídos, quando você for se expor ao sol porque provocam queimaduras e manchas na pele. Para criar um aroma mais harmonioso ou realçar a ação medicinal, os óleos podem ser misturados entre si com moderação. Para finalidades terapêuticas, o recomendável é misturar no máximo três óleos. Mais do que isso se corre o risco de alterar a estrutura molecular dos óleos e a ação no organismo passa a ser diferente da esperada. Deixe para fazer a mistura dos óleos na hora em que forem ser usados, e em pequenas quantidades. AROMA NO CORPO

SAIBA COMO COMBINAR OS ÓLEOS ESSENCIAIS PARA SE BENEFICIAR DE TODAS SUAS PROPRIEDADES.

Massagem - misture 4 gotas de óleo essencial de lavanda, 3 gotas de menta e 3 gotas de camomila e 3 gotas de alecrim. O efeito é refrescante e estimulante.

Banho de imersão - na água da banheira ou do ofurá, coloque 10 gotas de óleo essencial de camomila, 6 gotas de alecrim e 2 colheres (sopa) de leite integral. Bom para relaxar, mas sem perder o pique.

Escalda-pés - em uma bacia com água quente, acrescente 2 gotas de óleo essencial de hortelã, 3 gotas de alecrim, 3 gotas de lavanda e 1 colher (sopa) de sal grosso. Use a mesma mistura para aliviar o cansaço das mãos e dos cotovelos.

Sauna facial - em uma tigela com 2 litros de água quente, junte 3 gotas de óleo essencial de laranja, alecrim ou grapefruit. Ajuda a tonificar a pele

Aroma no xampu e hidratante

Para o cabelo - coloque uma porção de xampu neutro na palma da mão e pingue 2 ou 3 gotas de óleo essencial de cedro para massagear o couro cabeludo (cabelos secos); ou de tea tree (cabelos oleosos ou com caspa).

Para o corpo - em uma porção de creme hidratante, pingue duas ou três gotas de óleo essencial de alecrim (ativa a circulação). AROMA NO AMBIENTE

OS ÓLEOS ESSENCIAIS HARMONIZAM A ENERGIA DOS AMBIENTES.

Difusão - para cada 200 ml de água, pingue de 3 a 5 gotas de óleo essencial de alecrim (ativa a memória); gengibre, vetiver, patchuli ou angélica (auxiliam na concentração).

Puro - uma gotinha de óleo essencial no travesseiro combate insônia (lavanda) ou alivia a respiração de quem tem bronquite ou rinite (eucalipto). GUIA DE AROMATERAPIA

ALECRIM: Protege contra a magia. Destruói o demônio. Combate o medo. Ao inalar o aroma, visualize-se iluminado pela radiante luz do sol.

ALFAZEMA: Ativa o mecanismo de autocura. Ao inalar o aroma, visualize a energia curativa permeando seu corpo. A visualização do Chakra Umbilical (situado a altura do umbigo) harmoniza a função do baço.

ALMÔNICO: Ajuda a desenvolver a 3ª visão. Ao inalar o aroma, visualize a abertura do 3º olho. A visualização do Chakra Frontal (situado atrás do meio das sobrancelhas) harmoniza a função da glândula pituitária.

ALOE VERA: Age como calmante e restaura a energia psíquica. Alivia o stress mental. Ajuda na meditação. Ao inalar o aroma, visualize um copo de água turva que vai lentamente se tornando cristalina a medida que a sujeira se deposita no fundo.

ARRUDA: Atua como um poderoso anti-obsessor. Ativa o mecanismo de autodefesa psíquica. Ao inalar o aroma, visualize os espíritos obsessores afastando-se e indo embora.

BENJOIM: Ativa o poder mágico no ritual de proteção aos bens materiais. Ao inalar o aroma, visualize os bens materiais a serem protegidos, como o carro ou o apartamento.

CAMOMILA: Age como calmante e sedativo. Induz ao sono. Combate a insônia. Ao inalar o aroma, visualize-se sentado no meio da floresta observando a natureza.

CANELA: O aroma ajuda a romper o bloqueio psíquico quando a causa dos problemas financeiros. Ao inalar o aroma, visualize sua situação financeira melhorando consideravelmente.

CÁNFORA: Ativa o mecanismo de autopurificação. Alivia o stress físico. Restaura a energia física. Ao inalar o aroma, visualize o seu corpo físico expulsando as impurezas e fortalecendo-se.

CRAVO: Ativa o mecanismo de autoproteção. Estimula a coragem e desenvolve a autoconfiança. Ao inalar o aroma, visualize-se enfrentando o obstáculo a ser superado com coragem e determinação.

ERVA DOCE: Ajuda a se manter eternamente jovem. Os ramos frescos desta planta eram usados para coroar os atletas gregos nas competições e nas cerimônias religiosas públicas. Ao inalar o aroma, visualize-se tomando banho na fonte da eterna juventude.

EUCALIPTO: Purifica os ambientes carregados de energia psíquica negativa, principalmente após as brigas e discussões. Ao inalar o aroma, visualize a energia solar purificando o ambiente.

ILANGUE-ILANGUE: Estimula o desejo sexual. É um poderoso afrodisíaco de grande ajuda na cura dos problemas sexuais. Ao inalar o aroma visualize-se envolto numa agradável atmosfera erótica.

JASMIM: Estimula a energia sexual. O poderoso aroma atua diretamente sobre o centro sexual, tornando-o perfeito para os rituais amorosos. Ao inalar o aroma, visualize a intensificação do relacionamento atual ou o começo de um novo relacionamento. A visualização do Chakra Básico (situado no perineo) harmoniza a função das glândulas sexuais.

LAVANDA: Atua como antidepressivo. Ameniza os estados de descontrole emocional através do controle da mente consciente. Ao inalar o aroma, visualize um dos símbolos do equilíbrio, tal como o Tâmbor, a Pirâmide ou o círculo.

LÍRIO: O aroma alivia o sofrimento causado pelo rompimento dos relacionamentos. Ao inalar o aroma, visualize-se

como uma pessoa livre e independente que não precisa dele ou dela para alcançar a auto-realização e ser feliz na vida.

MIRRA: Desenvolve a religiosidade. Protege do imponderável e atrai as bênçãos divinas. A mirra foi escolhida pelos Reis Magos como um dos presentes para o Menino Jesus. Ao inalar o aroma visualize a cena da visita dos reis Magos ao Menino Jesus na manjedoura. A visualização do Chakra Laríngeo (situado a altura da garganta) harmoniza a função da glândula tireóide.

OLÍBANO: Desperta a religiosidade. Protege do imponderável e atrai as bênçãos divinas. O olíbano também foi escolhido pelos Reis Magos como um dos presentes para o Menino Jesus. Ao inalar o aroma visualize a cena da visita dos Reis Magos ao Menino Jesus na manjedoura. A visualização do Chakra do Plexo Solar (situado a altura do diafragma) harmoniza a função das glândulas supra-renais, do pâncreas e dos rins.

PATCHULLI: Ativa o desejo sexual (afrodisíaco). Alivia a tensão que precede ao ato sexual. Ao inalar o aroma, visualize alguma cena erótica que preencha suas fantasias sexuais.

ROSA BRANCA / ROSA VERMELHA: O aroma inspira sentimentos de amor, harmonia e paz. O poderoso aroma atua diretamente sobre o centro das emoções, onde as emoções se transformam em sentimentos. Ao inalar o aroma, visualize seu corpo envolto numa pura e brilhante luz branca. A visualização do Chakra Cardíaco (situado a altura do coração) harmoniza a função da glândula timo.

SÁNDALO: Ajuda a despertar a espiritualidade. Prepara o corpo e a mente para os rituais religiosos e a meditação. Ao inalar o aroma, visualize-se meditando num templo Budista ou Taoísta.

VERBENA: Estimula o mecanismo de auto-purificação da mente. Ajuda a afastar os pensamentos negativos, poluidores ou destrutivos. Ao inalar o aroma, visualize os pensamentos negativos, poluidores ou destrutivos dissolvendo-se na sua mente.

VIOLETA: Desenvolve o poder de invocação consciente, facilitando a transmutação e a sublimação, promovendo a Alquimia Divina. Ao inalar o aroma, visualize um pequeno e brilhante ponto de luz branca acima da cabeça. A visualização do Chakra Coronário (situado no topo da cabeça) harmoniza a função da glândula pineal. **“LEOS ESSENCIAIS**

O processo de obtenção dos óleos essenciais representa uma forma de alquimia cujo opus é a sublimação e a purificação da matéria-prima bruta até alcançar a essência ou o espírito do aroma. A inalação do óleo juntamente com a visualização correta, produz a aromaterapia mágica e conduz aos efeitos desejados.

Essa inalação pode ser feita diretamente do frasco do óleo essencial ou através de um aromatizador de ambiente. Uma outra forma de utilização consiste em pingar algumas gotas de óleo essencial no sebo líquido de uma vela acesa. **ALGUMAS DICAS SOBRE OS “LEOS ESSENCIAIS**

Quando são corretamente usados nossos óleos essenciais não produzem nenhum dano à saúde, porém, como são bastante concentrados devem ser mantidos alguns cuidados:

- Evite o contato direto dos óleos essenciais com a pele especialmente os aromas de arruda e canela.
- Mantenha os óleos essenciais fora do alcance de crianças.
- Mantenha os óleos essenciais longe do fogo.
- Não exponha os óleos essenciais diretamente à luz do sol.
- Guarde os óleos essenciais num lugar escuro e fresco. **“LEOS DE MASSAGEM**

Os óleos de massagem são destinados principalmente à prática da aromaterapia tradicional, também chamada de massoterapia.

A aromaterapia tradicional é uma arte complexa que consiste no massageamento do corpo com os óleos de massagem, o que, juntamente com a inalação do aroma produz o resultado mental, emocional ou espiritual almejado.

A prática da aromaterapia tradicional exige um profundo conhecimento das propriedades terapêuticas e transformadoras de cada óleo de massagem assim como das formas de aplicação em cada caso específico.

Para obter melhores resultados torna-se necessário que o corpo absorva o óleo essencial e por essa razão que o óleo carreador utilizado deve ser 100% vegetal, já que o óleo mineral quase não é absorvido pelo corpo humano. **DE BANHO**

Os povos mais antigos, como os egípcios, gregos e romanos, conheciam muito bem os efeitos benéficos dos banhos termais sobre a saúde e os estados mental, emocional e espiritual do indivíduo.

Eles também sabiam sobre as propriedades terapêuticas do sal (raiz da palavra saúde) marinho, capaz de purificar as emissões maléficas do pensamento e do sentimento humano assim como de neutralizar os efeitos das energias radiestáticas negativas.

O banho de sais aromáticos, portanto, ajuda na normalização do fluxo de energia vital e favorece a restauração do Corpo Astral.

LINK " OS "LEOS ESSENCIAIS NA SAÚDE E NA ESTÉTICA
REVISTA LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES{mosloadposition 006}