

# CHEIRINHOS DO ORIENTE PARA ACALMAR

escrito por Triada



Não é de hoje que o poder das fragrâncias é inerente à cultura oriental. Descubra agora por que ela atravessou o mundo e encantou também os ocidentais

*Texto • Renata Guerra*

Chuva, grama, terra molhada, pétalas de rosa, hortelã, bebê, orvalho, café... O que esses cheiros significam para você? Geralmente, quando identificamos um aroma, uma lembrança logo vem à mente.

A explicação para o fenômeno é simples: ao penetrar pelas narinas, o cheiro atua no cérebro por meio do sistema límbico, onde ocorrem efeitos químicos que podem mudar seu ânimo, evocar boas lembranças e emoções. É por isso que o simples cheirinho do café, por exemplo, pode fazer a gente viajar para bem longe da realidade.

Mas essa percepção não é privilégio de nossos dias. Há tempos, o homem utiliza essências aromáticas com o intuito de obter sensações de euforia, relaxamento, conforto e êxtase. Aliás, o início desta história de magia ocorreu no Oriente, milênios e milênios atrás...

## ✘ Fumaça dos deuses

Nos dias de hoje, pareceria normal acender um incenso com o simples intuito de perfumar o ambiente. Mas quando este artefato foi criado, sua utilização estava totalmente ligada a rituais religiosos ou à espiritualidade. Segundo a crença da época, o incenso atraía deuses e deusas, afastava os maus espíritos e purificava o corpo e a alma. Então, que tal resgatar sua antiga função? O incenso de vareta, com o qual estamos mais habituados, é o formato do incenso hindu, composto de resina e ervas aromáticas. Quando acendê-lo, pare um instante e tente experimentar a sensação de tranquilidade espiritual proporcionada. Se desejar, vale até fazer uma breve oração. A seguir, veja alguns tipos de incenso e suas propriedades:

**Arruda** – É ideal para proteção, limpeza psíquica, física e de ambientes carregados

**Cravo-da-índia** – Beneficia a espiritualidade e estimula a sensualidade

**Manjericão** – Atrai sorte, dinheiro e também é usado para defumação

**Mirra** – Traz saúde, purifica e serve como oferenda aos Deuses

## ✘ Conta-gotas

A história dos óleos essenciais se confunde com a dos incensos, o que faz com que ambos sejam parentes próximos. A extração dos óleos deu-se graças à descoberta da destilação por Avicena, médico árabe do século 10º. Hoje, os óleos essenciais são muito utilizados na aromaterapia. Por meio de um difusor a vela, quando o óleo é inalado, desperta os sentidos e equilibra as emoções. Os antigos faziam o mesmo em sua época, porém, baseados apenas na intuição e na experiência. Conheça alguns sintomas e os respectivos óleos

indicados para tratá-los:

**Ansiedade** – Rosa, gerânio, palma-rosa e bergamota

**Concentração** – Alecrim, capim-limão e tomilho

**Estresse** – Lavanda, palma -rosa, laranja e tangerina

**Tristeza** – Tangerina, capim-limão e pau-rosa

## ✘ **Perfume lendário**

Conta a mitologia hindu que o deus Shiva passava muito tempo em retiro espiritual nas montanhas, abandonando sua esposa, a deusa Parvati, no palácio. Esta, por sua vez, pedia aos guardiões para que ninguém entrasse sem sua autorização, nem mesmo Shiva. Porém, como todos falhavam, a deusa decidiu moldar um boneco, com unguentos perfumados e suor, dando-lhe vida como seu filho, para torná-lo seu guardião particular. Inconformado com a obediência do novo filho, Shiva arrancou-lhe a cabeça. Diante do acontecimento, a mãe ameaçou desabar o mundo com sua ira. Foi então que, arrependido, Shiva decidiu reparar o erro: trouxe a cabeça de um elefante e colocou-a no corpo do menino, fazendo-o reviver. O deus, então, reconheceu-o como filho, dando-lhe o nome de Ganesha.

## ✘ **Bom para a saúde**

O efeito medicinal derivado da queima de determinadas plantas e ervas é conhecido e aplicado pelos povos orientais há milênios. Segundo a tradição, a inalação de certos aromas surte efeitos positivos no tratamento de diversas doenças. O alecrim, por exemplo, é usado para estimular a concentração e aliviar problemas como reumatismo e tensão muscular. Já o eucalipto é excelente para a congestão nasal, sinusite, asma e bronquite.