

# Conheça os benefícios da aromaterapia

escrito por CECP - Conhecimento, Espiritualidade, Culturas e Pluralidade



## Óleos contribuem para o equilíbrio do organismo

Conhecida por seus diversos efeitos terapêuticos, a aromaterapia é uma poderosa aliada para quem procura bem-estar físico e emocional. Além de relaxar e aumentar a energia do organismo, o tratamento também é benéfico para a memória, depressão e até no alívio das dores de cabeça.

“A aromaterapia à base de óleos essenciais equilibra o bom funcionamento do corpo e auxilia tratamentos psicológicos”, explica Sandra Spiri, psicoaromaterapeuta. No caso da depressão, o uso do óleo correto pode diminuir a ansiedade – mas é recomendável consultar um especialista antes de iniciar a prática.

Os óleos podem ser usados em massagens, durante o banho, em inalações ou até no ambiente, por meio de um difusor. Alguns cuidados são necessários na hora de escolher a essência.

“Pessoas com pressão alta devem evitar óleos a base de alecrim, já que a planta aumenta a circulação. Quem tem pressão baixa não deve usar óleos de manjeriço. A

aromaterapia não é recomendada no primeiro semestre da gestação”, diz Sandra.

### **Onde usar**

**Banho:** se o banho for de banheira, coloque até oito gotas do óleo na água e misture. No banho de chuveiro, coloque duas gotas do óleo na esponja misturada com sabão.

**Sauna:** misture até cinco gotas da essência na água usada nas pedras ou no carvão da sauna.

**Travesseiro:** aplique uma ou duas gotas na fronha.

**Difusor:** use uma gota da essência para cada m<sup>2</sup>.

### **Essências**

**1. Alecrim:** ajuda a melhorar a memória.

**2. Hortelã:** diminui dores de cabeça e facilita a respiração. Óleos essenciais de cipestre e eucalipto também são benéficos para o sistema respiratório.

**3. Canela:** aumenta a energia do organismo. Essências de pimenta negra, cravo, gengibre e manjerição também possuem essa função.

**4. Rosa:** combate sinais de depressão. Óleos de gerânio, tangerina, tomilho e sálvia também.

**5. Lavanda:** relaxa, combate a insônia e o estresse.

## **DICAS SOBRE AROMATIZAÇÃO**

### **1. Aromatização de banhos:**



Adicione sua essência preferida na água do banho. No máximo 4 colheres de chá para uma banheira. Você pode misturá-las criando fragrâncias personalizadas.

## **2. Aromatização de saunas:**

- Na sauna seca ou vapor, borrife o ambiente com uma mistura de água e essência.
- Na sauna seca, despeje sobre as pedras quentes uma mistura de água e essência, ou se preferir, a essência pura.
- Nos aparelhos de sauna a vapor que possuírem duto de saída do vapor direcionado para baixo, coloque um recipiente profundo contendo essência, sob a saída do vapor.
- Nos aparelhos de sauna a vapor que possuírem dosador de essências acoplado, siga as instruções do fabricante do aparelho.

## **3. Aromatização de ambientes:**

Existem Rechauds de todos os tipos e para todos os gostos. Qualquer que seja o tipo escolhido, sempre haverá um pequeno reservatório para receber a essência pura ou misturada em água. Temos ainda os Home Sprays e os Difusores de Aromas de Varetas, que são ótimos para aromatizar ambientes, sendo que o primeiro ainda pode ser usado para aromatizar automóveis, roupas de cama e banho, e o segundo, é usado como elemento de

decoreção.

#### **4. Aromatização em geral:**

Passe sobre pisos e paredes, na cozinha, quarto, sala, em elevadores, um pedaço de pano umedecido com uma mistura de água e essência. Deposite em gavetas, armários, guarda roupas, no interior de automóveis, um chumaço de algodão ou um pano umedecido em essência.

#### **5. Aromatização de Óleos para Massagem:**

Adicione uma parte da essência aromática escolhida para cada três partes do óleo vegetal de sua preferência.

## **A VERDADE SOBRE ESSÊNCIAS AROMÁTICAS E ÓLEOS ESSENCIAIS**

Muitas pessoas confundem essência aromática com óleo essencial.

As verdadeiras essências aromáticas são desenvolvidas a partir de óleos essenciais das melhores procedências. E isto, apenas isto, é o que as torna legítimas, com alto padrão de qualidade e garantia de excelentes resultados. Assim são elaboradas as Essências Aromáticas Natural Company.

Muitos produtos apresentados como essências aromáticas são meras formulações artificiais, sintetizadas em laboratórios, que visam imitar a fragrância registrada no rótulo.

Essências aromáticas verdadeiras são aquelas elaboradas a partir de óleos essenciais, ou seja, chegam a possuir até 60% de óleo essencial em sua composição. Só assim é possível obter-se a fragrância exata do elemento original, preservando suas características e com custo acessível.

Vale a pena reafirmar: essências aromáticas são compostos

químicos que trazem em si os benefícios próprios do óleo essencial que as compõem.

O óleo essencial também é um composto químico, só que sintetizado pela natureza, portanto, é 100% natural. É a seiva da planta, é a sua energia, é como se fosse o seu espírito. Para extraí-lo, vários meios são empregados, os mais comuns são: destilação, compressão e enfloramento.

O óleo essencial pode ser extraído das sementes, das flores, dos frutos, das folhas, da casca, da madeira, dos espinhos e das raízes. Seu preço de venda está sujeito a inúmeras variáveis, entre elas, períodos de safras e entre-safras, escassez ou abundância, rendimento entre cultivo e colheita, demanda de mercado e cotações de dólar, pois trata-se de um produto de exportação e importação, cobiçado e comercializado em todo mundo.

Tanto os óleos essenciais como as essências aromáticas são matérias-primas fundamentais na composição de cosméticos, produtos de higiene e saúde, produtos de limpeza, odorizantes de ambientes, medicamentos, enfim, estão muito presentes em nosso dia-a-dia.



Aromaterapia foto criado por user14908974 – br.freepik.com

# CASA NOVA E SEUS AROMAS, SUA PERSONALIDADE

Nova casa, nem sempre sinônimo de casa nova – a casa para ser aconchegante tem que ter seu cheiro. O cheiro de nossa casa deve ser confortante e acolhedor, pois nossos instintos primários sinalizam que estamos seguros e que este é nosso lugar.

Quando mudamos para uma casa que foi ocupada por pessoas estranhas, naturalmente não nos sentimos confortáveis até nos livrarmos do aroma dos últimos ocupantes. Você já notou como a casa de todo mundo tem um aroma diferente?

Para transformar essa casa nova seu local de aconchego, algumas informações são importantes:

- Limpe sua casa para se livrar dos cheiros de envelhecido, de animais e decigarro/charuto/ cachimbo.
- Remova os carpetes velhos, pois são eles o que mais absorve os odores.
- Lave as cortinas. Pinte as paredes, especialmente em uma casa de fumantes.
- Abra as janelas sempre que puder e deixe o ar fresco fluir, principalmente nos dias ensolarados.
- Acenda velas com suas essências favoritas todos os dias por algumas horas.
- Certifique-se de apagá-las antes de ir dormir e de mantê-las longe do alcance de crianças, animais, e das cortinhas e persianas. Há velas com todos os tipos de aroma, escolha a que mais lhe agrada, se precisar de efeito relaxante, energizante, calmante, veja a lista de finalidade de cada aroma dos óleos essenciais. Lavanda é uma essência

confortante. Velas são um ótimo acessório também para os quartos. Outra dica, se você tem uma lareira, acenda-a. (depois de limpar a chaminé)

– Para conferir um cheiro aconchegante ao local, coloque uma panela pequena no fogão com  $\frac{1}{4}$  dela de água, depois coloque uma boa quantidade de canela em pó, noz moscada e/ou cravos, se tiver. Ferva a mistura por meia hora.

– Cuidado para a água não evaporar completamente ou você terá uma panela muito suja em suas mãos. Sinta-se à vontade para adicionar mais água.

– Outra dica é assar biscoitos; eles sempre criam uma atmosfera de conforto – e são gostosos também!

– Os incensos e difusores de óleos essenciais funcionam muito bem para aromatizar o ambiente.

**ÀS VEZES PEQUENOS DETALHES  
FAZEM A DIFERENÇA NA NOSSA  
CASA, COMO QUANDO ESTAMOS  
INSPIRADOS E QUEREMOS CURTIR  
UM MOMENTO RELAX, BASTA  
ESCOLHER UMA VELA BEM  
ESPECIAL, COM UM AROMA QUE  
AGRADE, ACENDER NO AMBIENTE**

# ESCOLHIDO PARA RELAXAR E APROVEITAR!

Existem muitas opções de velas aromáticas no mercado, a diferença está na qualidade, na durabilidade e no aroma mais fiel ou não! Claro que a marca influi no preço final, mas em geral esse tipo de produto é bem acessível e dá pra escolher nosso preferido sem problemas!

Eu sou super fã das velas da Empório, a de Canela da Índia é a melhor na minha opinião, mas andaram lançando novidades e ainda não fui conferir... só sei que é um aroma oriental, algo a ver com as cerejeiras, se alguém já souber, conta aqui!

A Pomenagrade da Malone é tudo de bom, aliás, todos os produtos da marca são ótimos, mas não encontramos tão facilmente aqui no Brasil, então, só quando viajamos ou alguém traz pra gente!

As da LeLis Blanc eu ainda não conheço, mas pelo perfume que as lojas exalam acredito que sejam muito bons!!! Fiquei curiosa pelo de Alecrim!

Delícia espalhar velas pela casa, né... Claro que temos que cuidar para não misturar aromas muito fortes e também analisar se todos na casa aprovam essa profusão toda de cheiros. Se todos concordarem, então está valendo! Eu amo muito!



# VEJA SEIS ATITUDES QUE PODEM FAZER VOCÊ DORMIR MELHOR

Entre as cargas de trabalho pesadas que mantêm muitas pessoas acordadas até tarde, existem os programas favoritos da TV e as vidas sociais que fazem com que todos durmam ainda menos. Mas é preciso estar ciente de como um bom descanso é importante.

Segundo o *The Huffington Post*, os distúrbios do sono não significam apenas que você não consegue dormir, eles também podem ter impacto na sua qualidade de vida. Mesmo se você dormir um total de sete ou oito horas por dia, se a sua qualidade de sono é baixa – ou seja, não é suficiente profunda -, seu corpo passa a não responder perfeitamente durante o dia.

Além da falta de concentração, as pessoas se tornam mais propensas ao câncer, doenças cardíacas e diabetes. Elas também acabam tendo mal desempenho no trabalho, aos transtornos de humor e podem desencadear a depressão. Além disso, há pesquisas que mostram que o sono de baixa qualidade ou insuficiente e também podem levar ao ganho de peso, pois as pessoas cansadas tendem a comer mais para acordar.

Remédios para dormir podem ajudar a espantar o sono, mas também podem ser perigosos quando tomados de forma incorreta, e podem aumentar a possibilidade de você ter pesadelos ou desenvolver algum tipo de doença.

Em vez de optar por um frasco de comprimidos, considere algumas dessas maneiras simples citadas abaixo para garantir uma noite contínua de sono repousante. Alguns podem parecer difíceis, mas o resultado pode garantir uma grande melhora na sua vida.

**Desligue a TV e o computador**

Essa é uma tarefa difícil, mas realmente ajuda a dar ao seu cérebro algum tempo para descomprimir. Leia um livro, desenhe ou simplesmente sente-se todas as noites antes de dormir. Logo seu cérebro aprenderá a associar o ritual do sono, ajudando-o a ter um sono repousante. Mas se você realmente precisa de uma distração, tente algo como música calma ou rádio.

### **Coma algo leve**

Uma grande refeição antes de dormir não vai ajudar, mas um lanche leve pode acalmá-lo. Procure por carboidratos complexos (que podem aumentar a serotonina) e alimentos ricos em magnésio (como verduras), que podem conter a síndrome de pernas inquietas. Também opte por bananas e iogurte.

### **Invista em um ambiente confortável**

Quando você se sentir confortável e feliz por estar indo para a cama, você vai dormir mais profundamente. Compre um travesseiro novo, alguns pijamas realmente confortáveis ou encontrar um relaxante como uma vela com aroma natural. Este conforto irá mostrar ao cérebro que é hora de relaxar.

### **Acabe com o estresse**

Este é provavelmente o mais difícil porque, para muita gente, o tempo pouco antes de dormir é o momento em que pensam no que aconteceu durante o dia. Em vez disso, tente visualizar algo realmente agradável e manter sua mente nessa zona. Pense em caminhadas na mata, praia ou qualquer outra coisa que seja agradável.

### **Defina uma hora para dormir**

Isso parece difícil, mas se você cumprir pode ajudar. Tenha um horário em que você simplesmente tem que estar na cama todas as noites. Em seguida, mantenha isso. Escolha um momento sensível e tente organizar seu tempo para que você tenha mais horas de sono.

### **Faça exercícios**

Uma das melhores coisas que você pode fazer é se movimentar.

Quando você se exercita, você dá ao seu corpo algo a mais para ele recuperar, o que pode incentivar um sono mais profundo e tranquilo. Ir para uma corrida ou levantar pesos fará com que você cansse os músculos e durma melhor.



## A MAGIA DOS AROMAS

A fragrância no lar, para os antigos, era como um prazer estético. Roupas guardadas em arcas de cedro, além de mantê-las perfumadas, também as livravam das traças, que não gostavam do odor de cedro. Queimar incenso nas despensas perfumava as mercadorias guardadas e ajudava a manter os roedores longe dos víveres.

Acreditava-se que o incenso purificava o ar das influências contagiantes das doenças e do infortúnio. Assim, até as famílias mais pobres mantinham incensários ardendo diante das portas da frente, a fim de protegerem seus lares.

Tinha lógica, pois a maior parte desses aromas é anti-séptica e destrói bactérias, funcionando como protetores naturais, como ficou comprovado com o surgimento da Química Moderna, no século XIX, que conseguiu analisar os componentes de suas moléculas.

E ainda hoje continuamos com esse costume de perfumar nossa casa.

Os tempos mudaram, mas a magia dos aromas continua...

# O SIGNIFICADO DAS NOTAS DOS PERFUMES E OS TIPOS DE ESSÊNCIAS PRINCIPAIS

Você já se perguntou o que significam todos os termos atrelados aos perfumes, essas maravilhas que nos deixam cheirosas e fazem bem até para a 'alma'? São notas disso e daquilo, fragrâncias cítricas, orientais, etc. Fui buscar conhecer um pouquinho de tudo isso pra contar aqui pra vocês, Marias.

Criar um perfume é uma arte. Uma arte que usa notas, só que ao invés de notas musicais, os perfumistas utilizam uma infinidade de notas olfativas, as quais formam as famílias olfativas, conheça um pouquinho do significado de todas elas, que juntas – na dose certa – formam as fragrâncias que tanto apreciamos.

**Notas de Cabeça (saída):** São voláteis, duram alguns segundos e são a primeira impressão da fragrância.

**Notas de Coração:** São os próximos aromas a serem percebidos. E perduram até, no máximo, uma hora após serem aplicadas.

**Notas de Fundo:** São as últimas percepções olfativas de um perfume. Sentidas após uma hora do uso e podem perdurar na pele até o dia seguinte, pois se fixaram na pele.

## **Notas de essências Femininas**

**Florais:** Baseada nas flores, Ylang Ylang, jasmim, neroli de grasse (do eterno Chanel n° 5) e outras. Proporcionam graça, feminilidade e romantismo a uma fragrância. Geralmente notas de saída ou coração.

**Frutais:** Todas as frutas (exceto as cítricas). Dão um toque de

modernidade à criação. Principalmente presentes nas notas de cabeça.

**Cítricas:** Notas leves e frescas (limão, bergamota, petitgrain – um tipo de laranja amarga...). Transmitem a sensação de juventude e refrescância ao perfume. São notas de cabeça.

**Herbais:** Remetem a sensação de frescor e natureza. Têm conotação de “folhas molhadas, cortadas”. Representam os campos e florestas. Geralmente saída ou coração.

**Orientais:** Essas notas são trabalhadas em combinações de Vanilla (baunilha) com musks, madeiras e especiarias (canela, cravo...). São envolventes e transmitem uma sensação de calor e um certo erotismo. São notas de fundo.

**Amadeirados:** As notas ‘chypradas’ misturam vários odores, como o de musgo que se forma no carvalho, de madeiras, cítricos, florais, nuances de couro e frutas. Tudo isso dá à criação uma sensação de riqueza e sensualidade. São notas de fundo.

### **Notas de essências Masculinas**

**Cítricas:** Notas leves e frescas, relacionadas ao vigor e ao esporte. Notas de cabeça.

**Lavanda:** Baseada no cheiro da flor de lavanda, lembra tradição e natureza, e no Brasil é muito bem aceita também pelo nicho feminino.

**Madeira:** Presença de uma ou mais madeiras, como Cedro, Patchouli e Sândalo, que dão à fragrância uma forte masculinidade e elegância. Notas de fundo.

**Aromático:** Baseiam-se em combinações de várias ervas como alecrim, anis, menta, sálvia. Transmitem modernidade e refrescância ao perfume.

**Família olfativa Fougère:** É a família olfativa masculina mais tradicional. Combina a lavanda com cítrico, musgo e madeira.

Transmite força. Notas de fundo.

Então você já sabe, quando ler no rótulo de um produto que o mesmo tem notas orientais já saberá que ele remete ao erotismo, e se estiver combinada com notas amadeiradas, podemos concluir que é, de certa forma, tratar-se de um perfume um afrodisíaco.

## ESSÊNCIAS AROMÁTICAS E SUAS INDICAÇÕES

As essências aromáticas são fabricadas com o hormônio da planta, sua força vital, que não pode ser vista ou tocada. Essa força vital é o óleo essencial, extraído de ervas aromáticas selecionadas na natureza.

O uso freqüente das essências traz vários benefícios ao dia-a-dia.

Proporciona o relaxamento, diminui o stress cotidiano, perfuma o ambiente residencial, comercial e o interior de veículos, buscando sempre o equilíbrio físico, mental e espiritual.

### **Principais essências e suas indicações:**

Absinto – Amor e prosperidade.

Alecrim – Anti-depressivo, boa sorte, proteção. Purifica o astral do corpo e aguça a memória.

Alfazema – Calmante, estimulante para o cérebro, levanta o astral e proporciona o relaxamento. Serenidade, favorecendo a fertilidade. Faz brotar as vocações interiores.

Almiscoar – Amor e envolvimento. Estimulante sexual.

Amor Perfeito – Estimulante da memória. Induz ao romance.

Angêlica – Proporciona boa sorte nos negócios e relacionamentos.

Anis – Afrodisíaco e estimulante digestivo, combate a enxaqueca e a frigidez.

Anti-Tabaco – Purificador de ambientes.

Arruda – Purificação e limpeza de ambientes.

Bálsamo – Inspiração e paz.

Baunilha – Boa sorte e harmonização. Contra inveja.

Benjoin – Energizador, aquece e relaxa. Em defumações, para expulsar maus espíritos. Sucesso. Ajuda a expressão em público, facilita decisões e rege a fecundidade.

Camomila – Traz sorte e bom sono. Anti-depressivo e calmante.

Canela – Estimulante, traz prosperidade e sucesso. Proporciona jovialidade, simpatia e espírito alegre, dando segurança, paciência e determinação.

Cânfora – Energizante, fortalece o coração. Sucesso e limpeza energética.

Cedro – Contra ansiedade, traz paz e purificação. Proporciona boa memória. Estimula auto-confiança. Combate a tristeza e dá energia.

Citronela – Repelente de insetos e desodorizante.

Cravo – Limpeza de astral e amor. Estimula o sono e a memória. Proporciona vida e saúde a todos os seres. Dá vigor e coragem, combatendo a exaustão.

Dama da Noite – Facilita romances.

Erva Cidreira – Auto-controle e serenidade.

Erva Doce – Transmite força e coragem. Essência da longevidade. Atração e prosperidade.

Eucalipto – Calmante. Purifica, retirando energias negativas. Inspira renovação. Repelente.

Flor de Laranjeira – Amor, ansiedade, atração, beleza, humor. Tem ação ultra relaxante.

Flor de Pitanga – Dinheiro e fortuna.

Gengibre – Afrodisíaco, atua contra apatia, depressão, frieza emocional e stress. Promove coragem, confiança e sucesso.

Gerânio – Atua contra a ansiedade, acalma e refresca o corpo e a psique. Aumenta a capacidade de aprendizagem das pessoas. Moderador das paixões da juventude. Relaxante e reflexivo.

Hortelã – Refrescante. Combate os pensamentos negativos dando auto-confiança.

Ilangue-Ilangue – Afrodisíaco e calmante.

Jasmim – Afasta a depressão, afrodisíaco, calmante emocional. Leva a mundos da fantasia, sensualidade e rituais do amor. Concede bons negócios.

Lavanda – Estimulante do cérebro, ajudando na concentração. Anti-depressivo, diminui a energia quando há agitação, hiperexcitação ou esgotamento. Atua contra insônia. Refrescante e relaxante. Combate a tristeza, concedendo o dom da alegria.

Limão – Animador, estimula o sistema nervoso central. Purificante e refrescante.

Lótus – Boa sorte, bons negócios, fortuna, amizade, espiritualidade. Favorece a meditação e a sabedoria. Estimula a sensibilidade, a criatividade e o amor.

Maçã-verde – Fortalece o coração. Refrescante. Vitalidade, boa sorte e alegria.

Madeira do Oriente – Auxilia na concentração, no trabalho e nos estudos.

Mel – Proteção, calmante, abranda conflitos. Paz, harmonia e fortuna.

Menta – Refrescante, prosperidade e sonhos.

Mirra – Proteção. Acalma os medos relativos ao futuro, trazendo harmonia ao corpo. Aumenta a consciência.

Morango – Boa sorte, simpatia, amor. Aroma azedo e doce ao mesmo tempo.

Musk – Auto-controle, desenvolve a coragem e a disciplina. Estimulante sexual, beneficia a sensibilidade, saúde física e o poder de sedução.

Olíbano – Purificante e refrescante.

Ópium – Inspiração e serenidade. Favorece a determinação e a criatividade.

Orquídea – Afrodisíaco, calmante. Favorece o estudo e a meditação.

Patchouly – Cura apatia, alivia a confusão, trazendo a paz de espírito e envolvimentos amorosos. Rejuvenescedor.

Pau Rosa – Paz de espírito. Perfuma o ambiente.

Pêssego – Oferenda e boa sorte. Afasta a tristeza. Calmante geral.

Rosa – Paz de espírito. Fonte de beleza, tendo o poder de unir amor físico e espiritual. Acalma a discórdia doméstica. Refrescante.

Sândalo – Afrodisíaco, aroma adocicado de madeira, indicado para auto-controle. Meditação e trabalhos psíquicos, atuando na impotência psicológica, dotando a pessoa de intuição e otimismo. Relaxante.

Verbena – Inspiração, sonhos, relaxante. Melhora a concentração. Usado em rituais de purificação.

Vetiver – Sucesso, purificação, ativa a sensualidade. Essência da fartura. Repelente de traças e purificação de ambientes.

Violeta – Calmante para pessoas aborrecidas ou irritadas. Essência do desejo, memória e inteligência, desenvolvendo a compreensão. Atrai energias benéficas. Estimula o sono. Espiritualidade.