

# REMÉDIOS NATURAIS EM GOTAS

escrito por Triada



Massagem + aromaterapia: uma equação que resulta em relaxamento na certa! Saiba mais sobre os óleos essenciais, que combinam delicioso perfume e efeitos terapêuticos

*Texto • Marília Di Cesare*

Os óleos essenciais são considerados a “alma” de uma planta ou árvore aromática. Retirados de flores, folhas, ramos, galhos, frutos ou raízes, são substâncias extremamente puras, ou seja, não possuem em sua composição nada além de seu composto natural, o que exige grandes quantidades do vegetal de origem para sua produção – para se ter uma idéia, é preciso mais de uma tonelada de pétalas de rosas para obter apenas um litro de óleo.

Perfumados e medicinais, esses óleos podem ser inalados ou borrifados no ambiente, mas ainda há uma maneira mais relaxante e agradável de usufruir suas propriedades aromaterapêuticas: durante uma boa massagem. Que tal?

## Toques deslizantes

Para utilizar os óleos essenciais durante uma seção de massagem aromaterapêutica é necessário, antes de tudo, diluí-los em óleos vegetais – suas substâncias são concentradas e fortes demais para serem colocadas em contato direto com a pele. Acrescentar uma gota do óleo essencial para cada dois mililitros de vegetal (o equivalente a 50 gotas para cada 100

ml) é a proporção ideal, mas deve ser ainda mais fraca no caso de peles sensíveis, como de bebês.

O contato integral com o corpo aumenta o efeito da aromaterapia, embora haja divergência de opiniões, entre os aromaterapeutas, sobre o quanto dos componentes dos óleos pode realmente ser absorvido pela pele e atuar com ação efetiva no organismo. Todos concordam, porém, que durante a massagem as substâncias voláteis dos óleos essenciais são inaladas, além de serem absorvidas através da mucosa da boca.

## Corpo e mente

Depois de absorvidas pelos nervos olfativos, as substâncias terapêuticas vão diretamente para o cérebro, onde atingem a região do hipocampo. O hipocampo é relacionado ao comportamento, à memória e à emoção e, por isso, a aromaterapia é muito indicada no tratamento de doenças psicossomáticas. Dependendo do aroma utilizado, o efeito pode ser calmante, motivador ou purificador.

As substâncias passam a agir diretamente sobre disfunções físicas ao atingir outra área do sistema nervoso, o sistema límbico, de onde os aromas seguem para três regiões: o hipotálamo, que controla a agressividade; a glândula pituitária, que tem ação direta sobre as glândulas supra-renais; e as glândulas sexuais.

Mais: os componentes presentes nos óleos essenciais têm o poder de alterar o comportamento da circulação periférica do corpo, do aparelho digestivo, do aparelho urinário, do sistema cardiovascular, do sistema pulmonar e, ainda, da produção hormonal. É realmente ampla a ação dos aromas sobre nosso organismo, mas é bom lembrar que simples essências, muito comercializadas para perfumar ambientes, não têm as mesmas propriedades dos óleos: normalmente produzidas em laboratório,

elas não contêm qualquer energia vital.

Fonte: Triada.com.br