**Aromaterapia**

A aromaterapia, como um tipo de terapia alternativa, vem crescendo a cada dia. A utilização de plantas medicinais para o tratamento tem feito com que pessoas como você, que buscam tratamentos naturais para diversos problemas, despertassem interesse pela área.

Se você quer conhecer um pouco mais sobre esta área, e ainda aprender a usufruir dos benefícios da mesma, confira todas essas informações em nosso artigo a seguir:

**O que é a aromaterapia?**

Você deve estar se perguntando: mas afinal, o que é a aromaterapia?

Diferente do herbalismo que estuda as ervas medicinais e seus benefícios, e a fitoterapia que estuda as flores e suas vantagens medicinais, a aromaterapia visa estudar a extração de óleo das plantas e os efeitos dos mesmos na saúde humana.

Pode ser aplicada em diferentes técnicas, como inalação, massagem, aplicação e banho. O mais interessante deste tipo de terapia é que a mesma pode ser feita em casa, por você mesmo, sem necessariamente procurar intervenção profissional. Entretanto, é recomendado não exagerar e, sempre que houver dúvidas, contatar alguém especializado na área, ok?

**Aprenda as técnicas aromaterapia**

**Banhos**

Os banhos com óleos essenciais podem ser feito com a mistura de diversos óleos.

Não os dissolva em banhos muito quentes, pois eles vão evaporar rapidamente.

Experimente pingar 10 gotas de cada óleo e mexa bem a água de banho.

Depois é só relaxar.

**Bochechos**

Os bochechos podem tratar e prevenir problemas bucais. A quantidade ideal é de três gotas do óleo escolhido em um copo de água. Mexa bem e faça bochechos duas vezes por dia.

**Compressas**

As compressas de óleos essenciais podem aliviar dores, além de amenizar inchaços.

Você pode imergir um pano de algodão em uma diluição de óleo essencial com água. Depois é só retirar o excesso de líquido e aplicar em cima do problema.

Para dores de cabeça, utilize água fria. Já no caso de dores musculares e cólicas, utilize água quente.

A cada 300 ml de água pingue duas gotinhas do óleo essencial escolhido.

**Diluindo**

A aplicação do óleo essencial deve ser sempre quando o mesmo for diluído em um óleo vegetal ou na água.

Nunca contate o óleo puro com a pele, para evitar reações adversas.

Siga estas medidas e utilize os óleos com segurança:

20 gotas de óleo essencial = 10 colheres de chá de óleo vegetal.

10 gotas de óleo essencial = 5 colheres de chá de óleo vegetal.

5 gotas de óleo essencial = 2 ½ colheres de chá de óleo vegetal.

4 gotas de óleo essencial = 2 colheres de chá de óleo vegetal.

**Inalando**

Existem duas formas de inalação: a de efeito imediato e a de efeito mais demorado.

No caso da de efeito imediato, pingue 4 gotinhas de óleo essencial em um tecido de algodão e inale.

Para um efeito mais demorado, dilua 10 gotinhas em uma bacia com água quente e inale, inclinando-se sobre a bacia.

*Observação importante: no caso de asma, não utilize a inalação úmida do vapor de água.*

**Massagem**

No caso da massagem, basta você diluir o óleo como explicamos acima e aplique-o, massageando a região comprometida.

**Indicações da aromaterapia**

A aromaterapia é indicada para uma infinidade de tratamentos de saúde. Desde questões emocionais, até problemas circulatórios e dermatites na pele, este tipo de terapia tem se mostrado eficiente.

Agora que você já aprendeu as técnicas da aromaterapia, confira a seguir para quais tipos de tratamentos a mesma é indicada e usufrua de seus benefícios em casa.

**A aromaterapia e a saúde da mente**

De nada adianta apenas nos preocuparmos com o nosso físico, se a saúde da mente está sendo negligenciada.

É impossível separar nosso corpo de nossa mente, sendo que o adoecimento de um acarreta no adoecimento de outro.

Portanto, a aromaterapia pode te ajudar – e muito – a superar problemas emocionais, fortalecendo sua auto-estima, diminuindo a ansiedade e expulsando a depressão.

**Problemas emocionais**

*Depressão:* Podemos dizer que a depressão é o “excesso de passado” na vida de alguém. É como se as lembranças viessem martelar na sua cabeça, fazendo você desacreditar do futuro e se convencer de que não há nada de bom em viver.

Mas espere! Existem tratamentos eficientes que, ao serem complementados com a aromaterapia, trazem resultados maravilhosos.

Assim, experimente as técnicas de massagem, inalação, banhos e compressas na cabeça com os seguintes óleos: camomila romana, esclareia, gerânio, lavanda e rosa.

Gradativamente você se sentirá melhor e mais feliz.

*Estresse:* A depressão é vista como o excesso de passado. Já o estresse, no entanto, é visto como o “excesso de presente”.

Muitas vezes o dia a dia tem se mostrado carregado, pesado e difícil de “engolir”. Na verdade, parece que é ele quem está te engolindo.

Entretanto, além do tratamento psicoterapêutico, óleos essenciais podem auxiliar você na luta contra este problema.

A aromaterapia fará com que você se sinta mais disposto, mais leve e tranqüilo para tomar decisões difíceis.

Neste caso, faça massagens, inalações e banhos com óleos essenciais de esclareia, lavanda e rosa.

Ansiedade: A ansiedade, por sua vez, é vista como o “excesso de futuro”. Desencadeia sentimentos de insegurança, baixa auto-estima e dificuldades na tomada de decisões. Além de muitas vezes as crises de pânico acompanharem o problema.

Portanto, além do tratamento com um profissional da psicologia, potencialize a busca por esta cura através da aromaterapia.

Experimento a inalação e os banhos com óleos essenciais de camomila romana, limão e niroli.

**A aromaterapia e a saúde do corpo**

**Distúrbios da pele**

Podemos dizer que a pele é uma parede protetora de nossa saúde. Entretanto, é ela quem nos protege da invasão de bactérias.

Porém, muitas vezes este tecido pode apresentar desequilíbrios, relacionados com problemas emocionais, hormonais ou até mesmo lavagens excessivas.

Assim, a aromaterapia se compromete a resolver diversos distúrbios da pele. Entre eles, temos:

*Acne:* A acne pode aparecer por diversos motivos. Entre eles, distúrbios hormonais e presença de bactérias.

Para atingir êxito no tratamento contra esse problema, experimento utilizar óleos como de limão e cedro-atlas. Ambos são responsáveis por regular o sebo da pele, que possa estar sendo produzido demasiadamente e assim, sua pele tem se tornado um prato cheio para bactérias.

Já óleos como cajepute e gerânio são antissépticos e cicatrizantes, indicados por acelerar o processo de recuperação da pele.

A técnica para este tipo de tratamento é a aplicação diretamente na acne. Mas lembre-se de diluir o óleo essencial ante de colocá-lo na pele, ok?

*Estrias:* Quando a pele é esticada demasiadamente em um período curto, pode desencadear o estiramento, surgindo assim, as estrias.

A aromaterapia, no entanto, pode te auxiliar no processo de prevenção e eliminação deste distúrbio.

Óleos úteis para este tipo de tratamento são os regenerativos, como de lavanda, mirra e olíbano.

A técnica utilizada para tratar as estrias é através da aplicação dos óleos essenciais diluídos em óleo vegetal ou água.

*Dermatite:* A dermatite pode ser causada tanto por questões alérgicas quanto a proliferação de bactérias que se aproveitaram de um descuido no equilíbrio saudável do tecido.

A aromaterapia pode auxiliar na resolução deste tipo de problema. Entre a infinidade de óleos, encontramos o de camomila romana e o ripestre como aliados contra este problema, uma vez que são anti-inflamatórios.

Já os óleos de gerânio e lavanda são cicatrizantes, acelerando a recuperação da pele lesionada.

A aplicação pode variar, através de compressas, aplicação ou massagens.

**Problemas circulatórios**

A aromaterapia também é muito utilizada para tratar problemas circulatórios, como a retenção de líquidos e questões da circulação do sangue.

*Retenção de líquidos:* A retenção de líquidos pode acarretar problemas como a celulite, por exemplo. Assim, a utilização da aromaterapia pode prevenir este excesso em nosso corpo.

O óleo de cipestre é muito útil para distúrbios circulatórios, sendo que, a técnica utilizada é a da aplicação.

*Má circulação sanguínea:* A má circulação pode ser um problema grave, quando não é dada a devida atenção a este distúrbio.

Problemas como trombose e fortes dores nas pernas podem surgir por conta da má circulação.

Dessa maneira, experimente utilizar óleo essencial de gengibre, canela ou alecrim. Para este tratamento, intercale a técnica de aplicação, compressas, inalação e massagens.

**Problemas digestivos**

Problemas digestivos, por mais “simples” que pareçam, podem desencadear grandes incômodos, além de impedirem que a pessoa acometida possa fazer todas as suas atividades normalmente.

*Diarreia:* Existem diferentes causas para este tipo de problema. Dentre eles, causas emocionais, intoxicação alimentar, vírus e bactérias.

Por ter diversas causas, o ideal é se atentar ao motivo do distúrbio para tratá-lo da forma correta.

Assim, no caso de diarreia por motivos emocionais, opte por óleos como o de camomila, lavanda e neroli, uma vez que estes se apresentam como ótimos calmantes.

No caso de problemas por conta de bactérias e vírus, prefira óleos como o de camomila romana.

As técnicas recomendadas para estes casos são a inalação e a massagem.

*Constipação:* A constipação pode ser um problema muito desagradável, desencadeando inchaço, dor e indisposição.

Os óleos mais utilizados para este tipo de tratamento são: manjerona, alecrim e pimenta preta.

A técnica utilizada é a de massagem abdominal.

*Gases:* Os gases também são responsáveis por causar um grande desconforto abdominal e até dores fortes.

Assim, tratar este problema de forma eficaz é essencial. Conte com óleos como de gengibre, anis e laranja doce são os mais eficientes.

A técnica para este tratamento é a massagem abdominal.

**Problemas ginecológicos**

Problemas ginecológicos podem surgir por diversos tipos de bactérias e fungos, além de distúrbios hormonais causarem problemas emocionais, por exemplo. Sabemos que os óleos essenciais utilizados na aromaterapia podem extinguir problemas desta natureza, assim, confira os mais indicados:

*Sintomas da TPM:* Os sintomas da TPM podem atrapalhar – e muito – o dia a dia das mulheres.

Assim, encontrar um tratamento alternativo como a aromaterapia pode ser uma boa ideia.

No caso de estresse e ansiedade neste período, a inalação de óleos como o de camomila pode acalmar e fazer com que você se sinta mais “leve”.

Já o óleo de gerânio auxilia no equilíbrio emocional de uma maneira geral, evitando a sensação de “montanha” russa. Pode ser aplicado e inalado, para ter efeito.

No caso de cólicas e cefaleias, compressas com óleos essenciais de lavanda, erva cidreira e camomila.

*Candidíase:* A candidíase causa um desconforto imenso para a mulher acometida com este problema. Eliminá-la de uma maneira natural e rápida é o objetivo da aromaterapia.

Nestes casos, a inalação de óleos como de melaleuca, lavanda e mirra têm se mostrado eficientes.

Além da inalação, podem ser feito banhos com estes óleos.

*Baixa libido:* A falta de apetite sexual pode ser um problema grave para a manutenção de um relacionamento amoroso saudável, e até mesmo para a auto-estima da mulher.

Assim, se você busca algo mais afrodisíaco para lhe ajudar nestas situações, experimento inalar e massagear óleos como de canela, lírio, jasmin, sândalo e baunilha.

Você pode brincar, fazendo difusores para o ambiente além de massagear (ou pedir para ser massageada) com a diluição de um desses óleos com água.

**Problemas respiratórios**

Problemas respiratórios podem atrapalhar grandemente a vida de quem os tem. Seja com dores, como na sinusite, ou um cansaço excessivo, como na asma, os problemas respiratórios limitam as atividades diárias de que sofre com os mesmos.

Levando isto em conta, a aromaterapia tem se mostrado disponível para tratamentos contra estas enfermidades.

*Sinusite:* A sinusite pode causar um desconforto imenso na região facial. A dor pode até impossibilitar a pessoa de trabalhar e estudar, por exemplo, desencadeando até mesmo a sensibilidade a luz.

Para este caso, experimente tratamentos a base de óleos essenciais de eucalipto, lavanda e hortelã-pimenta.

*Bronquite/asma:* Para tratar este tipo de problema respiratório, recomendam-se os óleos essenciais de eucalipto e hortelã-pimenta.

Para este tipo de tratamento, as técnicas mais úteis são banhos quentes, massagens no peito e pescoço e a inalação dos aromas.

**A aromaterapia e seus efeitos**

Que a aromaterapia provoca diferentes efeitos, isso nós já sabemos. Entretanto, vale enfatizar que não precisamos exagerar, ou então misturar vários tratamentos em um único dia.

Tenha consciência de que, por mais que sejam produtos naturais, ainda são para fins medicinais.

Por este motivo, se houver alguma dúvida, contate um especialista.

As medidas também não devem ser demasiadas, para não desencadearem efeitos colaterais.

Lembre-se que tudo é uma questão de equilíbrio.

Referências

http://siaibib01.univali.br/pdf/Bruna%20Martins%20Correa%20e%20Lara%20Alves%20Schotten.pdf

file:///C:/Users/Camila/Desktop/kupdf.com\_aromaterapia-para-doenas-comuns.pdf