

Aromaterapia: uma terapia eficiente para quem busca o bem estar e uma vida saudável

Pouco conhecida no Brasil, Aromaterapia é uma terapia européia muito antiga que utiliza os efeitos terapêuticos dos óleos essenciais puros e naturais para tratar de distúrbios



e manter a saúde do corpo, das emoções e da mente. Por causa do nome as pessoas costumam achar que durante a sessão vai ser utilizado algum perfume ou aroma que elas irão cheirar. No entanto isso é um erro comum, pois não necessariamente se vai sentir o cheiro. O nome Aromaterapia vem do fato de que os óleos essenciais são o que dá o cheiro característico das plantas aromáticas, como rosa, orégano e erva-doce, mas pode-se utilizá-los de formas que a pessoa não vá sentir o cheiro.

Dentro da clínica profissional a Aromaterapia pode ser aplicada de diversas formas: produtos aromaterapêuticos par uso domiciliar (como cremes, shampoos, géis, pomadas, óleos de unção, sprays pessoais...), massagem aromaterapêutica (feita por profissionais qualificados em massoterapia), banhos aromaterapêuticos (encontrados frequentemente em spas junto com ofurôs), difusores e sprays ambientais e diversas outras.



A Aromaterapia é uma terapia muito eficiente tanto para alterações psíquicas (emocionais e mentais) quanto para alterações físicas. Diferente do que muitos pensam, a Aromaterapia não é algo "esotérico", que precisa de crença para funcionar. O paciente não precisa acreditar na Aromaterapia para que ela funcione, ela tem fundamento em farmacologia, fisiologia, neurologia e psicologia, além das bases energéticas de filosofias de medicina tradicional chinesa e ayurvédica.

É importante ressaltar que a gama de atuação da Aromaterapia profissional clínica é muito grande. É possível tratar: alterações digestivas (úlceras, indigestão, constipação...), respiratórias (bronquite, asma, rinite, sinusite, resfriado, gripe...), psicológicas (stress, depressão, ansiedade...), musculares (dores, tensão, inflamação, distensão...), cardio-vasculares (pressão alta, fadiga, varizes...), dermato-funcionais estéticas (acne, celulite...), endócrinas (TPM, menopausa...) e muitas outras. Além disso a Aromaterapia, quando feita corretamente, tem pouco ou nenhum efeito colateral. Isso é uma faceta muito interessante, mas ao mesmo tempo perigosa, pois muitas pessoas, achando que Aromaterapia não tem efeito colateral por ser uma terapia complementar, acabam utilizando óleos essenciais de modo errado e se prejudicando. É indispensável sempre procurar a orientação de um aromaterapeuta profissional.

Agora que você tem uma idéia melhor do que é Aromaterapia, venha conhecer mais a respeito dessa terapia milenar que, além de eficiente, é muito prazerosa!

Texto de autoria própria.