

# INTEGRANDO A FITOAROMATERAPIA NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL

por Jennifer Hochell Pressimone, Aromaterapeuta Clínica e  
Herborista, Autora e Educadora

Feche seus olhos e imagine: você está sentindo o cheiro de laranjas doces que revigoram seus pensamentos e energia; o cheiro complexo de rosa (*Rosa spp*) que enche seu coração de amor; e o cheiro doce e suave da camomila romana (*Chamaemelum nobile*) que alimenta sua intuição intestinal. Como você se sente? Onde você está se sentindo? Quais pensamentos e emoções lhe vêm à mente? Você acabou de experimentar o poder do equilíbrio emocional através da Aromaterapia. Essa é a verdadeira conexão que os aromas podem trazer à cabeça, coração e intuição alinhando-o mais forte e mais profundamente com sua alma.

## O Cérebro da Memória

Quando você sente um determinado cheiro, ele se conecta com o "cérebro da memória" onde armazenamos eventos, experiências, sentimentos e pensamentos passados. Alguns deles são memórias felizes e agradáveis, enquanto outros podem não ser tão alegres. No entanto, o cheiro é um poderoso instigador para provocar um sentimento, mesmo aqueles reprimidos.

*"Existe uma conexão única entre o olfato e a parte do cérebro que processa a emoção".*

Assim, qualquer dano às estruturas límbicas afetará a qualidade da memória, o que alimenta o desequilíbrio emocional.

O uso da Aromaterapia em sua verdadeira forma de arte proporciona um tipo de refúgio terapêutico, o qual é necessário para o alinhamento mente-corpo, quer você precise de inspiração, relaxamento, energia ou aterramento. Ela se encaixa naquelas partes de você que podem estar escondidas, intencionalmente ou não, acessando possibilidades criativas para que você explore sobre si mesmo.

## Como o aroma se conecta emocionalmente?

Este é um processo pelo qual o aroma viaja pelo nariz ou boca até o bulbo olfativo para o reconhecimento do cheiro, então aciona o cérebro (centro do intelecto) para avaliar os estímulos que chegam. Essa mensagem então viaja até ao centro da intuição onde desencadeia uma resposta ou ação instantânea. A passagem desta mensagem precipita o centro de sentimento, trazendo alinhamento à cabeça e coração.

Este é um processo sem julgamento. Portanto, os óleos essenciais puros nunca o deixarão mentir para si mesmo. Eles sempre o farão dizer a si mesmo a verdade, quer você queira ou não ouvi-la.

*"O aroma ajuda o cérebro a ver o que o coração está sentindo" - Jennifer Hochell Pressimone*

Ao sentir um aroma, este faz ligação com aquela parte de si que necessita de apoio, deslocação ou escavação. Quando se enterra uma emoção, esconde-se atrás de um falso sorriso ou nega-se a sentir o seu caminho através de uma situação, isso pode lhe causar uma sensação de estar preso ao nível da alma. Quanto mais tempo você deixar isso continuar, mais longe de seu verdadeiro e autêntico eu você se torna. A provocação olfativa pode trazê-lo de volta a si mesmo, (re)alinhando-o com a constituição de sua alma central e permitindo-lhe a liberdade de respirar como seu verdadeiro eu. A realização de sessões de Teste Sensorial Olfativo com você, terapeuta e seus clientes em uma base regular irá tocar em um sentido interno de conhecimento.

### Práticas Históricas e Atuais da Aroma Psique

Historicamente, sabemos que a Ayurveda e a Medicina Tradicional Chinesa implementaram a Aromaterapia em suas práticas diárias de saúde, tais como massagem, cura espiritual e rituais cerimoniais. Antes disso, as culturas antigas usavam os aromas "para expandir a consciência e melhorar a meditação, demonstrando as primeiras aplicações da aroma psicologia". Os gregos integraram mais facilmente os aromas para distúrbios psicológicos, desempenho mental e modulação do humor. Avançando rapidamente para o vigésimo século, podemos agradecer a Marguerite Maury por avançar no conceito do uso individualizado.

Sinto que foi seu trabalho que realmente iluminou a importância das sinergias personalizadas para a saúde psicológica e o alinhamento emocional. Hoje, aumentamos as pesquisas baseadas em evidências que validam o uso da Aromaterapia para ansiedade, depressão, relaxamento mental, estresse diário e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT).

### Aromaterapia para o Alinhamento Emocional do Corpo Mental

Quando você tem desequilíbrios físicos e mentais coexistindo com desarmonias emocionais (internas ou externas), isso cria um desalinhamento emocional mente-corpo. A cabeça, o coração e a intuição não estão na mesma página. Por exemplo, digamos que você tenha dores nas articulações do joelho esquerdo da frente. Isso implica que há problemas emocionais ligados a uma mulher em sua vida, impedindo você de seguir em frente ou mudar de direção. "Considere seus pensamentos, crenças e a fachada que você criou para suportar essa situação. Existe uma crença limitante de "Não sou bom o suficiente ou não mereço amor?"

Isto, por sua vez, provoca em você o sentimento de abandono e solidão. Se não for resolvido, pode se enterrar profundamente, causando mais turbulência emocional. Saber esses detalhes precisos pode orientá-lo sobre quais óleos essenciais escolher para misturar. Este é um excelente exemplo de porque é importante olhar para todos os aspectos de um desafio de saúde, tendo uma visão geral. Seja o físico instigando o mental e o emocional, ou vice-versa.

Felizmente, você tem óleos essenciais e botânicos na ponta de seus dedos para servir como sua equipe de alinhamento mental e corporal emocional. Quando você não apenas aprende sobre óleos essenciais, mas também se conecta com sua verdadeira personalidade central, então você pode experimentá-los autenticamente, aprimorando o conhecimento dos aromas e seus benefícios. Este conhecimento intuitivo o conecta à natureza interior da intuição da planta para cultivar um ambiente de cura, promovendo um alinhamento ideal. Quando você pode traduzir esse aroma em termos mente-corpo, ele pode então provocar uma resposta mostrando onde há bloqueios, mental e emocionalmente. Esta tradução ou interpretação conecta você com aquele aroma, permitindo-lhe a oportunidade de estar ciente, reconhecer e identificar os culpados que o impedem de viver autenticamente. Ela orienta você a criar uma mistura de Aromaterapia que espelha o que o mantém forte, bem como equilibrando quaisquer áreas fracas, aproximando você da harmonia de sua alma.

Quando você souber o que está em seu caminho, fazendo com que você não avance, poderá então criar um plano e uma mistura de Aromaterapia personalizada a ser usada para trabalhar através do bloqueio. Este alinhamento emocional mente-corpo permite que você viva mais livremente, amando-se, conectando-se ao seu próprio valor, operando a partir de um lugar de confiança e autoestima. Você pode aproveitar sua coragem para explorar fora de sua zona de conforto sem paralisar o medo.

## A Interpretação Científica de Oito Óleos Essenciais para Alinhamento Mente-Corpo Emocional

As assinaturas das plantas dão validação para interpretar os benefícios do óleo essencial que recebemos pelo uso de fitoterapia. O cruzamento e a tradução de sua natureza vegetal apoiam como implementar o(s) óleo(s) essencial(s) para melhorar e apoiar os comportamentos fisiológicos, psicológicos e bioquímicos. Adicionar óleos essenciais florais é fundamental para uma conexão mais profunda.

Além disso, conhecer a cor, forma, condições de crescimento e requisitos de colheita de uma planta pode dar uma ideia de como, o quê, quando e onde o óleo essencial pode proporcionar equilíbrio. Vamos explorar alguns óleos essenciais florais e entender sua interpretação científica para trazer a cabeça, o coração e a intuição para o alinhamento, sendo:

*Camomila-Romana (Anthemis nobilis, Chamaemelum nobile):* Suas flores heliotrópicas demonstram sua capacidade de "rolar com a maré", alimentando a energia interior.

*Davana (Artemisia pallens):* As cabeças de flores amarelas colhidas durante a luz solar brilhante proporcionam a restauração da alma.

*Immortele/Sempre viva: (Helichrysum italicum, Helichrysum angustifolium):* Aglomerados de pequenas flores douradas curam uma alma ferida.

*Jasmim (Jasminum officinalis)*: Flores brancas aromáticas noturnas como uma estrela ajudam com o sofrimento noturno, fazendo-o sentir-se um pouco mais amado.

*Lavanda (Lavandula angustifolia)*: As flores roxas promovem perfeita harmonia e amor em todos os níveis.

*Rose (Rosa x damascena)*: Sua forma permite uma visão de sua capacidade de promover o amor infinito e o perdão de si e dos outros.

*Yarrow (Achillea millefolium)*: Cachos de flores brancas ou rosadas que oferecem resiliência e proteção.

*Ylang ylang (Cananga odorata)*: Flores amarelas (às vezes cor-de-rosa) que são sensíveis à geada, o que significa que esta não prospera em condições de "frio" ou com emoções frias.

### Óleo para Restauração da Alma

Óleos Carreadores:

- Óleo de Arnica (*Arnica montana*);
- Óleo de Onagra (*Oenothera biennis*);
- Óleo de Rosa Mosqueta (*Rosa rubiginosa*);
- Óleo de Girassol (*Helianthus annuus*).

Óleos Essenciais:

- 8 gotas de Lavanda (*Lavandula angustifolia*)
- 6 gotas de Camomila Romana (*Anthemis nobilis*)
- 4 gotas de Immortele/Sempre viva (*Helichrysum italicum*)
- 4 gotas de Davana (*Artemisia pallens*)
- 3 gotas de Jasmim (*Jasminum officinale*)
- 3 gotas de Ylang ylang (*Cananga odorata*)
- 3 gotas de Rosa (*Rosa x damascena*)
- 2 gotas de Yarrow (*Achillea millefolium*)

*Para fazer*: Em um vidro âmbar adicione o óleo de arnica e o óleo de onagra. Em seguida, adicione os óleos essenciais. Tampe com tampa fenólica, tampa basculante ou bomba de tratamento e gire suavemente para fundir os óleos essenciais com os óleos carreadores. Em seguida, adicione os dois óleos carreadores restantes, óleo de Rosa Mosqueta e óleo de Girassol. Feche rigorosamente para fundir todos os ingredientes. Rotule e armazene em uma área fresca.

*Para usar*: Usar uma ou duas vezes ao dia para conectar com seu núcleo autêntico, centralizando e aterrando você. Aplique uma quantidade na ponta dos dedos, em pontos de pulsação, têmporas, pescoço, pontos de reflexologia adrenal e na coroa, coração e plexo solar (chakras).

*Precauções*: Evite usar se for alérgico a alguma lista de botânicos ou omiti-los da receita. Evitar na gravidez.

### Cores para o Alinhamento Mente-Corpo Emocional

*Roxo* promove o equilíbrio e a harmonia. Fisiologicamente, está associada à circulação e ao sangue.

*Amarelo* é uma cor acolhedora e convidativa, gerando energia que pode iluminar o caminho para você se conectar ou reconectar a si mesmo. Fisiologicamente, está ligada aos sistemas hepático e urinário e, psicologicamente, às emoções de raiva e medo, respectivamente.

*Branco* significa purificação e suporte à saúde dos nervos. Pode infundir paz e contentamento em toda a mente e corpo, neutralizando desarmonias emocionais.

## Referências

1. *Pert, C. B. (2003). Molecules of Emotions. New York, US: Scribner.*
2. *Herz, R. (2007). The Scent of Desire. New York, US: Harper Collins Publishers.*
3. *Damian, P. & K. (1995). The Scent & The Psyche. Rochester, VT, US: Healing Arts Press*
4. *Niederhofer, H. (2009, Apr). Observational study: Matricaria chamomilla may improve some symptoms of attention deficit hyperactivity disorder. Phytomedicine: International J of Phytomedicine & Phytopharmacology, 16(4), 284-86. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0944711308001931?via%3Dihub>*
5. *Muhammad Ayaz, A. S. (2017, May 30). Neuroprotective and Anti-Aging Potentials of Essential Oils from Aromatic and Medicinal Plants. Front Aging Neuroscience. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2017.00168/full>*
6. *Hay, L. (2007). Heal Your Life. Hay House, Inc.*
7. *Pressimone, J. (2015). JennScents Holistic Aromatherapy Comprehensive Guide. Florida, US: JennScents, Inc.*
8. *Berkowsky, D. B. (1998-2020). Berkowsky's Synthesis Materia Medica/Spiritualis of Essential Oils. Washington: Joseph Ben Hil Meyer Research, Inc.*

Tradução por Daniela Revito com revisão de Roberta Campos e Priscila Peixoto.