

Óleos essenciais para os humores primaveris

A chegada da Primavera despertou-lhe a inquietação? Os óleos essenciais, usados em massagem e em reflexologia, ajudam a equilibrar as emoções tomadas pelo nervoso miudinho. Descubra alguns dos mais indicados para esta altura do ano.

© Cristina Costa Azedo | www.respirarbemestar.com

Nem sempre a Primavera nos põe sorridentes e de bem com vida. A sua chegada traz, não raras vezes, um desconforto interno que acaba por revelar-se ao mundo através de irritação, inflexibilidade, falta de paciência e até picos de raiva.

Como as nossas emoções podem ser um reflexo do nosso meio interno, além de, como todos já sabemos, sobre o organismo também exercerem a sua influência, há que tentar perceber porque floresceu esse mau feitio com as primeiras flores.

Segundo a milenar sabedoria oriental, na Primavera reina o General Fígado, auxiliado pelo seu Assistente Vesícula Biliar – os órgãos associados à energia desta estação.

Se ambos estiverem equilibrados, o que na actual vida moderna é cada vez mais raro, teremos boa capacidade de planeamento, clareza mental, paciência, serenidade, flexibilidade e bom humor.

Se, pelo contrário, o Fígado e a Vesícula estiverem saturados – por gorduras de má qualidade, proteína animal, alimentos refinados e processados, álcool, açúcar, medicamentos, stress excessivo e todo o tipo de toxinas e químicos –, é de esperar que nos sintamos confusos, inquietos, irritados e inflexíveis. É também normal surgir uma certa frustração e, nos bloqueios mais profundos, ocorrerem ataques de raiva, sobretudo em momentos inesperados. Afinal, não é por acaso que a nossa sabedoria popular fala de “maus fígados”.

Como agir para suavizar o carácter do nosso General e do seu Assistente, ou seja, para nos suavizarmos e pormos em sintonia com a energia da bela Primavera?

Para começar, são essenciais acertos urgentes na alimentação e no estilo de vida.

Depois, como complemento, pode recorrer à massagem ou à reflexologia com óleos essenciais, já que estes últimos podem ser grandes aliados na abordagem ao Fígado “rebelde”.

O que são óleos essenciais?

São elementos líquidos, odoríferos e voláteis presentes nas plantas e árvores.

Armazenados nas suas pétalas, folhas, cascas, frutos, sementes, raízes ou resinas, estas substâncias garantem-lhes a sobrevivência, atraindo polinizadores, repelindo predadores ou actuando contra pragas. Quando nos chegam, estas essências poderosas e altamente concentradas vêm com a mesma missão curativa: ajudam-nos no equilíbrio do corpo físico, mas também da mente e emoções.

Para controlar os humores excessivos típicos desta estação e ajudar o General a despir a farda da severidade, tornando-se mais sereno, flexível e entusiasmado, gosto de recorrer aos seguintes óleos

essenciais, que uso com parcimónia, por si sós ou em sinergias, diluídos num óleo vegetal base, sempre de acordo com as necessidades de cada paciente:

Camomila Romana: verdadeiramente generoso, este óleo ajuda a regular o movimento da energia vital, relaxando os nervos, diminuindo espasmos e dores associadas. Muito calmante, combate também o stress e a tensão interna – aquela sensação moderna de que tudo é urgente e não há mãos que cheguem para as encomendas. Ajuda ainda o General a suavizar as exigências e a libertar-se do medo de perder o controlo. Com o seu aroma a fazer lembrar uma maçã ligeiramente ácida, traz uma disposição menos biliosa e mais alegre, a combinar com a Primavera.

Bergamota, Laranja Doce e Toranja: não há quem não os adore ao primeiro cheiro! Refrescantes, relaxantes, energizantes e anti-depressivos, estes citrinos são como um raio de sol que conforta até mais os endurecidos. A Bergamota ajuda a desbloquear as energias e as emoções estagnadas, pondo tudo a mexer, no bom sentido. A Laranja Doce também, sendo maravilhosa a adocicar “maus fígados” e a libertá-los de excessos e sintomas associados, como dores de cabeça, insónias ou tensões musculares. A Toranja, além de ajudar o organismo a eliminar, nos mais variados aspectos, o que já não lhe serve, combate a frustração e a irritabilidade, trazendo optimismo.

Alfazema: o mais conhecido e versátil dos óleos essenciais, é também um grande aliado do bem-estar do Fígado. Suave e calmante, ajuda a que a energia do General flua com maior equilíbrio, aliviando problemas como enxaqueca, obstipação, ansiedade, insónia, irritabilidade e impaciência. É também um facilitador da expressão de emoções escondidas. Além disso, é útil na redução de dores musculares associadas a tensão nervosa.

Sabia que...

Os óleos essenciais, sendo poderosos na sua acção, devem ser usados com conhecimento. Salvo raras excepções, não devem ser aplicados directamente na pele nem empregues à toa e a toda a hora. Todos exigem cuidado e alguns têm até contra-indicações de peso a respeitar. Comece por conhecê-los e experimentá-los com um profissional. Se os quer ter como aliados do seu bem-estar, faça sempre uma utilização informada. Estou à sua disposição!



SOBRE A AUTORA

Cristina Costa Azedo - Terapeuta holística e consultora de bem-estar. Divulgadora de práticas de vida saudáveis e conscientes. Autora de livros de desenvolvimento pessoal. Fundadora e mentora do projecto RESPIRAR (www.respirarbem.estar.com).

– Se partilhar este artigo, cite a autora e a fonte. Obrigada. –