

A Aromaterapia Clínica

A pedido de alguns pacientes, acedo a deixar informação adicional, em formato simplificado, mas não tecnicamente redutor, sobre a aromaterapia clínica.

A Aromaterapia é uma terapia natural que usa produtos extraídos de plantas, árvores, frutos e raízes para uso terapêutico, sobre a forma de óleos essenciais ou cremes.

Na massagem terapêutica onde damos particular ênfase, entre outros, aos meridianos e pontos da medicina tradicional chinesa, a utilização de óleos essenciais (*diluídos na proporção adequada a cada caso*) traduz-se numa mais valia potenciando amplamente os benefícios terapêuticos.

Os óleos essenciais apresentam-se, concentrados, potentes, voláteis e odoríferos com os princípios ativos contidos na planta.

Por isso os óleos essenciais são potentes dado que a concentração dos seus componentes pode ser muito maior do que a planta original (*não devem ser usados em estado concentrado*).

Os componentes químicos dos óleos essenciais variam segundo o lugar de origem e o modo de cultivo da mesma planta. Na verdade, esses componentes aromáticos podem ser encontrados em diferentes partes da planta, como sejam, nas **Folhas, Flores, Caules, Raízes e Sementes**.

Podemos usar os óleos essenciais por **via externa** (*a pele é maior órgão do corpo humano*), por inalação, banhos aromáticos, difusão atmosférica e aplicação cutânea (*massagem terapêutica*), ou por via interna, por ingestão oral, supositórios, óvulos ou cremes vaginais.

Na aplicação cutânea, no nosso caso na massagem terapêutica, os óleos essenciais, são diluídos numa base (*amêndoas, grão de uva, avelã, macerado de arnica etc.*)

É imperiosa a escolha de óleos essenciais de elevada qualidade com respeito imperativo pelas regras da diluição em base de óleo (*o terapeuta deve respeitar a tabela de diluições e ter profundo conhecimento das fórmulas*).

É também vital, que o terapeuta tenha conhecimento da(s) medicação(s) que o paciente toma (*por exemplo o óleo essencial de limão é um fluidificante sanguíneo, logo não deve ser aplicado caso o paciente esteja a fazer medicação anticoagulante, ou na hipertensão não se pode usar o óleo de alecrim, etc...*).

O que explico nestes breves tópicos, demonstra todo o cuidado e precauções que devemos ter em particular, com os óleos essenciais e no geral com os óleos diluídos.

Os óleos (*diluídos*) que se encontram comumente à venda, apresentam na sua composição petróleo e seus derivados, parabenos e outros metais pesados, pelo que, não deverão ser usados na massagem terapêutica.

Em todas as terapias efetuadas, respeitei e respeito o que fica escrito. Todos os óleos essenciais, são óleos de origem biológica devidamente certificados, sendo que, o respeito e a integração dos mesmos nos exercícios de manipulação e na digitopuntura, oferecem a plenitude das suas potencialidades terapêuticas, em claro benefício do paciente, acautelando reações adversas.

Bastas vezes desafio, as, e os, pacientes, a potenciarem os efeitos terapêuticos dos óleos usados, adiando o tão apetecido duche.

Ana Sofia Saldanha