AROMATERAPIA E AYURVEDA

ÍNDICE

- INTRODUÇÃO 3
    - AYURVEDA 3
    - AROMATERAPIA 3
    - A IMPORTÂNCIA DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA VISÃO DO AYURVEDA 4
    - ÉTER - AR - FOGO - ÁGUA - TERRA 5
- O QUE SÃO DOSHAS 6
    - VATA 6
    - PITTA 6
    - KAPHA 7
- O USO DOS ÓLEOS VEGETAIS 8
    - A ESCOLHA DOS ÓLEOS VEGETAIS 8
- O QUE SÃO GUNAS 9
    - SATVA 9
    - RAJAS 9
    - TAMAS 9
- TRATAMENTOS AYURVÉDICOS 10
- DRAVYA GUNA (PROPRIEDADES AYURVÉDICAS DAS PLANTAS) 11
    - CÁLAMO 11
    - CANELA CASCA 11
    - CARDAMOMO 11
    - CRAVO 11
    - COENTRO 11
    - GENGIBRE FRESCO 11
    - JASMIN 12
    - MANJERICÃO 12
    - NOZ MOSCADA 12
    - PIMENTA PRETA 12
    - ROSA DAMASCENA 12
    - SÂNDALO INDIANO 12
    - TURMÉRICO 12
- SOBRE AS AUTORAS 13

INTRODUÇÃO

AYURVEDA

É uma ciência que surgiu na Índia há mais de 5000 anos, sendo ainda hoje praticada em todo país. Difundiu-se pelo Ocidente se tornando muito conhecida e utilizada em todo o mundo.
É considerada um sistema holístico integrativo de medicina. A palavra ayurveda é um termo sânscrito que significa “Ciência da Vida”.

O ayurveda foi primeiramente descrito e registrado nos Vedas, o livro sagrado dos hindus, a literatura mais antiga que conhecemos no mundo. Esta ciência vê o homem como um microcosmo, dentro do macrocosmo que é o universo, com todas as suas forças interagindo entre si e a todo momento.

A visão do ayurveda a respeito da saúde e doença, leva em consideração todos os aspectos que envolvem a pessoa, da sua consciência individual ao cosmos. Além disto, reconhece que o homem, nesta interação com o todo, recebe influências desde a sua concepção até a sua morte.
Quando a pessoa consegue manter a harmonia e o equilíbrio de sua estrutura original em relação ao seu meio, conseguirá se manter saudável e livre de doenças.

De acordo com o ayurveda, acredita-se que todos possuem uma capacidade intrínseca de se autorregular.

Foto: Mariel

AROMATERAPIA

O uso dos aromas naturais remonta da antiguidade na China e Índia, dos templos enfumaçados egípcios, gregos e romanos.

O termo aromaterapia, foi criado em 1937, com a publicação do livro Aromathérapie: les huiles essentielles hormones végétales de autoria do engenheiro químico francês René Maurice Gattefossé.

Na prática, a aromaterapia é um sistema terapêutico que utiliza substâncias naturais, os óleos essenciais (OE’s), para equilibrar o corpo e a mente no dia a dia.
Pode ser utilizada sozinha ou complementando terapias tradicionais como o ayurveda.

Os OE’s são extraídos de diversos órgãos das plantas aromáticas: sementes, raizes, cascas, resinas, folhas, flores e frutos.

Foto: Atmo Danai

ÓLEOS ESSENCIAIS (OE'S)

Utilizamos os OE's em difusão ambiental, inalação, vaporização, banho, massagens, escalda pés, na fabricação de cosméticos e adicionado a óleos vegetais medicados, etc.

Nestas práticas, os OE'sinteragem com os receptores celulares gerando reações sistêmicas. Com o auxílio da tecnologia aplicada à pesquisa, a aromaterapia evoluiu progressivamente. Muito do que antes era baseado apenas em experiências empíricas, hoje pode ser comprovado cientificamente, sendo extensa a publicação de artigos científicos relacionados a ação das moléculas químicas presentes nos OE's.
Sabia-se, por exemplo, desde a antiguidade, que a **lavanda** era um OE relaxante. Agora, através de testes de cromatografia gasosa[1] pode-se definir exatamente que o acetato de linalila, composto molecular presente no OE da lavanda, é um dos responsáveis pelo relaxamento do sistema nervoso central.

Atualmente, A aromaterapia é uma Prática Integrativa Complementar (PIC), reconhecida pela Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPICS), para ser utilizada em atendimentos no Sistema Único de Saúde (SUS).

1. Método físico-químico de separação de misturas e identificação de seus componentes.

Foto: pixabay

Foto: pixabay

A IMPORTÂNCIA DO USO DOS ÓLEOS ESSENCIAIS NA VISÃO DO AYURVEDA

O Reino Vegetal é repleto de substâncias odoríferas concentradas revigorantes, nutritivas e rejuvenescedoras. De acordo com o ayurveda, a aromaterapia visa estimular os sentidos e relaxar a mente e o corpo com o auxílio destas poderosas substâncias vegetais, os óleos essenciais naturais.
Do ponto de vista do ayurveda, é importante a distinção das propriedades energéticas de cada OE para o uso no tratamento sintomático dos desequilíbrios da saúde.

Além de equilibrar o organismo, os OE's possuem qualidades de aquecer ou esfriar, secar ou hidratar o corpo, influenciando diretamente na dinâmica da saúde.
Os elementos que compõem as plantas serão integrados pela totalidade energética dos óleos essenciais através da concentração e características particulares de suas moléculas químicas aromáticas.

ÉTER - AR - FOGO - ÁGUA - TERRA

Segundo as teorias do ayurveda, os elementos, **Éter – Ar – Fogo – Água – Terra**, determinam a matéria e todas as formas.
Nas plantas agem nas combinações moleculares dos óleos essenciais.
Em nosso corpo, na formação das estruturas que constituem nossos sistemas, sendo que o equilíbrio ou desequilíbrio dos elementos aponta para a doença ou saúde.

Partindo deste princípio, será necessário termos uma boa leitura da condição dos elementos no organismo a ser cuidado, bem como dos elementos predominantes nas plantas ou óleos essenciais a serem utilizados.

Segundo o ayurveda os óleos essenciais trabalham produzindo muitas reações em nosso corpo/mente através dos **DOSHAS**: **Vata** - **Pitta** - **Kapha**, e dos **GUNAS**: **Satva** - **Rajas** - **Tamas**.

Fotos: pixabay

O QUE SÃO DOSHAS

São a energia dos elementos plasmadas em nosso corpo, determinando nossa constituição psicobiofísica. Cada pessoa possui uma combinação única que é influenciada pela genética herdada, hábitos, estilo de vida e interação com o meio.

Através dos três Doshas: **Vata - Pitta - Kapha**, manifestados sozinhos ou combinados, temos a determinação de nossas características psicobiofísica.

Foto: Camila Marcorio

VATA

Representa o princípio do movimento, formado pelos elementos AR e ÉTER, controla a mente e os sentidos.
Possui características fria, seca, instável, áspera e leve.
Rege tudo o que se move em nosso corpo.
Quando em desequilíbrio, acarreta fraqueza, frieza, bloqueios, desidratação e perturbações na mente e sistema nervoso.
No nível mental Vata é responsável pelas idéias e criatividade.
Emocionalmente, pela sutileza, dispersão e ansiedade.
Para harmonizá-lo através do uso dos OE's, devemos escolher aqueles que equilibrarão estas características, OE's que geram aquecimento, emoliência, hidratação, enraizamento e calma.

Exemplos: cedro atlas, cravo da Índia, eucalipto glóbulos, laranja doce, lavandin, petitgrain, turmérico.

PITTA

Representa o princípio do metabolismo e transformação, é formado predominantemente pelo elemento FOGO, mas também pela ÁGUA, controla as emoções e os instintos.
Possui características oleosa, quente e macia.
É o combustível do nosso corpo, convertendo o alimento em calor, tecidos e materiais residuais.
Controla toda a digestão e metabolismo do corpo.
Quando desequilibrado, poderá ocasionar febres, acidez, infecções, inflamações e sangramentos.
No nível mental Pitta é responsável pelo julgamento e determinação. Emocionalmente, pela paixão e raiva.

Para equilibrá-lo através da aromaterapia, devemos diminuir o calor e umidade escolhendo OE's que resfriem, sequem e acalmem.

Exemplos: anis estrelado, gerânio, jasmim, lavanda francesa, mentas, rosa damascena, sândalo amyris ou sândalo indiano.

O QUE SÃO DOSHAS

KAPHA

Representa o princípio da coesão no nosso organismo. É formado pelos elementos ÁGUA e TERRA, que possuem características úmida, fria, lenta e pesada. Controla o corpo físico.

Kapha é responsável pela formação de novos tecidos, hidratação, nutrição, lubrificação e proteção do corpo contra o calor, vento, deterioração e ruptura.

É a base dos sentimentos de amor e carinho, transmitindo estabilidade e calma. Mas em desequilíbrio, poderá gerar apego demasiado e ciúmes. Sua forma dominante é “Ojas” (nossa imunidade e paz de espírito).

Em desarmonia, aumenta as características de umidade, frieza, peso e estagnação. Para equilibrá-lo através do uso dos OE’s devemos escolher os que secam, aquecem e estimulam o organismo.

Exemplo: alecrim cineol, cálamo, canela casca, cardamomo, cipreste, gengibre fresco, lavandin, lima mexicana, limão siciliano, manjericão, noz moscada, pimenta preta.

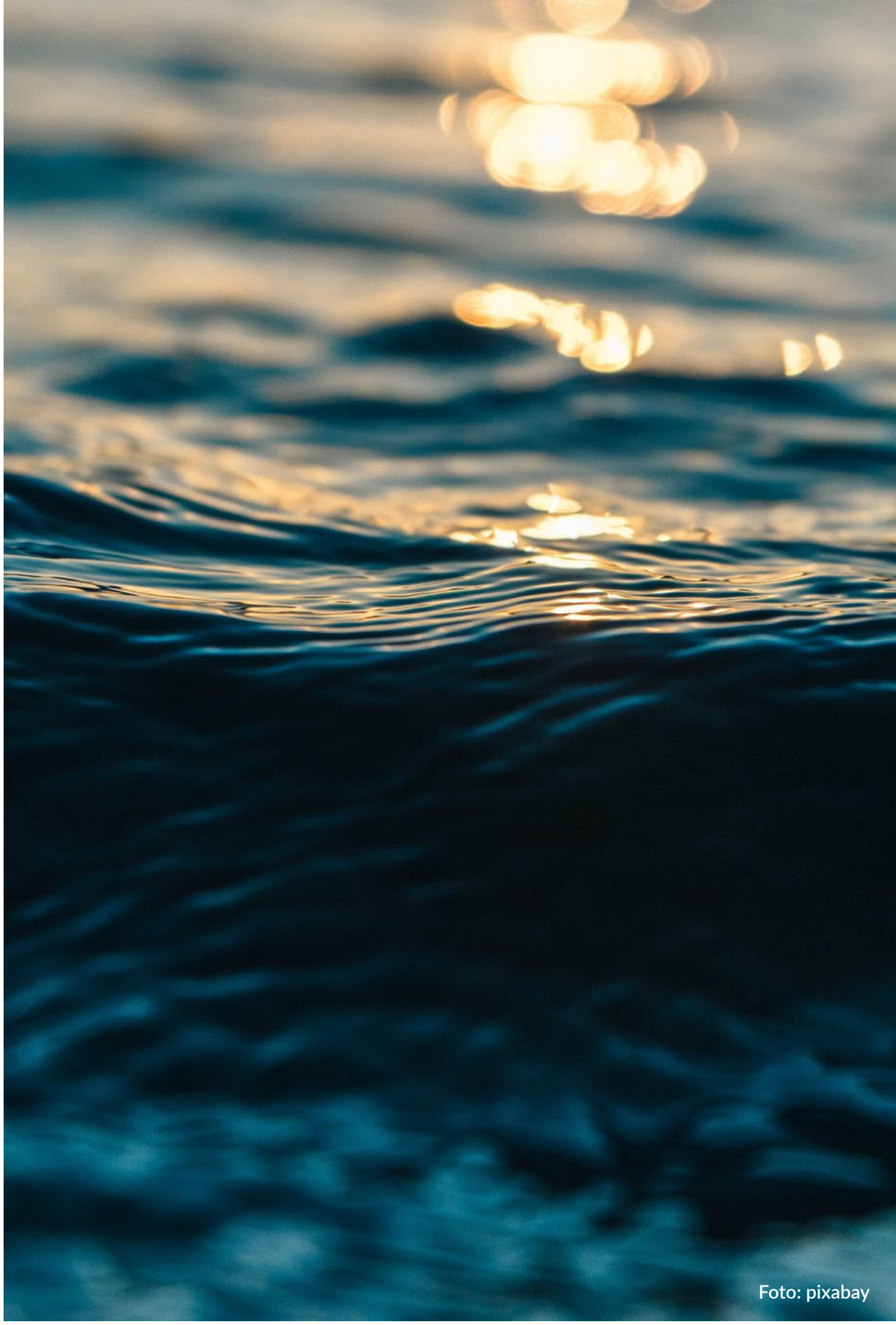


Foto: pixabay

O USO DE ÓLEOS VEGETAIS

Outro fator importante a ser considerado é o uso dos óleo vegetais, considerado um mediador, isto é, aquele que transportará os óleos essenciais para dentro do corpo.

O uso dos óleos vegetais é de suma importância, pois possuem uma similaridade química muito grande com os constituintes das membranas celulares do nosso corpo, por isso são absorvidos facilmente, agindo assim diretamente no organismo equilibrando os **DOSHAS** e os **GUNAS**.

Portanto, temos óleos que são mais indicados para cada um dos **DOSHAS**, **Vata - Pitta - Kapha**.

Outra consideração relevante, além das características pessoais de cada um, é a relação das estações do ano e as consequentes reações no nosso organismo, que geram cuidados extras para a manutenção de seu equilíbrio.

Por exemplo, no verão, o calor acentua as características de **Pitta**.
No inverno, de **Vata** e **Kapha**.

Foto: Othávio Canabarro

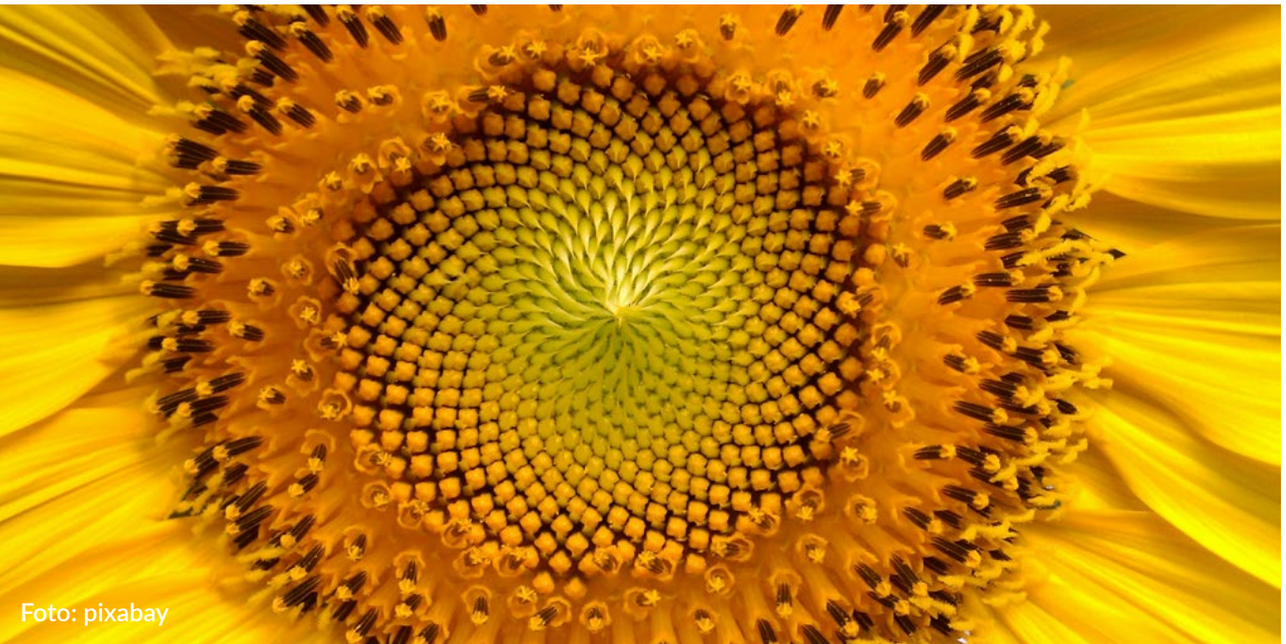


Foto: pixabay

A ESCOLHA DOS ÓLEOS VEGETAIS

VATA - óleos pesados e que aqueçam: gergelim e macadâmia.

PITTA - óleos que acalmem e resfriem: coco e girassol

KAPHA - óleos leves, estimulantes e que aqueçam: maracujá, jojoba e amêndoas.

O QUE SÃO GUNAS

O ayurveda também considera a influência que os óleos essenciais tem sobre a mente através da interação com os **GUNAS**, que são qualidades de estados mentais, denominados no ayurveda de **Satva** - **Rajas** - **Tamas**. Estes são influenciados pelas impressões mentais, emoções, alimentação e padrões de comportamento.

SATVA – relaciona-se com estados mentais de calma, inteligência, sagacidade, paz, compaixão, receptividade, estabilidade emocional e devoção.

RAJAS – relaciona-se com estados mentais de competitividade, inquietação, paixão, luxúria, desejo e ambição.

TAMAS – relaciona-se com estados mentais de estagnação, dormência, inércia, depressão, preguiça e letargia.

Foto: Terra Flor

Foto: pixabay

Os óleos vegetais e essenciais poderão ser utilizados a fim de harmonizar os **GUNAS** e assim os estados mentais e emocionais.

Através da inalação de óleos essenciais, os nervos olfatórios estimulam diretamente o sistema límbico, conhecido também como cérebro emocional, onde é feito o processamento das memórias, emoções e instintos, e consequentemente irá afetar o sistema endócrino e nervoso como um todo.

A ação das moléculas aromáticas dos óleos essenciais e dos ácidos graxos dos óleos vegetais agem instantaneamente, produzindo efeitos e reações que poderão equilibrar e harmonizar os estados mentais e emocionais. Considerando-se a relação direta do nosso corpo/mente, isso poderá estimular órgãos e sistemas do corpo humano.

TRATAMENTOS AYURVÉDICOS

Existem vários tratamentos (Chikitsa) que utilizam óleos terapêuticos. Uma delas é chamada de Tanmatra Chikitsa ou Terapia dos Cinco Sentidos, que promove saúde e previne doenças utilizando os cinco sentidos.

Dentre elas temos Gandha Chikitsa ou terapia baseada no sentido do olfato, que é reverenciada como a arte do uso das fragrâncias dos óleos essenciais com objetivo terapêutico.

Foto: Atmo Danai

Foto: Mariel

A utilização da aromaterapia poderá ser feita através de massagens e tratamentos ayurvédicos.
Vale citar dentre os inúmeros tratamentos, os seguintes:

- **Abhyanga** ou **Sneha**, é uma oleação feita no corpo todo ou partes dele, como a cabeça e os pés;

- A famosa **massagem ayurvedica**, realizada no chão, utiliza as mãos, pés, trações e alongamentos;

- **Marma massagem**, realizada nos pontos de acupressura do sistema ayurvédico, podendo ser associada a uma Abhyanga;

- **Udwartana massagem**, realizada com pós terapêuticos;

- **Utsadana massagem**, realizada com uma lepa (pasta de ervas);

- **Garshana massagem**, realizada com luvas de seda;

- **Garbhyni massagem**, realizada em gestantes;

- Além temos as **inalações** e as **difusões ambientais**.

DRAVYA GUNA

PROPRIEDADES AYURVÉDICAS DAS PLANTAS

De acordo com o ayurveda, as plantas são classificadas de acordo com:

Rasa: sabor
Virya: potencia e energia
Vipaka: efeito pós digestivo

Alguns OE's e seus atributos dentro do Ayurveda:

Foto: Othávio Canabarro

Cálamo *(Acorus calamus)*
Rasa – picante, adstringente, amargo
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata e Kapha e eleva Pitta
Ação – sistema nervoso, digestivo, respiratório e urinário

Canela casca *(Cinnamomum cassia)*
Rasa – doce, picante e adstringente
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata – Kapha e eleva Pitta
Ação – Sistema reprodutivo, respiratório, digestório e circulatório

Cardamomo *(Elettaria cardamomum)*
Rasa – doce
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata –Kapha e aumenta Pitta
Ação – Sistema digestório, respiratório, renal, circulatório e nervoso

Cravo *(Eugenia caryophyllus)*
Rasa – picante
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata –Kapha e aumenta Pitta
Ação – Sistema digestório, respiratório, circulatório e reprodutivo

Coentro *(Coriandrum sativum)*
Rasa – doce, picante, amargo e adstringente
Virya – quente
Vipaka – doce
Influência no Dosha- pacifica Vata – Pitta - Kapha
Ação – sistema digestório, circulatório, urinário

Gengibre fresco *(Zingiber officinale* Roscoe*)*
Rasa – picante e doce
Virya – quente
Vipaka – doce
Influência no Dosha - pacifica Vata – Kapha e pode agravar Pitta
Ação – Sistema digestório, respiratório, óstio-articular e imunológico

DRAVYA GUNA

Jasmim *(Jasminum sambac, J. grandiflorum)*
Rasa – doce, adstringente, levemente amargo
Virya – frio
Vipaka – doce
Influência no Dosha - diminui Vata – Pitta - Kapha
Ação – coração, cérebro e sistema nervoso

Manjericão *(Ocimum basilicum)*
Rasa – doce, picante e amargo
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - diminui Vata –Kapha e aumenta Pitta
Ação – Sistema circulatório, respiratório e mente

Noz moscada *(Myristica fragrans)*
Rasa – picante, amargo, adstringente e levemente doce
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata – Kapha e eleva Pitta
Ação – Sistema digestório, nervoso e reprodutivo

Pimenta preta *(Piper nigrum)*
Rasa – picante
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Vata – Kapha e aumenta Pitta
Ação - Sistema digestório, circulatório e respiratório

Rosa damascena *(Rosa damascena)*
Rasa - amargo, doce ou adstringente
Virya – frio
Vipaka – doce
Influência no dosha - diminui Vata – Pitta – Kapha
Ação - coração, sistema reprodutivo e mente

Foto: pixabay

Sândalo indiano *(Santalum album)*
Rasa - amargo, doce ou adstringente
Virya – frio
Vipaka – doce
Influência no Dosha - diminui Vata – Pitta - Kapha
Ação – cérebro, sistema nervoso, mente, coração e bexiga

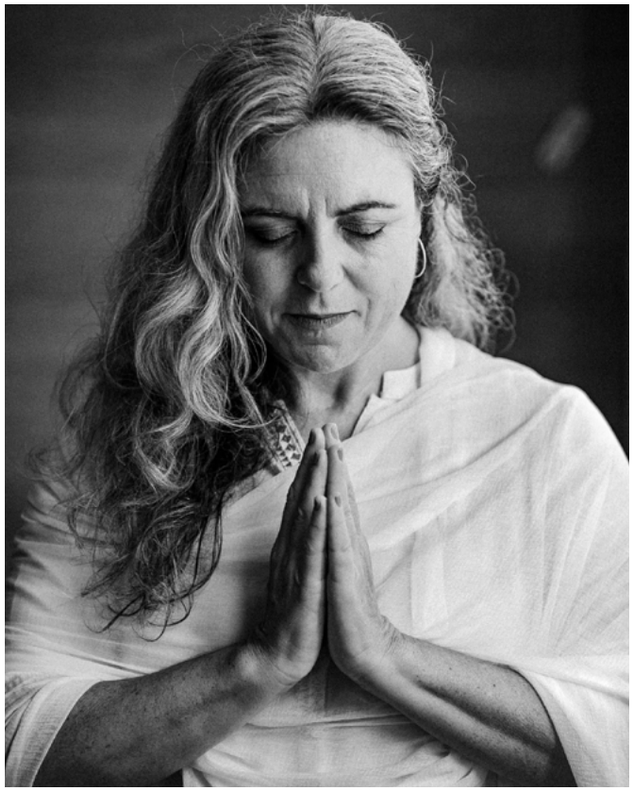
Turmérico *(Curcuma longa)*
Rasa – picante, adstringente, amargo
Virya – quente
Vipaka – picante
Influência no Dosha - pacifica Kapha – em excesso aumenta Pitta e Vata
Ação - Sistema digestório, circulatório e respiratório

SOBRE AS AUTORAS

VISHWA SCHOPPAN

Bióloga com bacharelado em ecologia. Formada em aromaterapia pela L'ecole de Santé Francaise-Graveson-Provence, formada em Ayurvedic Massage Training por Kussum Modak, Índia e extenção em Ayurveda pela Associação Brasileira de Ayurveda, treinada em Aura-Soma Colour Therapy e cursos de extensão em fitoterapia. Co-fundadora e Responsável Técnica da Terra Flor Aromaterapia.

ATMO DANAI



Dedicada ao estudo do Ayurveda, Terapias Corporais e Meditação há mais de 25 anos, é Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola do Movimento - Ivaldo Bertazzo, Instituto Internacional Bioflow e Instituto da Quietude Dinâmica. Formou-se Terapeuta pela Associação Brasileira de Ayurveda e aprofundou seus conhecimentos nesta área com médicos e escolas renomadas na Índia e USA. Em 2010, fundou o Instituto Atmo Danai, organização voltada para a formação profissional na área terapêutica, meditação e autoconhecimento.

UMA PUBLICAÇÃO

www.vishwaaroma.com www.institutoatmodanai.com.br

© 2020 TODOS OS DIREITOS RESERVADOS - VISHWA AROMA

APOIO EDITORIAL

terraflor
AROMATERAPIA
www.terra-flor.com

AVISO LEGAL

As informações contidas nesse impresso são respaldadas por pesquisa bibliográfica e publicações científicas acerca dos efeitos dos óleos essenciais e vegetais no organismo.
Não devem substituir a avaliação médica e não tem a finalidade de recomendar tratamento.
Procure orientação médica para sintomas de doenças.
Em caso de reação adversa pare de usar o produto imediatamente e procure orientação médica.

Bibliografia:

1. BOSSON, Lydia & DIETZ Guénolée. L'aromathérapie énergétique. Bruxelles: Editions Amyris, 2004.
2. BOWLES, E. Joy. The A to Z of essencial oils. London: Barron´s, 2003.
3. DUPONT, Paul. Propriétés physiques et psychiques des huiles essentielles. França: Diffusion Rosicrucienne, 2008.
4. CLARKE, Sue. Essencial Chemistry for Aromatherapy. UK. Elsevier, 2008.
5. LAD, V. Ayurveda: The Science of Self Healing. Santa Fé. Novo México: Lótus Light, 1984.
6. LAD, dr Vasant e Anisha Durve. Marma Points of Ayurveda. Albuquerque: The Ayurvedic Press, 2008.
7. LELE, dr Avinash, Ranade e Frawley. Ayurveda e a Terapia Marma. São Paulo: Madras, 2009.
8. RANADE, S., QUTAB, A. E DESHPANDE, R. History & Philosophy of Ayurved. Pune, Índia: Mukunda Stiles, 1998.