Integrativa

a newsletter que faz sentidos

Número 1, 2013

O boletim trimestral sobre

***Aromaterapia** e Medicina Integrativa*

Saudações aromáticas!

Este boletim é para pessoas que não querem viver para sempre, mas querem desfrutar, com satisfação e saúde, esta curta viagem.

Ao longo das edições, vamos ganhar consciência em relação às nossas práticas diárias e à forma como cuidamos da nossa saúde.

Vamos aprender formas de melhorar a nossa qualidade de vida e de tratar da saúde de forma natural, evitando o recurso aos medicamentos de origem sintética.

Em cada edição, haverá um convidado para partilhar connosco informação e ideias.

Bom proveito!

Em Foco

Óleos Vegetais

Os Óleos vegetais são extraídos por pressão das sementes de várias plantas, apresentando diversos tons, texturas e propriedades muito vantajosas. Em aromaterapia, são bastante usados como óleos base, para a diluição de óleos essenciais. Os óleos vegetais têm uma longevidade curta, cerca de 6 meses, e devem ser refrigerados para melhor conservação.

Óleo de Calêndula

(Calendula officinalis)

O óleo de calêndula é uma infusão de flores de calêndula num óleo vegetal base. É extremamente emoliente e curativo. É bom para as irritações da pele, inflamações e pele seca ou sensível. Pode ser usado puro, em unguentos, loções, cremes para os lábios, preparações de aromaterapia, etc.

Óleo de Rosa Mosqueta

(Rosa rubiginosa)

Este óleo é extraído do fruto maduro da Rosa Mosqueta, ou *Rosa do Chile*. É excepcionalmente rejuvenescedor e muito rico em ácidos gordos essenciais, propriedades que lhe deram fama e o tornam o eleito no tratamento de pele seca, com lesões e desidratada. É também primeira escolha para tratar cicatrizes e rugas e na preparação de produtos para a pele, prevenindo o seu envelhecimento precoce.

Neste Boletim

1 Em Foco. Óleos Vegetais: Óleo de Calêndula e Óleo de Rosa Mosqueta.

2 Cuidados Integrativos Para.. Cancro.
Receitas 100% Naturais. Unguento de Tea Tree. Óleo de Calêndula.

3 Convida.. Liliana Macedo: Óleos Essenciais vs Químicos Sintéticos.
Óleos Essenciais. Olíbano.

Cuidados Integrativos Para..

Cancro

Escolhas conscientes e responsáveis em relação às nossas práticas diárias, são a chave para prevenir tamanho desafio.

Normalmente, no caso da patologia oncológica, a terapia natural complementa o tratamento convencional. O uso de plantas e óleos essenciais, associado a outras estratégias complementares, tem apresentado excelentes resultados na detenção dos tumores, e na prevenção ou redução dos efeitos colaterais associados aos tratamentos convencionais.

No entanto, não é aconselhável interromper um tratamento sem avaliação clínica adequada.

Há médicos naturopatas e terapeutas complementares especializados em oncologia e, ao lidar com cancro, é sempre benéfico entrar em contacto com estes profissionais quanto antes. Normalmente, as estratégias terapêuticas complementares favorecem aspectos como: regular a acidez (o tumor desenvolve-se em meios ácidos); exercício físico; desintoxicação de metais pesados e químicos nocivos; restauração e proteção hepática; tratamento de infecções fúngicas; nutrição; desparasitação; descanso; gestão do stress; uso de plantas e óleos essenciais; as emoções (exercitando o perdão, gratidão, amor,...); etc.

Há vários estudos científicos* que confirmam a atividade anticancerígena de óleos essenciais como a "*Boswellia*". O efeito é potenciado quando combinado com óleos ricos em *limonéne*, uma molécula presente nos óleos de citrinos, com um efeito similar.

Para resultados terapêuticos concretos, os óleos devem ser de excelente qualidade e administrados adequadamente.

É sempre útil: deixar de fumar; eliminar o açúcar e reduzir o sal; aumentar o consumo de água pura; adoptar uma dieta vegan (e bio); eliminar carnes fumadas e alimentos queimados (grelhados); caminhar; trabalhar as emoções; aconselhar-se com profissionais complementares.

*Estudos científicos relacionados:

- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed?term=boswellia%20cancer
- http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=limonene+cancer

As Emoções

Libertar traumas e as emoções e pensamentos negativos

- Criar uma lista "Eu amo (eu "adoro", em Portugal)…": Eu amo-me, eu amo a minha vida, eu amo o meu corpo, eu amo estas flores, eu amo esta casa, eu amo a minha escova dos dentes, aquela rapariga, aquela atitude, aquelas árvores, abundância, saúde, dinheiro, esta comida, esta ideia,… Dá para praticar em qualquer sítio, em casa, na rua, no supermercado, basta interiorizar que ama tudo o que vê (amo esta entrada, amo aquelas pessoas, amo como ele está vestido, etc.)
- Criar uma lista "Estou grato/a por…" e anotar tudo aquilo porque está grato, que pode ser qualquer coisa, pequena ou grande: Estou grato por esta comida, pela minha cama, esta casa, este sumo, pela minha vida, a minha família, os meus amigos, o meu telemóvel, a minha caneta, aquelas fotos, este clip, estou grato por estar vivo, por ser saudável (mesmo que esteja doente)... A gratidão é poderosíssima!

Mais info: http://www.bercelifoundation.org/s/1340/aff_2_home.aspx

Receitas 100% Naturais

Tea Tree foot balm

Muito hidratante e antisséptico

40 gramas manteiga de karité*
20 gr óleo de girassol (ou Amêndoas)
20 gramas óleo de calêndula
15 gramas cera de abelha
10 gramas óleo de jojoba (ou azeite)
100 gotas óleo essencial de tea tree

Pesar a manteiga de Karité num recipiente resistente ao calor, colocá-lo em banho-maria e deixar derreter lentamente durante 10 minutos. Pesar os restantes óleos e a cera de abelha e colocar tudo noutro recipiente que possa ser colocado em banho-maria ao lado do karité. Deixar por mais 10 minutos. Misturar os dois e juntar o óleo essencial, mexendo com cuidado. Colocar a mistura num recipiente de 120ml, esterilizado. Etiquetar.

*Pode ser substituída por manteiga de abacate ou de cacau (ou outro óleo, aumentando a cera de abelha).

Óleo de Calêndula

Hidratante e curativo

Flores de Calêndula secas
Óleo vegetal q.s. para cobrir o pó

Escolher o óleo base para a infusão da calêndula, tal como amêndoas doces, grainha de uva, azeite, etc.

Triturar as flores até obter um pó fino e colocá-las numa jarra esterilizada, assegurando-se de que está totalmente seca, visto que a humidade pode rançar o óleo. Cobrir o pó com o óleo e mexer com um utensílio esterilizado. Tapar, etiquetar e colocar num local quente (ao sol, sempre que possível). Após 2 ou 3 semanas, coar o óleo e pressionar a polpa. Colocar num frasco escuro bem fechado, refrigerar e usar em 4 meses.

Convida..

Liliana Macedo, Aromaterapeuta Clínica

Óleos Essenciais vs Químicos Sintéticos

Os óleos essenciais são substâncias bastante concentradas extraídas de plantas aromáticas com propriedades medicinais. A atividade farmacológica dos seus constituintes confere-lhes um potencial curativo enorme, que o homem conhece há milhares de anos. Os apotecários, os alquimistas e os primeiros médicos, usavam óleos e plantas, até que a comunidade científica começou a identificar a constituição química dos óleos essenciais, gerando um enorme entusiasmo em volta destas substâncias. Rapidamente se tornou possível reproduzir artificialmente essas moléculas, originando a moderna indústria de produção massiva de medicamentos, que não precisaria mais das plantas para obter princípios ativos.

O nosso organismo, pouco habituado a decifrar elementos sintéticos e descontextualizados, começa a manifestar vários efeitos colaterais. Após tantos séculos, os laboratórios farmacêuticos ainda não conseguem corrigir esta evidência, como comprovam as longas, e ainda assim incompletas, listas de efeitos secundários que acompanham os medicamentos que compramos. Ao contrário dos medicamentos sintéticos, os óleos essenciais de boa qualidade, usados adequadamente, não apresentam efeitos secundários indesejados e não deixam resíduos tóxicos no organismo. A sua linguagem bioquímica natural é perfeitamente compreendida pelo nosso organismo, que reage positivamente às aplicações. O uso frequente de óleos essenciais promove a ação regeneradora do próprio corpo, estimulando e fortalecendo o nosso sistema imunitário.

Deveríamos refletir seriamente acerca da frequência com que recorremos às drogas sintéticas, muitas vezes sem sequer tentar outras alternativas. Tomar um comprimido é fácil e rápido, mas o alívio rápido e temporário traz consequências adversas a longo prazo. Os medicamentos sintéticos podem ser úteis em certos casos, mas deveriam ser a última opção, e não a primeira. Estamos todos a pagar o preço deste abuso de drogas legal, tornando-nos numa espécie mais vulnerável, incapaz de reagir a novos vírus e bactérias e, mais grave ainda, gerando-os! O uso negligente de antibióticos, é um exemplo da nossa contribuição para perigosas mutações nesses microrganismos patológicos, que dão origem a novas estirpes resistentes a medicamentos, como no caso da tuberculose multirresistente.

Está na altura de tomarmos responsabilidade pela nossa saúde, em vez de transferirmos essa responsabilidade para o médico ou a caixa de comprimidos. Cabe a cada um de nós pesquisar e aprender novas formas de lidar com a nossa saúde, de maneira mais consciente e empenhada, aliando diferentes abordagens, em estratégias terapêuticas integrativas. Já não se trata apenas de um cuidado individual, mas sim de um sentido de responsabilidade de âmbito global.

Óleos Essenciais

Olíbano ou Incenso

Boswellia Carterii

Resina de olibano

O óleo essencial de olíbano é destilado da resina da árvore *Boswellia*, originária da Índia, sul da Arábia e nordeste de África.
Este óleo, também conhecido como incenso, é usado desde a antiguidade para fins medicinais e religiosos.

Propriedades: Analgésico, fungicida, anti-inflamatório, antioxidante, anti-sético, citofilático, expetorante, imunoestimulante, antidepressivo, tónico, adstringente, digestivo, diurético, sedativo, incita estados meditativos.

Indicações: Ansiedade, depressão, stress, medo, pesadelos, obsessão, bronquite, constipação, tosse, asma, pele seca, cicatrizes, rugas, úlceras, feridas, tumores, cuidados paliativos, reumatismo, inflamação, e imunodeficiência.

Usos: Aplicação tópica, inalação, ingestão.

Precauções: Considerado seguro em doses fisiológicas. Desaconselhado no primeiro trimestre de gravidez.

A informação deste boletim tem apenas propósitos educacionais, não pretendendo tratar, curar, prevenir ou diagnosticar doenças. Também não se pretende de forma alguma prescrever. Em caso de gravidez, epilepsia, hipertensão, ou outro desafio de saúde severo, deve aconselhar-se com profissionais devidamente qualificados. Manter as preparações longe do alcance de crianças.