

9 de abril de 2006 - ano 14 - n° 713

da Folha

revista

Parte integrante da Folha de S. Paulo Não pode ser vendida separadamente Foto Karime Xavier/Folha Imagem

TERRA ESTRANGEIRA

O Brasil entra na rota de intercâmbios e atrai jovens cuja visão do país vai além do samba, hype e cerveja

O estudante de enfermagem Francelino Gomes, 28, de Guiné-Bissau, que viu um leão pela primeira vez no Paraná



Cheiro no ar

Óleos essenciais usados na aromaterapia prometem harmonizar corpo e mente

POR ROSANGELA DE MOURA

Deixar a casa com um ar perfumado nem sempre é puro capricho ou intenção de criar um clima romântico. Para a aromaterapia, o cheiro tem propriedades terapêuticas, como alívio da insônia ou dos sintomas da TPM (tensão pré-menstrual).

Os óleos essenciais, usados nessa prática, são extraídos de flores, como a lavanda, o gerânio, a rosa e o jasmim; de frutos, como a bergamota e o limão; de madeiras, como o sândalo e o cedro; e de ervas, como o alecrim e a hortelã. “A função terapêutica é comprovada, pois os óleos têm vitaminas, hormônios e antibióticos naturais”, afirma a psicóloga e aromaterapeuta Samia Maluf.

Segundo ela, uma gotinha de óleo essencial de lavanda no travesseiro, por exemplo, ajuda a combater a insônia. Já o eucalipto alivia a respiração de quem tem bronquite ou rinite. Com dez gotas de gerânio, dez de lavanda e cinco de bergamota é possível eliminar a sensação de irritabilidade causada pela TPM.

Outra receita é colocar no difusor 200 ml de água e pingar de três a cinco gotas de óleo essencial de alecrim, para ativar a memória. Já o gengibre, o patchuli e a angélica são estimulantes e auxiliam na concentração.

“Os produtos sem química são mais indicados”, diz a especialista. “E as pessoas mais sensíveis devem tomar cuidado com cheiros fortes, como o de eucalipto ou de mentol, para não sofrerem irritações nas vias respiratórias.”

Uma dica importante: antes de adquirir os óleos essenciais, verifique se eles estão acondicionados em frascos escuros, pois a luz altera suas propriedades. Outra regra é sempre prestar atenção no rótulo de fabricação do produto, que deve conter o registro do técnico químico ou do engenheiro agrônomo responsável.

Com isso anotado, o próximo passo é buscar um recipiente que combine com o estilo e a decoração da casa e relaxar.



Fotos Folha Imagem

Spray anti-tabaco de 350 ml, na Oruam. Por R\$ 57

Caixa com saquinhos de incenso e incensário, na Casa 15. Por R\$ 150

