



## AROMATERAPIA EM FÉRIAS

### Capítulo 2

Férias são, hoje em dia, um grande sinónimo de longas viagens. O nosso corpo passa por uma série de alterações desde a alimentação, o sono, os ritmos de vida, o jet lag, etc.



**Dra. Raquel Costa**

Aromaterapeuta  
Investigadora

Presidente da APA - Associação portuguesa de Aromaterapia  
Membro IFPA - International Federation of Professional Aromatherapists

A última coisa que queremos é estragar as nossas férias com indisposição, dor de barriga, dores musculares, insónias e muitos outros problemas comuns. Para evitar todas estas situações vou-te apresentar um Kit viagem de Aromaterapia medicinal biológica.

O óleo essencial biológico de *Elettaria cardamomum* Florame é obrigatório no teu kit férias, a sua inalação ajuda todo o sistema digestivo a se adaptar à nova alimentação, aos novos horários para comer e até ao ritmo metabólico, pois ajuda a combater a má digestão, os gases, a obstipação. Podes utilizar este óleo essencial de uma forma muito simples: inalar profundamente, reter o ar no abdómen por alguns segundos e exalar o ar pela boca, pode-se repetir 5 vezes cada inalação, antes da refeição, para metabolizar melhor os diferentes alimentos, e após a refeição, para ajudar em todo o processo digestivo.



Abdullah (2021) refere “que no óleo essencial de *Elettaria cardamomum* foram identificados os principais componentes bioativos como acetato de  $\alpha$ -terpinil, 1,8-cineol, acetato de linalol e sabineno, que são antimicrobianos orgânicos seguros, eficazes no controle da formação de biofilme por patógenos Gram-negativos. Além disso, tais compostos poderiam ser usados na indústria de alimentos (por exemplo, panificação, laticínios, carnes e outros produtos alimentícios) como uma alternativa segura aos conservantes químicos (antimicrobianos) para aumentar a vida útil, melhorando o status antimicrobiano e, ao mesmo tempo, conferindo um aroma agradável e apelativo para os consumidores”.

Existe ainda a referência que este óleo essencial de aroma e paladar agradável pode ser ingerido desde que seja diluído numa gordura vegetal, como é exemplo o azeite, assim, e utilizando de forma terapêutica, a diluição em azeite de 1 gota de óleo essencial de *Elletaria cardamomum* é uma excelente opção para a ingestão uma vez ao dia, após a principal refeição ou, em casos extremos de intoxicação, tomar 1 gota duas vezes ao dia sempre diluída em azeite. Abdullah (2021) refere ainda que este óleo essencial apresenta acção inibitória contra *Salmonella*, *Escherichia coli* e *Pseudomonas aeruginosa*, sendo uma mais valia em intoxicações alimentares, infecções urinárias e pulmonares.



Má digestão, gases, dilatação abdominal

Realizar 10 inalações seguidas do óleo essencial de *Elettaria cardamomum* Biológico Florame antes e / ou após a refeição, com o método de inalação terapêutico já descrito.

Obstipação

Em 5ml de azeite (1 colher de chá), diluir uma gota de óleo essencial de Cardamomo e ingerir em jejum. Beber de seguida e de forma separada um bom copo de água morna.

Intoxicação alimentar

Em 5ml de azeite (1 colher de chá), diluir uma gota de óleo essencial de *Elettaria cardamomum* Biológico Florame e ingerir no momento do aparecimento dos sintomas de intoxicação alimentar, repetir outra toma um hora após.

Realizar a inalação do óleo essencial de *Elettaria cardamomum* Biológico Florame durante 5 minutos seguidos ou até o corpo reagir, na eliminação do agente que provocou a intoxicação, o corpo poderá reagir ou pelo vômito ou por um momento de diarreia.

O óleo essencial de *Helichrysum italicum* tem propriedades medicinais extraordinárias, eu considero que é um óleo essencial de excelência para qualquer situação, seja no período de férias ou em qualquer outro período da nossa vida. Muitos são os artigos científicos que inumeram as propriedades medicinais desta espécie de óleo essencial, como sendo um anti-inflamatório e antimicrobiano de excelência. No entanto, Daniel Antunes Viegas (2014) refere também ser uma mais valia para o tratamento de problemas de saúde como alergias, resfriados, tosse, problemas de pele, fígado e vesícula, inflamações, infecções e insónias.





Daniela Rigano (2013) reforça a eficácia do *Helichrysum italicum* na inflamação intestinal.

Este óleo essencial pode ser utilizado em diversas situações associadas ao período de férias, vou citar algumas práticas terapêuticas baseadas na minha experiência clínica de forma a criar aqui um manual terapêutico de utilização rápida.

Insónia e exaustão mental e física (jet lag)

Inalação durante 5 minutos do Óleo essencial *Helichrysum italicum* Biológico Florame. Utilizar a técnica de inalação profunda descrita acima, antes de ir dormir ou em qualquer hora do dia, para restabelecer o equilíbrio energético e funcional do corpo. Repetir este procedimento quatro vezes ao dia.

Hematomas e feridas

Diluir, em 15 ml de óleo vegetal de Sésamo biológico Florame, 5 gotas do Óleo essencial *Helichrysum italicum* Biológico Florame, aplicar em forma de massagem na área afectada.



## Dores no corpo

Realizar uma massagem em todo o corpo de forma a potencializar uma acção analgésica e anti-inflamatória do Óleo essencial de *Helichrysum italicum* Biológico Florame.



## Óleo massagem

50 ml óleo vegetal de Sésamo biológico florame

20 gotas óleo essencial *Helichrysum italicum* Biológico Florame

A diluição dos óleos essenciais nos óleos vegetais é muito simples e de forma muito eficaz, basta abrir o frasco de vidro do óleo vegetal de Sésamo, colocar as gotas do óleo essencial, fechar o frasco e fazer uma mistura suave rodando o frasco para cima e para baixo umas 7 vezes, e a mistura ocorre naturalmente completando a diluição e finalizando a preparação do nosso óleo de massagem.

Esta fórmula pode ser utilizada em todo o corpo e também no rosto, pois é um excelente regenerador cutâneo, relaxante muscular e calmante .

Desejo que todos os meus conhecimentos de Aromaterapia Medicinal Clínica ajudem milhões de pessoas.

Com Amor

*Raquel Costa*



## Bibliografia

Abdullah et al. 2021. Anti-biofilm Potential of *Elletaria cardamomum* Essential Oil Against *Escherichia coli* O157:H7 and *Salmonella Typhimurium* JSG 1748. doi: 10.3389/fmicb.2021.620227.

Abdullah et al. 2022. Avanços recentes na extração, composição química, potencial terapêutico e entrega de fitoquímicos de cardamomo. doi: 10.3389/fnut.2022.1024820.

Daniel Antunes Viegas et al. 2013. *Helichrysum italicum*: do uso tradicional aos dados científicos. doi: 10.1016/j.jep.2013.11.005.

Daniela Rigano et al. 2013. Intestinal antispasmodic effects of *Helichrysum italicum* (Roth) Don ssp. *italicum* and chemical identification of the active ingredients. doi: 10.1016/j.jep.2013.09.034.

Elizabeth Varney et al. 2012. Effect of inhaled essential oils on mental exhaustion and moderate burnout: a small pilot study doi: 10.1089/acm.2012.0089.

Ipek Sutar. 2013. Exploração do potencial cicatrizante de *Helichrysum graveolens* (Bieb.) Sweet: isolamento de apigenina como componente ativo. doi: 10.1016/j.jep.2013.06.006.

Kaliyaperumal Ashokkumar et al. 2020. Botânica, usos tradicionais, fitoquímica e atividades biológicas do cardamomo [*Elettaria cardamomum* (L.) Maton] - Uma revisão crítica. doi: 10.1016/j.jep.2019.112244.