



CURANDO OS 7 CHAKRAS COM ERVAS E PLANTAS

Plantas tem sido usadas como medicina há milhões de anos para curar diversas doenças, adquirir sabedoria e para nos ajudar a conectarmos com a natureza. Há textos que datam 2.500 AC sobre várias plantas e suas propriedades de cura. Na Índia, há vários Vedas que mencionam diversos tratamentos a base de ervas e plantas. As plantas emitem uma frequência vibracional que vive em sintonia com nossos corpos e psique. Essas qualidades vibracionais das plantas auxiliam no equilíbrio, cura e energização dos sete principais chakras.

Os componentes das ervas interagem com nosso sistema energético e remove as toxinas do sangue, melhora a circulação sanguínea e regula o fluxo de oxigênio. Se usadas apropriadamente, pode-se manter um estado de equilíbrio da mente, corpo e espírito. Aqui estão algumas das ervas associados com os sete chakras:

Primeiro Chakra – Raíz

O Chakra Raíz está localizado na base da coluna vertebral. Nos conecta a terra, porque é daí que recebemos todos os nutrientes vitais essenciais para a nossa sobrevivência, e é também onde as toxinas do corpo são liberadas.

O chakra raíz não nos aterra apenas fisicamente, mas também exerce a função de nos manter no presente momento. Esse chakra quando desequilibrado pode levar a problemas nas pernas, pés, reto, cóccix, sistema imunológico, depressão, deficiências auto-imunes. O chá de raíz de Dente de Leão (*Taraxacum*) é altamente eficaz no tratamento de depressão, vesícula biliar ou pressão sanguínea elevada, um remédio desintoxicante para o fígado e os rins.

Adicionando em alimentos como: cenoura, batata, nabo, rabanete, cebola e alho, e qualquer outra coisa que se enraíza, pode ter um efeito calmante para o nosso chakra raíz.

Segunda Chakra – Sacral

O Chakra Sacral está localizado entre o nível próximo ao abdômen, entre os ovários para as mulheres e próximo a próstata para os homens. A qualidade fundamental desse chakra é a criatividade pura, a atenção, a expressão sexual, livre do ego. Quando esse chakra está bloqueado pode levar a distúrbios alimentares, problemas do trato urinário, distúrbios reprodutivos, dor de cabeça ocasional, febre e desequilíbrios emocionais.

A *Calendula* é uma erva fácil de plantar que accentua a criatividade em todas as áreas da vida. Outra erva que é altamente benéfica para este chakra é a *Gardenia*, que pode-se utilizar tanto as raízes quanto o óleo para muitos fins. Suas flores são usadas por ser muito reconfortante para os sentidos, bem como, não é de admirar que também é conhecida como a erva felicidade.

Já o Sândalo ajuda a curar muitos tipos de infecções, uma vez que instiga crescimento de novas células. Você pode aplicar óleo de sândalo em seu corpo antes de tomar um banho ou você pode usá-lo para criar um bom aroma em sua casa. Outras ervas e especiarias que são benéficas são coentro, erva-doce, alcaçuz, canela, baunilha, alfarrobeiras, páprica doce, sementes de gergelim, sementes de cominho.

Terceiro Chakra – Plexus Solar

O Terceiro Chakra ou o Plexus Solar é o centro de poder das emoções e do controle positivo de si mesmo. Quando bloqueado pode gerar certas emoções negativas, como sentir-se indigno e com baixa auto-estima, depressão e ansiedade com uma tendência duvidosa e desconfiada para com os outros. E como as emoções se manifestam no corpo físico na forma de doenças, isso pode levar a uma infinidade de problemas: má digestão, úlceras, diabetes, problemas hepáticos ou renais, anorexia, bulimia, e até tumores intestinais.

Para desbloquear o fluxo energético, pode-se usar óleo de lavanda, bergamota ou alecrim. Bergamota é ótima para o sistema digestivo, uma vez que acelera o processo de digestão causando menos tensão para o trato intestinal.

Na região Mediterrânea, as pessoas consideram o alecrim como uma erva essencial para o estômago e intestino. Pode-se colocar folhas de alecrim em vários pratos ou você pode usar óleo de alecrim para cozinhar. *Althea* também relaxa o terceiro chakra e suaviza nossos esforços para controlar a vida. Ele ajuda você a relaxar o diafragma e reconectar-se com a respiração. Outras ervas e especiarias que são úteis como anis, aipo, canela, lírio do vale, hortelã, gengibre, hortelã (menta, hortelã, etc.), melissa, açafraão, cominho, erva-doce.

Quarto Chakra – Coração

O Chakra do Coração é o centro do amor, compaixão e perdão do nosso sistema energético do corpo. Quando esse chakra está bloqueado, tendemos a nos sentir desconectados e com problemas em amar a si mesmo e os outros. Além disso,

experienciamos uma baixa na circulação no nível físico, não há empatia no nível emocional, e carece de devoção no nível espiritual.

Muitas questões como amor, tristeza, ódio, raiva, ciúme, temores de traição, de solidão, assim como a capacidade de curar a nós mesmos e outros estão centradas no quarto chakra. Um chá ou extrato de bagas de Espinheiro aumenta a confiança no processo da vida e incentiva você a se sentir seguro ao seguir seu coração. Ela também ajuda a fortalecer o coração e os vasos sanguíneos. Você também pode usar pimenta caiena, jasmim, lavanda, manjerição, sálvia, tomilho, coentro e salsa para um coração saudável.

Quinto Chakra – Garganta

É em grande parte responsável pela auto-expressão e comunicação. Quando este chakra é claro, nosso discurso se torna leve, sábio e podemos comunicar claramente a nossa intenção. Quando em desequilíbrio, leva a problemas de tireoide, laringite, co-dependência no nível emocional, pensamentos pouco claros no nível mental, e insegurança no nível espiritual.

Falamos muitas vezes sem pensar e encontramos dificuldade para nos expressar de forma autêntica. Ele também é responsável pelo nervosismo, medo e ansiedade. Flores de trevo vermelho auxiliam, permitindo um fluxo livre de comunicação e auto-expressão. Uma xícara de chá de trevo vermelho pode desbloquear as emoções e pensamentos que estão esperando para sair.

Uma pesquisa realizada pela Universidade de Maryland em seu Centro Médico mostra que erva-cidreira é capaz de curar várias doenças, incluindo tireoide. O óleo de eucalipto é muito benéfico para o descongestionamento, simplesmente esfregar algumas gotas de óleo na garganta já ajuda. Outras ervas e especiarias que podem ajudar com o chakra da garganta é Tussilagem, que é excelente para tosse irritativa e catarro, a tussilagem ou unha-de-cavalo alivia e relaxa os pulmões, acalma a respiração e ajuda a expelir o muco, hortelã-pimenta, sálvia, sal e limão grama.

Sexto Chakra – Terceiro Olho

É associado com a intuição e a glândula pineal. Quando bloqueado, tendemos a falta de imaginação e da intuição, resultando na tomada de decisões pobres e de auto-engano.

Fisicamente, a fraqueza do terceiro olho pode se manifestar como problemas nos olhos e ouvidos, dores de cabeça, enxaquecas, insônia e até mesmo pesadelos.

Menta, jasmim e a erva-linhaça eyebright são ervas utilizadas para abrir o sexto chakra. A menta tem sido utilizada para curar depressão, enxaquecas e perda de memória. Ela também aumenta a conexão entre mente e corpo. Estas são as ervas e especiarias que podem energizar e curar qualquer desequilíbrio no chakra do terceiro olho, zimbro, artemísia, papoula, alecrim e lavanda.

Sétimo Chakra – Coroa

Nos conecta a energia universal divina. Esse chakra é associado a sabedoria, iluminação e transcendência. Quando aberto e limpo, experienciamos a união divina e o amor cósmico, estendendo-se para sempre. Nossa frequência única em sintonia com a orquestra cósmica. Quando bloqueado, nos sentimos desconectados espiritualmente e passamos a viver sem direção ou propósito. No nível físico, pode levar a depressão, distúrbios do sistema nervoso, enxaquecas, amnésia, ADD, dislexia, e em casos mais extremos, delírios cognitivos e doença mental.

As flores de lavanda e de lótus auxiliam a abertura do sétimo chakra. A lavanda traz para você o alinhamento com a sabedoria divina em uma base diária e é uma erva popular para melhorar a meditação. Enquanto as folhas de lótus e caules são amplamente utilizados na culinária japonesa e chinesa, e cada parte tem seu próprio conjunto de benefícios.

A Lavanda é sua melhor aposta, porque ele funciona bem em todos os chakras. Você pode incluir plantas internamente em sua vida através de chás, ou externamente como um

banho ou aromaterapia, você pode aumentar os benefícios por conscientemente se conectar com suas qualidades vibracionais.

Ervas e plantas são demais, podem causar todos os tipos de efeitos em nossos três corpos, o físico, mental e espiritual. Viva a natureza e seus grandes poderes!!