

O que é fitoenergia? Conheça a energia das plantas!

O mundo dos chás e das plantas que curam é repleto de estudos, de conhecimentos e de ensinamentos — muitos, inclusive, ancestrais e passados de geração em geração. Conforme as teorias se desenvolveram, um grupo de pesquisadores focou na busca pela resposta da pergunta “o que é fitoenergia?”.

Por mais que a energia das plantas tenha chegado ao senso comum recentemente, ela vem sendo trabalhada há muitos anos por diferentes culturas, como os Xamãs, os Hindus, os Celtas, os Atlantes e diversos outros povos.

Caso você queira entender mais sobre fitoenergética (outro nome possível para os estudos acerca de plantas e espiritualidade), continue a leitura deste conteúdo e descubra as maravilhas provenientes da natureza que nos cerca para além da saúde física!

O que é fitoenergia?

Fitoenergia — ou fitoenergética — é uma palavra de origem grega, que combina phyton (vegetal) com enérgeia (força da ação). É uma série de estudos, de crenças e de conhecimentos focados nos benefícios energéticos das plantas para os campos emocionais, mentais e espirituais existentes em cada ser humano.

No caso, a fitoterapia faz uso das plantas e de seus princípios ativos para o corpo físico, enquanto a fitoenergia busca compreender as vantagens oferecidas por elas para o campo energético que cerca cada ser vivo.



A fitoenergia se desdobra em torno dos benefícios energéticos das plantas para os seres vivos.

Sim, você leu certo: ser vivo, o que significa que esta é uma terapia benéfica, também, para animais e para a própria natureza, justamente por partir do pressuposto de que estamos sendo constantemente atravessados, preenchidos e até movidos por energia.

Para a fitoenergia, os humanos e outros seres vivos do planeta são compostos, basicamente, por vibrações. Para isso, os princípios energéticos de cada planta são utilizados para equilibrar os chakras — centros de energia que regem nossa estabilidade física, emocional, intelectual e espiritual — e estimular cada pessoa em sua busca por felicidade, autoconhecimento e amadurecimento.

É uma maneira de tratar a pessoa, e não a doença, por acreditar que podemos nos cercar de vibrações positivas e que nos afastem de problemas para a saúde, para as relações e para outras situações em nossa existência.

Principalmente na cultura oriental, essa forma de pensamento é muito presente. No Brasil, a crença na energia da natureza como guia para a espiritualidade pode ser encontrada em diversas culturas indígenas.

Segundo especialistas da fitoenergia, as plantas e os vegetais possuem diferentes aplicações e divisões. Eles podem ser Puros, Niveladores, Condutores ou Físicos. Entenda melhor cada um:

Plantas Puras



Segundo estudiosos da fitoenergia, as plantas possuem diferentes categorias energéticas.

São aquelas capazes de atuar com mais proximidade em cada chakra desequilibrado, de forma que, sempre que uma desarmonia for identificada, uma planta pode ser usada para estimular a estabilidade da energia.

Plantas Niveladoras

As plantas niveladoras trabalham junto das Puras para afastar efeitos opostos à energia de cada chakra de um ser vivo. Logo, enquanto a primeira classe equilibra, esta mantém pontos de desarmonia longe do corpo.

Plantas Condutoras

Estas são as plantas de proteção espiritual capazes de trabalhar junto a todos os chakras, abrindo os caminhos para que as Puras atuem e equilibrem as vibrações de todo o corpo.

Plantas Físicas

Estas plantas são aquelas eficazes quando determinado desalinhamento energético atinge o corpo a ponto de gerar uma dor ou uma doença física.

Existem diversas maneiras de utilizar essas plantas no dia a dia e extrair o melhor de cada elemento da natureza para a vida íntima, como chás, óleos essenciais, banhos de ervas e até compressas feitas com gel, raízes e vegetais.

Quais os benefícios energéticos das plantas?

Os benefícios advindos de cada planta (ou vegetal) são específicos de cada variedade, no entanto, podemos citar as vantagens gerais da fitoenergia — antes de detalhar as presentes em algumas espécies.

Restauração do equilíbrio



Consumir chás de certas plantas ajuda a atingir o equilíbrio espiritual.

Por atuar junto à energia e aos chakras, as plantas nos guiam no caminho do equilíbrio emocional, espiritual, afetivo e muito mais. Por meio delas, conseguimos encontrar a paz e estimular a felicidade e o amor.

Desenvolvimento do controle emocional

Por trabalhar junto ao espiritual e ao afetivo, a fitoenergia nos ajuda a identificar, a reconhecer, a abraçar e a lidar com diferentes sentimentos, fator importante para que desenvolvamos o controle emocional.

Auxílio na busca por autoconhecimento

Os benefícios fitoenergéticos vão além da prevenção de doenças e podem influenciar comportamentos, ajudando, por exemplo, a se expressar melhor em público.

Por isso, a energia das plantas é um convite ao autoconhecimento, pois faz refletir sobre os pontos de melhoria e que precisam de desenvoltura no seu dia a dia.

Benefícios de cada ingrediente

Entendendo os benefícios gerais da fitoenergia, é hora de conhecer as vantagens presentes em ingredientes separadamente. Descubra cada um!

Chá branco



O chá branco atua junto às energias relativas ao humor.

Quando falamos sobre fitoenergia, os benefícios do chá branco estão relacionados ao bem-estar do corpo e da mente. Ele melhora o humor, traz paz e libera o sorriso.

Chá verde

É excelente para aproximar do corpo energias que auxiliam a cortar laços sem sofrimento, a eliminar mágoas antigas e a destravar a fala quando for preciso falar em público.

Chá preto

O chá preto é perfeito para quem tem dias longos e repletos de atividades, pois atrai energias para lidar com múltiplas tarefas, com o foco e a concentração na hora de realizar cada uma delas.

Erva-doce

A erva-doce é uma planta capaz de diminuir a ansiedade, de gerar dinamismo e de auxiliar na organização. Ademais, ela estimula a coragem e ajuda na motivação e no otimismo.

Lavanda



A lavanda é excelente para purificar os pensamentos e as emoções.

Esta planta atrai energias que purificam os pensamentos e as emoções e que diminuem o sentimento de inferioridade. Além disso, é excelente para desintoxicar o corpo, eliminando vícios e obsessões.

Sálvia

Uma ótima planta para quem está trilhando caminhos de autoconhecimento, pois aproxima energias que estimulam a clareza, a criatividade e o dom da palavra. Pode ser usada quando se está escrevendo artigos científicos ou para melhorar o dinamismo no discurso.

Gengibre

O gengibre estimula a simpatia nos relacionamentos, tornando quem o consome mais alegre, íntima, amorosa, doce e companheira. Ademais, afasta o mau humor ao lidar com o outro e ajuda a ter mais calma e simplicidade para resolver problemas amorosos.

Menta

A menta atrai energias que trabalham diretamente junto ao chakra frontal, aumentando a conexão entre corpo e mente e eliminando sentimentos e pensamentos negativos.

Hibisco



O hibisco pode ser considerado uma planta de presentificação.

O hibisco é perfeito para quem quer viver o hoje! Ele ajuda a aproveitar o que há de real na vida, estimula a noção de realidade e ajuda a manter os pés no chão. A planta ainda ensina a amar coerentemente e é uma forte aliada na luta contra o tabagismo.

Morango

Uma fruta bastante emocional no plano das energias, eliminando a carência afetiva, acalmando a dor em casos de perdas fortes, gerando relações de amor saudáveis e liberando sentimentos reprimidos.

Maçã

A maçã atrai energias capazes de aumentar a paz no lar, de eliminar os medos e os receios em relação à morte e de acalmar sentimentos de raiva. Ao mesmo tempo, ela libera o sorriso, estimula o bem-estar, traz sensibilidade para focar nas prioridades que realmente importam e afasta a falsidade emocional.

Laranja

A laranja é ótima para eliminar memórias negativas do passado, desenvolver estabilidade emocional, equilibrar os níveis de maturidade, afastar sensações de abandono e de solidão, gerar leveza para a alma, auxiliar na estruturação do propósito de vida e estimular o autoamor e o autocuidado.

Cavalinha

A cavalinha é uma planta com inúmeras propriedades fitoenergéticas e benéficas. Ela limpa energeticamente o sangue, adiciona doçura no amor, afasta sentimentos de ódio sem razão e aproxima novidades de alegria para a vida.

Além disso, diminui raivas, acalma o espírito, auxilia a se desvencilhar de remorsos e de ressentimentos, gera respeito e cuidado para com os bens materiais e limpa o corpo de inveja e de ciúmes em relação ao próximo.

Por fim, a cavalinha também reúne energias capazes de estimular a solidariedade, de equilibrar o emocional em relação a excesso de sentimentalismo, de afastar a compulsividade e de ajudar na distinção entre certo e errado.

Erva mate verde



A erva mate é ótima para criar coragem.

Para a fitoenergética, a erva mate verde dá força para suportar os problemas da vida com garra, estimula a fibra para enfrentar diferentes situações, aumenta a coragem de se expor mesmo quando abalado e aumenta o sentimento de orgulho em simplesmente ser.

Alecrim

Na fitoenergética, o alecrim também é uma planta forte, visto que atua em todos os chakras do corpo. Ele libera traumas e medos, estimula a vontade de mudar, para ir de encontro ao novo e incentiva a sabedoria para viver e para amar.

Canela

De acordo com a fitoenergética, a canela elimina a frieza e a insensibilidade, desbloqueia os sentimentos e elimina a falta de crença. Age contra a ingratidão, a birra e a rebeldia e, também, nutre a unidade, gerando conexão com a proteção espiritual.

Cravo

O cravo estimula a concentração e ajuda a materializar sonhos, expande a mente para visualizar o todo, estimula a busca interna por respostas e gera clareza nos pensamentos, além de uma observação aguçada.

Cardamomo

Esta especiaria atua nos poderes de sedução e de atração, que caminham junto ao amor, dão poder e fomentam a vitalidade.

Anis-estrelado



O anis-estrelado elimina energias negativas e agressivas.

O anis-estrelado acalma o excesso de masculinidade, diminuindo sentimentos agressivos e violentos, reduz a falta de tolerância e abaixa a hiperatividade e o estresse físico.

Cacau

O cacau é um alimento que se relaciona com o chakra cardíaco, o qual influencia o amor, o perdão e a compaixão.

Stévia

Age no respeito à privacidade e ao espaço das outras pessoas, incentiva a autocrítica e a humildade.

Pimenta-rosa

É uma planta que ensina a notar e respeitar a nossa própria força. Auxilia a encontrar o equilíbrio diante da realidade e faz com que as pessoas sejam mais cautelosas com as emoções. Atua também para a tomada racional de decisões.

Camomila

Na fitoenergética, a camomila elimina a raiva, o medo e a falta de fé, gera otimismo e reduz o estresse.

Capim-limão

O capim-limão elimina os distúrbios do sono, traz harmonia e ameniza a ansiedade e o nervosismo.

Funcho



O funcho é excelente para momentos de mudança e de amadurecimento.

O funcho desenvolve o desejo de buscar e aperfeiçoar talentos e virtudes, traz força para concretizar sonhos e para expressar projetos e sentimentos pela fala. Gera transformação interna, corta laços com o passado e incentiva a buscar respostas internas para compreender os segredos da vida.

Alcarávia

Estimula a dedicação a princípios e a valores e a acreditar na justiça divina. Auxilia a planejar a vida, a ter coragem para agir e a se sentir seguro. Incentiva a gratidão pela vida.

Jasmim

Segundo a fitoenergética, os botões de jasmim purificam as emoções e desintoxicam o organismo, agindo como uma barreira para obsessões em geral. O jasmim dá um toque de pureza aos pensamentos e atitudes, além de ser indicado contra vícios, como

cigarro, álcool, drogas e jogos.

Melissa

Auxilia na superação de divórcios difíceis. Realça a honestidade, elimina traumas de infância, discórdias e medo de aranhas e animais peçonhentos. A partir das lembranças da infância, ajuda a entender melhor o momento atual.

Calêndula

Esta planta nos ajuda a desenvolver responsabilidades, a criar vínculos com o outro e a encontrar e atingir nosso propósito de vida. Também nos enche de alegria e amor e nos dá vontade de ter filhos e criá-los com amor e respeito.

Agora que você já sabe o que é fitoenergia e quais as propriedades energéticas de cada planta encontrada na natureza, pode preparar um chá para meditação — uma prática tão milenar e importante às vibrações quanto os estudos apresentados acima — e cuidar mais de si mesma e do que está à sua volta.