

DEBORAH SALOMÃO

ESCRITORA E TRADUTORA

Benefícios da Aromaterapia Como a técnica pode melhorar sua qualidade de vida

A aromaterapia parece estar em alta! Lojas de produtos naturais vendem óleos essenciais, sites de compra oferecem diferentes modelos de difusores de aroma e já dá pra ver algumas pessoas nas ruas com um colar que carrega algum cheirinho. Mas você sabe a origem disso tudo? Sabe como aplicar a aromaterapia em sua rotina, ou acha que é uma “modinha” sem sentido?

O que é?

De acordo com a Associação Brasileira de Medicina Complementar (ABMC), a aromaterapia consiste em um “tratamento curativo que utiliza o olfato e as propriedades dos óleos essenciais”. Traduzindo, é um tratamento baseado no uso de óleos essenciais para tratar questões psicológicas e fisiológicas, reconhecido pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

Óleos essenciais?

Os óleos são substâncias químicas complexas (podem conter mais de 300 componentes), produzidas por plantas com o intuito de protegê-las de ameaças como doenças, parasitas e raios solares e que podem atuar na fertilização e polinização. Há dezenas de óleos disponíveis no mercado, com propriedades e indicações específicas. No Brasil, a Anvisa regulamenta a manipulação e venda, mas ainda não há regras específicas para os óleos essenciais. Por isso, cuidado com a procedência! Aposte em marcas conceituadas e transparentes com seus processos. Vale uma pesquisa antes da compra.

Como agem e quem aplica? Preciso de um médico?

Existem diversas formas dos óleos essenciais atuarem no corpo, comprovadas por pesquisas científicas, inclusive. Os óleos essenciais são extremamente voláteis fazendo com que, ao serem inalados, atinjam o sistema nervoso rapidamente. Lá, estimulam a ativação do sistema límbico, que controla nossos comportamentos sociais e emoções. Atuam também na liberação de hormônios. Essas gotinhas têm facilidade em penetrar a membrana celular, e podem auxiliar em tratamentos dermatológicos, respiratórios e até hormonais.

DEBORAH SALOMÃO

ESCRITORA E TRADUTORA

Embora sejam produzidos pelas plantas, os óleos contém componentes que podem causar alergias, irritações, interferências com medicamentos, potencializar ou atenuar sintomas e reações. Na internet e em aplicativos, é possível encontrar as propriedades de cada um, dicas de uso e contraindicações. Ainda assim, há aromaterapeutas, fisioterapeutas, médicos homeopatas e outros profissionais que estudam e se qualificam para que a técnica traga benefícios e segurança a quem procura.

Posso usar? Minha família pode usar? Como?

A aromaterapia é indicada para todos: idosos, adultos, bebês e crianças, homens e mulheres. Não é por isso que deixa de ter contraindicações e exigir alguns cuidados. Para bebês e crianças é recomendável sempre consultar o pediatra e observar possíveis alergias e reações. Isso, aliás, vale para adultos também. Atenção, gestantes: antes dos 3 meses, alguns óleos podem interferir na formação do feto! É muito importante usar a aromaterapia com responsabilidade, consultar profissionais e fontes de pesquisa seguras, para que ela traga a infinidade de benefícios que promete.

Está seguro? Fez sua lição de casa? Então anota:

Aromatizador e difusor: Alguns difusores tem várias funções como cromoterapia e timer. Algumas gotas de óleo essencial e água nele vão aromatizar o ambiente, te deixar mais calmo ou mais disposto e auxiliar nas emoções. Lembra do sistema límbico?

Inalação: De novo, algumas gotas e água no inalador ou até um uma bacia com água quente e uma toalha. Faz maravilhas pela respiração.

DEBORAH SALOMÃO

ESCRITORA E TRADUTORA

Massagem e tratamentos tópicos: Dá pra usar também. Só é necessário tomar cuidado com as propriedades de cada óleo. Alguns podem irritar a pele se usados sozinhos, outros são fotossensíveis, o que significa que podem até queimar a pele se expostos ao sol. Nesses casos, a mistura do óleo essencial com um óleo vegetal carreador ou creme neutro ajuda a diminuir muito a chance de alergias. Isso vale também para o uso da aromaterapia como tratamento tópico de acnes, alergias, ressecamento e outras tantas possibilidades.

Cosméticos: Já deu pra perceber que associar óleos com outros produtos diversifica ainda mais as suas aplicações, né? É possível usar para complementar a ação de cremes e shampoos, criar seus próprios cosméticos naturais usando os carreadores e cremes neutros, criar seu aroma característico e um aroma para a sua casa ou empresa.

As possibilidades de aplicação da aromaterapia podem ser infinitas e a lista de benefícios que ela traz, também. Se usada com responsabilidade e cuidado, é uma aliada poderosa do auto-cuidado e cuidado com a sua família.