

ViaAroma
AROMATERAPIA

ANSIEDADE E OS ÓLEOS ESSENCIAIS





O QUE É A ANSIEDADE?

Muito se fala hoje em dia a respeito dos transtornos de ansiedade. É bom esclarecer desde o início que a ansiedade, por si só, não é a vilã, e sim muito necessária para a sobrevivência humana. Sem ansiedade, não teríamos noção de medo e fuga – é um estado que estimula a pessoa a entrar em ação em situações de perigo.

O problema começa quando esse reflexo de fuga é acionado mesmo em situações que não existe o perigo. É essa falha na comunicação de nosso cérebro que chamamos de transtornos de ansiedade, ou apenas ansiedade a partir daqui. Assim, o medo se torna paralisante e a ansiedade deixa de nos ajudar e passa a atrapalhar a nossa vida.



E OS ÓLEOS ESSENCIAIS?

Existem diversas pesquisas sendo realizadas que demonstram a eficácia dos óleos essenciais como auxiliar no tratamento de transtornos de ansiedade, reduzindo sintomas, melhorando a qualidade do sono e de vida.

Por agirem muito rapidamente no sistema neurológico, os óleos essenciais são recursos que podem ser utilizados tanto para tratamentos a longo prazo, quanto em situações mais pontuais como: fazer uma prova, preparação para uma viagem ou alguma situação momentânea de ansiedade. Para isso, vamos ensinar formas simples de utilizar nossos amados frasquinhos na sua rotina, trazendo 10 óleos essenciais que você pode utilizar individualmente ou associados um ao outro para ajudarem você a reencontrar paz e tranquilidade.

Atenção! Lembre-se de que os óleos essenciais não substituem medicamentos. Para um tratamento completo de transtornos de ansiedade, busque sempre um profissional da saúde qualificado.





FORMAS DE USO

INALAÇÃO

Pingue de 1 a 3 gotas (soma total) em um chumaço de algodão. Coloque-o na parte interna das mãos fazendo uma pequena concha. Posicione as mãos em concha na frente do nariz e inspire profunda e intensamente por três vezes. Após essas três inalações profundas, permaneça inalando os aromas normalmente, com o algodão próximo ao nariz por 5 a 10 minutos. Repita de 3 a 5 vezes ao dia ou sempre que sentir necessidade.

As inalações intensas e profundas ajudaram a levar uma quantidade maior de moléculas para dentro do corpo, aumentando a eficácia e diminuindo o tempo de ação.



DIFUSÃO AMBIENTAL

Em um Aromatizador Elétrico ou Difusor Ultrassônico, adicione de 4 a 10 gotas (depende do tamanho do ambiente em que você está e a circulação de ar, somando o total de óleos essenciais escolhidos) dos óleos essenciais escolhidos. Coloque na tomada em um lugar baixo e próximo a você e permaneça no ambiente por cerca de uma hora. Utilize 3 vezes ao dia ou sempre que sentir necessidade.

ÓLEOS ESSENCIAIS PARA AJUDAR COM ANSIEDADE

Escolha de um a três óleos essenciais abaixo para poder utilizar de acordo com sua preferência ou necessidade.

Bergamot Italy (Citrus bergamia)

É sempre uma das primeiras referências de óleo essencial indicado para o tratamento de ansiedade e depressão. Relaxa e tranquiliza, mas sem ter aspectos sedativos. Tem a capacidade de elevar o humor e promover um estado de alegria. A bergamota incentiva o processo de desapego ao controle e entrega aos processos naturais da vida, trazendo consigo leveza. Capaz de aliviar pessimismo, sentimento de frustração e irritação. Trabalha a falta de esperança, trazendo equilíbrio, força, alegria e otimismo.

Camomila Romana (Anthemis nobilis)

É um óleo que trabalha o sentimento de culpa e a capacidade de perdoar. É calmante e tranquilizante, promove sentimentos de paz, harmonia, serenidade e atua trabalhando os sentimentos de raiva. Traz doçura e amorosidade, harmoniza e equilibra a mente. É bastante útil também em casos de dificuldade para dormir.

Contudo, é necessário cuidado em associação deste óleo essencial com medicamentos psiquiátricos, pois pode potencializar alguns ou diminuir o efeito de outros. Consulte seu médico caso tome algum medicamento psiquiátrico.





Cedro do Atlas (*Cedrus atlântica*, Pinaceae)

Proporciona força, coragem, segurança e estrutura para seguir em frente e superar obstáculos. Promove conforto e firmeza para não desistir diante das turbulências da vida. Ajuda na tensão e no estresse, promovendo estabilidade emocional, equilibrando e fortalecendo o mental. Ensina a cultivar mais paciência e a tolerância, além de trazer sensação de pertencimento que pode ser útil para pessoas em estado de ansiedade.

Lavanda (*Lavandula angustifolia*)

É um óleo que promove paz e segurança, pois desperta gentileza, paciência, equilíbrio emocional e conexão com o eu interior. A lavanda tranquiliza perante as incertezas do futuro. É restaurador e relaxante físico e emocional. Traz sintonia com intuição, pois promove o alinhamento entre mente e coração. Alivia irritação e esgotamento, trazendo mais serenidade e tranquilidade perante as intempéries da vida.



Copaíba (*Copaifera officinalis*)

Poderosa redutora de estresse, ajuda a acalmar sentimentos de nervosismo. É um óleo que traz sensação de segurança e proteção. Se coloca como companhia acolhedora e necessária para processos de travessia. Ameniza o desamparo, promovendo calma e tranquilidade. Traz harmonia e equilíbrio. Auxilia principalmente trazendo estrutura emocional e presença, ancorando-se ao agora.

Laranja Doce (*Citrus Sinensis*)

Devolve a alegria e entusiasmo pela vida. Óleo capaz de promover a aceitação sem julgamento. Traz leveza e diversão ajudando a reencontrar o prazer, o riso solto, a espontaneidade e a serenidade. Purifica as emoções, traz positividade, autoconfiança, suavidade, afetividade. Minimiza a parte racional excessivamente a florada, para se permitir descansar, abrir mão do controle para despertar a criatividade.



Litsea cubeba

Embora seja um óleo relaxante e tranquilizante, a litsea é revigorante e traz clareza aos pensamentos, bem como otimismo e ânimo ao coração. Seu aroma acalma, facilita a introspecção e a meditação. Ajuda a suportar as turbulências com paciência e aceitação. Litsea ajuda a quebrar a necessidade de ser perfeito por meio da autoaceitação e o autoamor. É um óleo de leveza, paz e liberdade. Desmancha a seriedade excessiva, o enrijecimento e o pessimismo.

Cipreste (*Cupressus sempervirens* L., Pinaceae)

É um óleo para o gerenciamento de crises emocionais. Promove resistência, flexibilidade, adaptabilidade. É a calma no olho do furacão. Traz clareza e ajuda a encontrar soluções para os problemas. Esse óleo funciona como uma âncora trazendo serenidade, mas sem estagnar, permitindo movimento, fluxo e ritmo. Ajuda a aceitar, analisar e compreender os efeitos das escolhas que fazemos.

Atenção, não é indicado para uso durante a gestação, em pessoas com câncer de mama estrogênio dependente e pessoas com histórico de trombose.

Olíbano (*Boswellia carteri* / *sacra*)

Produz sensação de calma, pois aquieta, relaxa e reanima a mente. É um óleo essencial confortante, pois traz senso de maturidade, confiança e eficiência. Promove coragem, aceitação e serenidade. É um poderoso aliado para trabalhar a estabilidade emocional. Desperta para tranquilidade da alma, pois ajuda a compreender as lições que precisam ser aprendidas. Traz conexão e compreensão acerca do divino, pois também ajuda a encontrar o divino dentro de nós.

Petitgrain (*Citrus aurantium Amara*, L.)

É um óleo revigorante e estimulante que clareia os pensamentos. É encorajador, calmante e acalentador. Bastante utilizado em transtornos de pânico. O petitgrain promove o bem-estar sendo indicado para estados de convalescença e de debilidade. Auxilia em situações de desgaste do sistema nervoso, estresse e contrariedades. Ajuda a superar situações de vícios e obsessões. Desenvolve a auto responsabilidade e promove a retomada de controle sobre a própria vida.

Agora, escolha os óleos essenciais que melhor atendem as suas necessidades e curta seu momento de aromaterapia em casa.

ViaAroma

AROMATERAPIA

Gostou deste e-book? Acompanhe nossas redes sociais para ficar sabendo das novidades e ter acesso a conteúdos inéditos todo mês.

