AROMATERAPIA PARA PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS

APRESENTAÇÃO

Querido(a) leitor(a),

a necessidade de escrever esse e-book ocorreu diante da percepção de que cada vez mais as famílias estão procurando alternativas naturais e menos sintéticas para tratar toda e qualquer doença. Sabe-se que os distúrbios respiratórios acometem qualquer faixa etária, porém são menos toleráveis em bebês e crianças - trazendo desconforto não somente para eles, mas para todos os envolvidos no seu processo de desenvolvimento.

Pensando nisso e conhecendo o poder dos óleos essenciais, é que decidi organizar esse e-book com diversas receitas para ajudar essas famílias.

É importante lembrar que eu sou defensora da aromaterapia científica - ou seja - aquilo que a literatura científica conseguiu comprovar ou, pelo menos, citar alguma melhora.

INTRODUÇÃO

Para entender e usar da melhor maneira possível a aromaterapia, é necessário conhecer as suas formas de uso.
Basicamente, a aromaterapia pode ser usada de forma AROMÁTICA, TÓPICA e INTERNA (ORAL).

A forma AROMÁTICA pode ser destrinchada em diversas maneiras: uso do difusor pessoal, uso do difusor ultrassônico e inalação pura e simples.

A forma TÓPICA poderá ser usada através do banho, das massagens, compressas ou aplicação direta.

A forma INTERNA é aquela em que se ingere o óleo essencial.

É importante dizer que: SEMPRE vamos ter que diluir o óleo essencial (OE) antes de usá-lo, seja qual a maneira que optarmos.
A diluição deve ser feita corretamente e ela vai

variar conforme a IDADE, a frequência do uso e a finalidade.
Por exemplo:

Para recém-nascidos e bebês - 0,5%
Para crianças, idosos e peles sensíveis - 1%
Para adultos - uso diário - 2 - 3%
Para adultos - curto prazo - 10-25%

Mas como realizar essa diluição?
(É importante dizer que essa aqui é uma explicação que você vai sempre voltar nela, toda vez que for fazer uma diluição).

Vamos lá: você comprou um frasquinho de OE de Lavanda, da sua marca de confiança. Esse OE está concentrado. É preciso diluir ele para a finalidade que você vai querer usar.
Digamos que você quer usar essa lavanda no seu bebê e decidiu usar no BANHO. Ok.
Para bebê, segundo as orientações no topo da página, deve ser usada a diluição 0,5%. Para diluir o OE usamos óleos minerais - compramos na farmácia. São eles: oleo de abacate, de amêmdoas, de semente de

açaí, de andiroba, de argan, de buriti, de côco, de gergelim, de jojoba, de ricino, de rosa mosqueta, de semente de maracujá, de semente de uva.. e diversos outros!

Ok, você escolheu o óleo de côco (é mais fácil de achar ele puro, em detrimentos aos demais).

Você vai pegar algum outro frasquinho VAZIO, para guardar essa sua diluição. Digamos que vamos fazer 10 mL de uma diluição a 0,5%.

Você vai pegar 1 gota de lavanda e vai colocar 10 mL de oleo de côco - tudo isso dentro desse novo frasquinho. Vai tampar, e agitar por um minuto.

PRONTO! Está concluída a sua diluição. Agora você possui nesse frasquinho a diluição 0,5% de lavanda. Agora sim, você vai colocar 3 gotinhas desse óleo na água da banheira do seu bebê e aproveitar de seus benefícios!

Difícil?

Bom, sobrou um tanto de OE de lavanda concentrado né? Provavelmente sim. Você vai guardar, em local distante da luz e da umidade, e em temperatura ambiente. E vai aguardar a próxima ocasião para realizar uma nova diluição. A seguir eu deixo uma tabela que orienta como fazer essas diluições.

SINERGIAS

Os OE podem ser usados PUROS ou "MISTURADOS" entre si - o que chamamos de sinergia. Sinergia pois quando juntamos OEs, melhoramos as atividades deles e, assim, ficam mais potentes.

A aromaterapia que eu acredito é totalmente desprovida de religiosidade e misticismo - sempre respeitando, é claro, aqueles que acreditam nesse seu viés.

AUTORA

Meu nome é Lara Cristina Pires Alves Rêgo, sou casada, católica e mãe. Sou farmacêutica de formação e já atuei na indústria farmacêutica e no varejo farmacêutico (drogarias). Durante a faculdade, fundei uma liga A LATRAT - Liga Acadêmica de Tratamentos Alternativos (LATRAT - PUC Goiás), onde me dispus, com um grupo de amigos, a inserir no ambiente acadêmico essas terapias. No mesmo ano, diversas delas foram incluídas no SUS e passaram a ser denominadas de terapias complementares e integrativas. No entanto, sempre me incomodou o aspecto religioso que a maioria dessas terapias alternativas carregavam. A aromaterapia me conquista quando vejo que há muitos artigos cientificos na literatura, estudando seus compostos

químicos e, dando a eles, o mérito do bem-estar. E diariamente são diversos e diversos relatos dos benefícios da aromaterapia.