

Descubra como a Aromaterapia pode ajudar contra depressão e ansiedade

Tratamento com aromas é alternativa para combate às doenças que afetam grande parte da população atualmente.

19/09/2016 15:14:36

A correria do mundo atual vem trazendo à tona algumas doenças que afetam mais gente do que qualquer um imagina. Com a necessidade de produzir mais, render melhor no trabalho e toda a pressão que isso envolve, vem se tornando cada vez mais comum encontrar casos de ansiedade e depressão entre pessoas conhecidas.

Embora seja necessário recorrer aos psicólogos e terapeutas para lidar com esses problemas, existem alternativas que podem ajudar e complementar os tratamentos para minimizar os efeitos da ansiedade e da depressão na rotina. Terapias holísticas estão sendo cada vez mais procuradas por pessoas dispostas a tentar novas maneiras de evitar o estresse cotidiano e suas consequências.

Não se deixe enganar, ansiedade e depressão são, sim, doenças e precisam ser encaradas como tal, já que podem levar a problemas maiores para a pessoa envolvida. A aromaterapia surge como forma auxiliar de combater ambas, ajudando a aliviar a rotina estressante e trabalhar o psicológico através dos aromas.

“A aromaterapia funciona como excelente coadjuvante para tratamentos tradicionais contra depressão e ansiedade. Já vem desde a década de 60 e atua despertando a sensibilidade da região do cérebro responsável por emoções. Através dos aromas, a pessoa busca sentimentos agradáveis no subconsciente e reduz o estresse”, explica Márcia Dhonella, especialista em holística e terapias alternativas.

A ansiedade pode trazer muitos problemas à pessoa que a possui, pois atrapalha a concentração e costuma gerar angústia e aflição - prejudicando o equilíbrio emocional. “Os óleos e essências podem ser usados em banhos, massagens ou mesmo inalações. Eles trazem sensação de bem-estar para corpo e mente, e com o passar dos dias aumentam as vibrações de tranquilidade e as boas energias, e o indivíduo passa a controlar melhor a ansiedade e a tristeza”, aponta a consultora.

O mesmo se aplica para a depressão - que, no entanto, é um quadro mais grave. Ela afeta o sistema nervoso central e a neuroquímica cerebral, gerando também angústia e tristeza, porém em níveis

mais profundos e com menor controle por parte da pessoa.

“Todo mundo reage a cores, sons e, também, a cheiros. O olfato é o sentido que mais atua no cérebro e ajuda a criar sensações e equilíbrio emocional por ter efeito psicossomático. Adicionar o uso de óleos essenciais na rotina pode ser uma excelente maneira de controlar os sentimentos ruins e recuperar a vitalidade”, garante Dhonella.

Para combater a ansiedade, a consultora recomenda aromas como lavanda, camomila, jasmim e tangerina. Já contra a depressão, as essências mais efetivas incluem alecrim, gerânio, tomilho, rosa e sálvia - além de também a tangerina. É possível usá-las desde a forma de sais de banho ou borrifando no recinto, até em um simples lençinho que esteja ao alcance em qualquer momento do dia.

Para conhecer melhor a Aromaterapia e outros tratamentos alternativos, a Márcia elaborou um ebook bem completo, clique aqui para baixá-lo. E, para encontrar produtos para aplicá-la no dia a dia, acesse www.dhonellalojavirtual.com.br.