

Aromaterapia segundo a PNI

A aromaterapia é uma terapia complementar que utiliza óleos essenciais (óleos pouco viscosos retirados de determinadas espécies de vegetais) para o tratamento de diversos distúrbios de ordem física, psicológica (emocional e mental) e energética. Esses óleos devem ser 100% puros e de origem rigorosamente controlada para que sua composição química não se altere, mantendo-se adequada para fins terapêuticos.



Os óleos essenciais são formados por misturas de compostos químicos que, em contato com o corpo, são encaminhados pelo organismo a certos pontos, onde desempenham seu papel acarretando em seu efeito físico ou emocional. Alguns compostos são encaminhados para o sistema nervoso central, tendo efeito nos centros das emoções, sentimentos, raciocínio, pensamentos, atitudes... outros têm efeito local nos tecidos e outros ainda têm efeitos no sistema nervoso que acarretam em mudanças nos diversos tecidos e órgãos do corpo.



Dependendo do modo de aplicação, os óleos essenciais podem atuar de diferentes formas no organismo. Quando aplicados na pele ou internamente (via oral) os óleos essenciais passam por esse processo de absorção (quando atingem a corrente sanguínea) e encaminhamento ao tecido alvo (por quimiotaxia, afinidade química). Já quando são aplicados em inalação, os óleos essenciais têm atuação direto no sistema nervoso central. O sistema olfativo é o sistema evolutivamente mais antigo do homem e,

por causa disso, é o único sistema sensorial que tem acesso direto ao sistema nervoso central sem filtro talâmico e cortical.

Quando inalados, os aromas são captados pelo epitélio olfativo, que envia conexões nervosas ao bulbo olfativo, diretamente no sistema nervoso central, e de lá são enviadas diversas conexões a outros centros psíquicos que atuam em comportamentos, memória, aprendizagem e emoções. Os mecanismos de funcionamento do sistema olfativo ainda não são plenamente compreendidos, mas esse sistema oferece uma via terapêutica importante para o ser humano, pois é bastante segura e eficiente. Diferente do que muitos acreditam, a aromaterapia tem efeitos diretos e potentes, mas muitas vezes os efeitos não são conscientes, por tomarem caminhos sub-corticais de processamento nervoso.



Psiconeuroendocrinoimunologia (PNEI, a antiga PNI)

A Psico-neuro-endocrino-imunologia se iniciou como Psico-neuro-imunologia (razão pela qual é conhecida como PNI) e é uma ciência que junta os conhecimentos da psicologia, das neurociências, da endocrinologia e da imunologia para explicar como ocorre a conexão entre os sistemas psíquico e físico do ser humano. Muito resumidamente essa ciência estuda a inter-relação entre emoções e comportamentos, padrões de ativação da rede neural e de centros nervosos, níveis hormonais, níveis de fatores imunes e resistência imune. A partir dessas relações é possível compreender o funcionamento psicossomático/somatopsíquico.

Para a PNEI, todo pensamento e emoção consciente ou inconsciente tem uma ativação paralela no sistema nervoso. A partir dessa atividade nervosa se induz a liberação de hormônios e fatores imunes, assim como são geradas respostas neuro-vegetativas pelo sistema nervoso autônomo e respostas musculares (por exemplo, com o aumento do tônus muscular, ou a tensão muscular). Esses processos foram primeiro estudados a partir do stress, no qual um estímulo (interno ou externo) mostrava a necessidade de adaptação do ser ao meio ambiente e gerava respostas adaptativas do organismo, como preparo para luta ou fuga, que pode ser traduzido num estado geral de ativação necessário para ser resolver o problema. A teoria da PNEI é bastante complexa e extensa e não é o intuito explicá-la completamente, mas somente dar uma noção de seus fundamentos.

Juntando essas informações com os conhecimentos de neurofisiologia olfativa, temos uma teoria sólida para compreender os efeitos dos óleos essenciais pela via inalatória. No entanto os estudos científicos com Aromaterapia e Psico-neuro-

endocrino-imunologia ainda estão em fase de desenvolvimento. Frequentemente encontramos estudos sobre os efeitos anti-microbianos e anti-inflamatórios dos óleos essenciais, com uma abordagem farmacológica da Aromaterapia, às vezes até tornando o uso semelhante à medicina alopática. Pela dificuldade metodológica de realizar estudos dentro de uma área de ponta como a PNEI, os estudos com Aromaterapia e PNEI ainda são poucos e raros, mas essa associação tem se mostrado um caminho importante e cada vez mais buscado no caminho de validação científica da Aromaterapia.

Bibliografia

BAUDOUX, D. "Les cahiers pratiques d'aromathérapie selon l'école française", Volumes 1, 2 et 5, Ed. Inspir, 2001, France.

CORAZZA, S. "Aromacologia - uma ciência de muitos cheiros", Editora Senac, 2002, São Paulo.

DAVIS, P. "Aromaterapia", Ed. Martins fontes, 1996, São Paulo.

FRANCHOMME, P, Jollois, R, Pénoel, D. "L'aromathérapie exactement" Roger Jollois, 2001, France.

GATEFOSSÉ, R-M. "Gattefossés Aromatherapy" C. W. Daniel Company Ltd., 1993, Essex.

LAVABRE, M. "Aromaterapia a cura pelos óleos essenciais", Ed. Nova era, 4a edição, 1997, Rio de Janeiro.

LAWLESS, J. "Illustrated elements of essential oils", Element editor, 2002, London.

LAWLESS, J. "The Encyclopedia of essential oils", Thorsons editor, 2002, London.

LUBINIC, E. "Manuel pratique d'aromathérapie" Éditions Vigot, 2003, Paris.

MAURY, M. "Marguerite Maury's guide to Aromatherapy" The C. W. Daniel CompanyLtd., 1995, Essex.

NEAL'S YARD REMEDIES. "Natural Health & Body Care", 2000, London.

PRICE, S. "Aromaterapia e as emoções", Ed. Bertrand Brasil, 2000, Rio de Janeiro.

PRICE, S, PRICE, L. "Aromatherapy for health professionals" 3rd edition, Elsevier health, 2007, Philadelphia.

ROSE, J. "O Livro da aromaterapia", Ed. Campus, 1995, Rio de Janeiro.

SALLÉ, J-L. "Les huiles essentielles" 2e édition, Éditions Frison-Roche, 2004, Paris.

SCHNAUBELT, K. "Medical aromatherapy" Frog Ltd., 1998, Berkeley.

SCHNAUBELT, K. "Advanced aromatherapy" Healing arts press, 1998, Rochester.

SILVA, Adão Roberto da. "Tudo sobre aromaterapia", Ed. Roka, 1998, São Paulo.

SOUTER, K. "Muito mais que um simples banho", Ed. ática, 1995, São Paulo.

TIRAN, D. "Clinical Aromatherapy for Pregnancy and Child Birth", Churchill livingstone, 2000, London.

TISSERAND, R. "A arte da aromaterapia", Ed. Roca, 13a edição, 1993, São Paulo.

TISSERAND, R; BALACS, T. "Essential oil safety", Churchill livingstone, 1995, London.

- VALNET, J. "The practice of aromatherapy", The C. W. Daniel Company Ltd., 1996, Essex.
- HERZ R. "The scent of desire: Discovering our enigmatic sense of smell", William Morrow Harper Collins Publishers, 2007, New York.
- VAN TOLLER S, DODD GH. "Perfumery: The psychology and biology of fragrance", Chapman & Hall, 1994, London.
- WILSON DA, STEVENSON RJ. "Learning to smell: olfactory perception from neurobiology to behavior", The Johns Hopkins University Press, 2006, Baltimore.
- FILHO JM. "Psicossomática hoje", Artes Médicas Sul, 1992, Porto Alegre.
- KANDEL ER, SCHWARTZ JH, JESSELL TM. "Princípios da neurociência", Editora Manole, 2003, 4a edição, São Paulo.
- LAMBERT K, KINSLEY CH. "Neurociência clínica: as bases neurobiológicas da saúde mental", Artmed, 2006, Porto Alegre.
- LAZARUS R, FOLKMAN S. "Stress, appraisal and coping", Springer publishing company, 1994, New York.
- LIPP M. "Pesquisas sobre o stress no Brasil", Ed. Papirus, 1996.
- TEDESCO JJA, CURY AF. "Ginecologia Psicossomática", Editora Atheneu, 2007, São Paulo.
- PERT CB. "Molecules of emotion", Scribner, 2003, New York.
- STANFORD SC, SALMON P (editors). "Stress, from synapse to syndrome", Academic press, 1993, New York.
- SEGER L. "Psicologia e odontologia", Santos livraria editora, 2000, 4a edição, São Paulo.
- ANGERIAMI-CAMON VA. "Psicologia da saúde: um novo significado para a prática clínica", Cengage Learning, 2009, São Paulo.
- VASCONELOOS EG. "Tópicos de psiconeuroimunologia", Ipê Editorial, 2000, São Paulo.