

## Cheiro de bem estar

**“Como usar aromas para melhorar a qualidade de vida no dia-a-dia”**

Sabe quando você passa em um lugar e de repente sente o cheiro daquele bolo de laranja que a sua mãe costumava fazer? Ou você vai andar no final da tarde e sente o cheiro de dama-da-noite e lembra de uma viagem que você fez com sua



família para o interior? Então, isso é memória olfativa. O sistema olfativo, diferente dos outros sistemas sensoriais (visual, gustativo, auditivo e tátil), tem acesso direto a várias partes do sistema nervoso central sem o “filtro talâmico”. Esse filtro é realizado por uma região do sistema nervoso central chamada tálamo e serve para identificar que informação do meio ambiente é importante e que informação não é. Se a gente fosse dar importância a todas as informações a gente ficaria louco, então esse sistema diferencia, por exemplo, a importância

de um cachorro latindo lá na rua de baixo e um cachorro correndo em sua direção para te morder.

Como o sistema olfativo não passa por esse filtro, a informação olfativa é tida como “sempre importante”. Isso é evidente para animais, que conseguem retirar muitas informações com os cheiros. Por exemplo, quando o dono chega em casa, depois de fazer bastante festa, o cachorro muitas vezes fica cheirando a roupa do dono por um bom tempo, nessa hora ele está vendo onde o dono foi, com que outras pessoas, animais e plantas o dono teve contato, além de identificar o estado hormonal e o estado de humor do dono. É curioso pensar que o animal consegue retirar tanta informação do cheiro e que o ser humano não dá tanta importância ao cheiro, valorizando muito mais elementos visuais do que olfativos. Por exemplo, chama muito mais a atenção dos homens uma mulher bonita do que uma mulher cheirosa.



No entanto isso não é completamente verdade, pois o sistema olfativo é extremamente antigo evolutivamente (uma das razões pelas quais ele não tem o filtro talâmico) e isso faz com que ele se relacione muito intimamente com elementos sub-conscientes e inconscientes, ou seja, ele causa efeitos e dá informações, mas nós não temos consciência disso. Claro que o sistema olfativo dos animais é muito mais desenvolvido do que o humano, o sistema olfativo humano foi reprimido ao longo de sua evolução por diversas causas bio-psico-sociais que não vem ao caso. Então o sistema olfativo humano consegue interpretar menos informação do que o

sistema olfativo dos animais.

Apesar de ter sido reprimido é nítido a influência do sistema olfativo humano no estado psíquico do indivíduo. Você já ficou muito tempo em um lugar que tivesse um cheiro ruim? Depois de um tempo não começou a se sentir irritado e incomodado? E quando você está num lugar com um cheiro agradável, parece que rapidinho você não sente mais o cheiro, mas continua uma sensação de bem-estar. Isso acontece porque o sistema olfativo, além de não passar pelo filtro talâmico, tem conexões diretas com o sistema límbico, que tem funções regulatórias de humor e estado emocional, entre outras funções. Além disso, esse sistema também se liga com a amígdala, centro importante no processo de formação de memórias, ou seja, os cheiros fazem uma ligação direta entre o estado emocional do indivíduo e a memória. Por causa disso, quando você sente um cheiro familiar dá aquela sensação gostosa de lembrar de uma situação agradável... Aquela sensação de “Hmmm... bolo da



mamãe...” ou “Ar puro de interior...”.

A Aromaterapia usa essas memórias, por mais que elas sejam inconscientes (quando dá uma sensação de bem estar mas você não lembra de nenhuma situação específica), para trazer uma sensação de bem estar, relaxamento, alegria, tranquilidade e serenidade, principalmente num momento da vida em que o indivíduo está tenso e estressado e precisa relaxar.



Uma receita para usar aromas na casa, é barato e fácil! OBS: compre os ingredientes em farmácia ou lojas de produtos naturais.

- Coloque 30ml de água destilada em 60ml de álcool de cereais e deixe descansar por uns 5 a 10 minutos;
- Adicione, então, 10 a 30 gotas dos óleos essenciais que você escolheu, pode ser um só ou vários, o importante é que no total não passe de 30 gotas.
- Atenção: se o cheiro for mais forte, como canela, sândalo ou hortelã, use menos gotas, se for mais sutil, como lavanda, eucalipto ou manjerona, use mais gotas.
- Dica: se você quiser misturar óleos essenciais diferentes faça um teste antes de fazer o produto pra ver se o cheiro fica bom, os produtos podem ter um período de maturação e podem mudar de cheiro depois de um tempo.
- Cuidado: o produto artesanal de aromaterapia tem uma validade curta, em 1 mês ele já poderá ter mudado de cheiro porque uma parte dos óleos essenciais evaporou, então use o produto em até um mês, pode passar em casa, no carro, no trabalho e onde mais quiser! Aproveite!

Algumas dicas para usar aromas para o seu bem estar e da sua família:

- Veja um cheiro que te agrada e te dá uma sensação gostosa e coloque ele em toda a casa quando você chegar em casa do trabalho, vai te ajudar a relaxar e ter uma melhor qualidade de vida;
- Sempre que for dar uma festa ou fazer uma reunião com amigos ou qualquer evento agradável, adicione algum aroma sutil no ambiente, pois assim você poderá formar uma memória olfativa com esse aroma e utilizá-lo depois;
- Explore diversos aromas diferentes, quanto mais aromas você tiver contato, mais memórias e flexibilidade você terá, além do fato de que explorar o sistema olfativo pode diminuir chances de desenvolver demência e senilidade.

Algumas dicas e cuidados para não ter problemas:

- Sempre utilize óleos essenciais e nunca essências, pois as essências podem causar reação alérgica e dor de cabeça;
- Sempre use os óleos essenciais diluídos em spray ambiental ou água (no difusor de vela) e aplique em tecidos, pois se aplicado em madeira, parede e outras superfícies pode manchar, então use na cortina, tapete, roupa de cama, toalhas, etc;
- Se quiser fazer um trabalho mais profundo, procure orientação de um aromaterapeuta profissional, pois os aromas podem ter contra-indicações e efeitos adversos se usados incorretamente;
- Respeite outras pessoas se elas não gostarem do cheiro, não é porque a gente gosta de um cheiro que todo mundo vai gostar e não queremos causar mal estar pra outras pessoas.

Texto de autoria própria.