

## Óleos essenciais ajudam o sistema imunológico

Agora está provado, com pesquisas e aval de cientistas do mundo todo: os óleos essenciais ajudam o sistema imunológico e a promoção da saúde. Outra boa notícia: essa terapia pode ser aplicada coletivamente.

Cada vez mais estudos sinalizam os benefícios à saúde da aromaterapia, a ciência que investiga o efeito dos aromas extraídos de plantas.

Universidades de diferentes regiões do mundo revelam que os óleos essenciais (substâncias retiradas de folhas, raízes, resinas, frutos e flores) são excelentes agentes antimicrobianos, antibacterianos e antivirais. Para conhecer mais sobre eles, Bons Fluidos conversou com o terapeuta americano David Crow, que estudou durante nove anos com médicos do Nepal e da Índia, lugares onde a aromaterapia é um recurso medicinal. Sobre esse rico aprendizado, escreveu o livro *Em Busca do Buda da Medicina*, editado no Brasil pela Pensamento e traduzido pela monja budista Tenzin Namdrol.

Além de estudar as medicinas indiana (aiurvédica), tibetana e chinesa e ser instrutor de meditação, Crow aprimorou seu conhecimento pelo mundo. Hoje, se tornou um mestre da aromaterapia.



### ÓLEOS ESSENCIAIS COMO MEDICAMENTOS

As plantas medicinais são um dos recursos mais antigos no cuidado da saúde.

Mas o que as pesquisas recentes revelam é que a inalação dos óleos essenciais produzidos por elas pode agir positivamente sobre o físico, além de influir no bem-estar psicológico. O sistema olfativo

transforma os componentes químicos inalados em impulsos neurológicos, que atingem diferentes áreas cerebrais. Esses impulsos chegam a glândulas, inicialmente no cérebro, que estimulam nosso sistema de defesa. Paralelamente, também influenciam a zona cerebral em que nascem as emoções, o chamado sistema límbico.

### NOVO CAMPO PARA A SAÚDE

Assim como a boa nutrição, a meditação e a qualidade de vida, os óleos essenciais já são reconhecidos como antibacterianos, antimicrobianos ou antivirais. Se aspergidos em um ambiente, matam as bactérias patogênicas ali presentes. David Crow menciona uma professora que aspergiu na sala de aula uma solução aquosa contendo óleos essenciais de alecrim e eucalipto e obteve um rendimento superior nas notas de seus alunos. “A atenção aumentou e as faltas por gripes e resfriados diminuíram, pois o eucalipto atua sobre os brônquios e o sistema imunológico”, descreve o terapeuta.

### BENEFÍCIO COLETIVO

Outra vantagem é que podem ser usados coletivamente por meio de aspersores ambientais. “É o que eu chamo de Programa de Imunidade Comunitária, que está baseado na medicina social preventiva. É possível que os hospitais usem aspersores ambientais para diminuir o risco de infecção. Os óleos também poderão ser úteis em caso de epidemias, como a da gripe. Já existem estudos apontando na direção da

capacidade dos óleos em destruir bactérias patogênicas e vírus”, afirma o terapeuta. Os óleos à base de álcoois terpenos, como o tea tree, o Eucalyptus radiata e a manjerona, são eficientes para esses casos. Os cítricos têm capacidade antiinflamatória e antibacteriana, como os óleos de bergamota, lima, limão, laranja, capim-limão, melissa e petit grain. Essências de coriandro, tomilho, palma-rosa, hortelã-pimenta e sálvia têm forte ação antimicrobiana, só para citar alguns.

### COMBATE AO DÉFICIT DE ATENÇÃO

Nos Estados Unidos, óleos puros de melissa e lavanda têm sido usados para combater um dos grandes problemas da educação, que é o déficit de atenção infantil. “As crianças são superestimuladas em muitas áreas por meio de internet, TV, games. Com isso, não conseguem manter o foco em uma atividade durante muito tempo. Esses óleos tranquilizam e, combinados com o alecrim, melhoram a concentração”, explica.

### EFEITOS DA MELISSA

A melissa pode ser empregada para facilitar a aprendizagem porque estimula os receptores de acetilcolina, o neurotransmissor relacionado às funções cognitivas (de aprendizagem). Segundo estudos do Instituto de Saúde e Velhice de Newcastle Upon Tyne, na Inglaterra, o óleo de melissa também é recomendado aos doentes de Alzheimer (que apresentam um grande déficit de acetilcolina), como coadjuvante para melhorar a memória. Além de proteger contra os danos causados por radicais livres, considerados um dos fatores que mais contribuem para o aparecimento da doença. A melissa também é um óleo sedativo suave recomendado para as pessoas agitadas.

### LAVANDA E ALECRIM

Quando testado pela Escola de Medicina da Universidade de Miami, comprovou-se, por meio do eletroencefalograma, que o óleo de lavanda aumenta as ondas beta, que correspondem a um estado mais relaxado. Outros benefícios medidos: queda no índice de depressão e aumento da habilidade em computar dados (embora não de maneira rápida). O óleo de alecrim, por sua vez, favorece o estado de alerta, a diminuição da ansiedade e a capacidade de computar informações muito rapidamente. Portanto, são complementares e podem ser usados de forma alternada.

### Avanços registrados

O terapeuta David Crow relaciona no site [www.floracopeia.com](http://www.floracopeia.com) vários estudos sobre óleos essenciais, separados por ação e instituições responsáveis pela pesquisa.

Fonte: Revista Bons Fluidos

Matéria: “Aromas que tratam”

Data: setembro de 2007

Texto: Liane Alves

Foto: Eduardo Delfim.