

Óleos essenciais para tosse

Quais os melhores óleos essenciais para a tosse, onde você pode encontrá-los e como você pode usá-los.

Introdução

A aromaterapia vem tomando mais espaço e força no mercado de saúde e bem-estar nos últimos tempos. Com isso os óleos essenciais são mais procurados para auxiliar no tratamento de uma série de doenças e sintomas.

Se você chegou até esse artigo você provavelmente está procurando por uma solução natural para o tratamento da tosse. Eu fico feliz em dizer que os óleos essenciais podem, sim, ser usados para o tratamento da tosse e dos sintomas que a acompanham.

Então continue com a leitura e descubra alguns óleos que podem te ajudar a passar pelas crises de tosse e aliviar os sintomas que a acompanham.

O que é aromaterapia e como ela pode ajudar no tratamento da tosse?

Aromaterapia é um tratamento 100% natural que utiliza os óleos essenciais para cuidar do corpo e dos seus problemas do dia a dia. Todos os óleos essenciais podem ser inalados, o que torna essa terapia uma excelente arma contra os problemas respiratórios.

O que são óleos essenciais?

Óleos essenciais são substâncias extraídas mecanicamente de sementes, cascas, caules, raízes, folhas, flores e outras partes de plantas. São extremamente concentradas e possuem um aroma forte.

Cada óleo essencial acaba tendo um princípio ativo diferente, com características específicas que podem ser metabolizadas pelo corpo, ao serem absorvidos. Dessa forma, os óleos essenciais são utilizados em massagem, alimentos, óleos e cremes de hidratação corporal ou em difusores e sprays.

Como a aromaterapia pode ajudar na tosse?

A aromaterapia, com a ajuda dos óleos essenciais, pode diminuir os sintomas que provocam a tosse, junto com os sintomas que acompanham a tosse. Por exemplo, normalmente a tosse se dá por uma secreção nos pulmões ou nas vias respiratórias, o uso dos óleos essenciais pode reduzir essa secreção ou liberar as vias aéreas para ajudar na respiração.

Óleos essenciais que podem ser usados para tosse.

Cada óleo essencial tem suas características e pode auxiliar o corpo de uma forma diferente. Em se tratando do combate a tosse, existem alguns óleos essenciais que possuem uma comprovação científica maior no tratamento.

Dentre eles estão:

- Óleo essencial de eucalipto – é considerado o melhor e mais completo quando o assunto é problemas respiratórios. Tem ação antisséptica, expectorante e antiespasmódico. Auxilia nos sintomas da sinusite, asma, bronquite, catarro, dor de garganta e TOSSE.
- Óleo essencial de hortelã-pimenta – ajuda a aliviar os problemas do estômago e é indicada para a gastrite, má digestão, náuseas e vômitos. Pode ser consumida como chá ou em outros alimentos.

- Óleo essencial de tomilho – é indicado para estresse, fadiga, insônia, bronquite, dores de cabeça, sinusite, inflamação nos rins, dores reumáticas e musculares.
- Óleo essencial de alecrim – tem propriedades antissépticas, analgésicas, antidepressivas e estimulantes. Atua diretamente no sistema cardiovascular e respiratório, estimulando a circulação sanguínea e diminuindo a fadiga mental e física.
- Óleo essencial de lavanda – é indicado para amenizar a ansiedade, a insônia e melhorar os estados de humor, além de ser um poderoso relaxante muscular. Auxilia na redução do estresse, dos níveis de cortisol e melhora os distúrbios do sono.
- Óleo essencial de orégano – tem ação antifúngica e antibacteriana, além de ajudar a manter o equilíbrio da flora intestinal e promover a boa digestão.

Como usar os óleos essenciais para aliviar a tosse?

Para que você possa aproveitar todo o potencial de cada um dos óleos essenciais para alívio da tosse que você decidiu utilizar, você pode adotar alguns estratégias:

1. Inalação de óleos essenciais.

Você pode fazer inalações diretamente do frasco que contém o óleo essencial, sendo essa a forma mais completa de tratar o corpo contra a tosse. Isso acontece porque as partículas do óleo agem internamente no corpo ao serem absorvidas pela mucosa pulmonar.

Você tanto vai poder fazer as inalações dos óleos essenciais separados, quanto poderá fazer um blend de óleos essenciais e inalar o blend. A inalação do blend de óleos essenciais vai proporcionar um tratamento melhor e mais balanceado.

2. Usar seu travesseiro

Para adicionar gotas de óleo essencial no travesseiro, você pode colocar diretamente na espuma do travesseiro ou adicionar um saquinho de cheiro por dentro da fronha ou em baixo do travesseiro.

Nesse caso você também pode usar o blend de óleos essenciais, mas deve se certificar que todos os óleos usados tem efeito relaxante ou tranquilizante.

3. Difusor de essências

Os difusores podem ser elétricos ou não e, nos dois casos, o aroma se espalha pelo ar, espalhando o aroma pelo ar do ambiente. Você tanto pode adicionar algumas gotas dos óleos essenciais no equipamento, quanto pode fazer um blend de óleos essenciais e usar algumas gotas no equipamento.

Deve-se prestar atenção nos óleos que estão sendo utilizados para cada momento do dia. Se for usar durante a manhã, o ideal é usar óleos que deem ânimo e força pra passar pelo dia, se a intenção for usar a noite, é mais interessante usar óleos essenciais com características calmantes, revigorantes e tranquilizantes.

4. A velha e boa bacia com água quente.

Essa opção tem um quê de nostalgia. Ainda posso lembrar da minha avó esquentando água com limão pra ajudar a eliminar a secreção e aqueles longos minutos que eu tinha que ficar sentada com a toalha em cima da cabeça aspirando o vapor que subia.

E pensar que faríamos tudo de novo, porém com mais refino. Para usar uma bacia de água quente você só vai precisar da bacia, do óleo essencial que quer usar e ter um pouco de tempo disponível.

Você irá misturar as gotas de óleo essencial que você precisa inalar na água quente e despejar em uma bacia que vai ficar em algum lugar perto de você. Pode ser uma boa hora para ler um livro ou descansar um pouco da correria do dia a dia.

5. Massagem no peito ou nas costas com os óleos essenciais.

Inicialmente você precisará diluir os óleos essenciais em um óleo vegetal ou creme de sua preferência e, em seguida você precisará espalhar, massageando, toda a área do peito e das costas.

A massagem vai ajudar a descongestionar o nariz e é uma ótima opção para aplicar antes de dormir ou após o banho.

Fique atento: Como os óleos essenciais são diferentes dependendo do fabricante, eles podem ter diferença na dosagem de cada um deles. Em algumas marcas, como é o caso da doTERRA, existe uma linha de óleos essenciais chamada de “touch” que pode ser utilizada diretamente na pele, sem precisar diluir em nenhuma outra substância.