

Aromaterapia x TPM

A TPM - Tensão pré-menstrual atinge mulheres de várias idades, prevalecendo entre as de 20 a 40 anos. A porcentagem estimada de incidência é bastante polêmica, entre 55% e 90% das mulheres na idade fértil. Números à parte, uma coisa é certa: a TPM incomoda não só mulheres, mas todos os que as rodeiam, sejam cônjuges, namorados, chefes, irmãos, pais, filhos...Saber lidar com este momento especial é usar a sabedoria feminina a favor do bem estar geral. E usar os óleos essenciais como aliados é aproveitar o que a Natureza tem de mais agradável e benéfico ao mesmo tempo!

A OMS - Organização Mundial da Saúde, conseguiu classificar a TPM em 4 tipos (pasmem!), de acordo com os grupos de sintomas sofridos. Para cada um destes fica fácil associar óleos essenciais para minimizá-los:

Tipo "A" - Ansiedade - Neste caso, prevalecem, além da ansiedade, a tensão nervosa, oscilações no humor e irritabilidade, que podem ser controladas através dos óleos essenciais de camomila, lavanda, ylang-ylang, gerânio, rosa... juntos ou separados, são sempre bons. No banho, na massagem...mas gosto de sugerir sempre o difusor pessoal, aquele colarzinho com um vasinho de cerâmica onde se pinga umas duas gotinhas de óleo essencial para ficar inalando o tempo que achar necessário. Acalma os nervos, dissolve a irritabilidade, nos faz respirar e relaxar. O importante sempre é detectar quando se aproxima destes dias, pois um ataque de nervos ou de ansiedade pode prejudicar o meio em que se convive e até arriscar o próprio trabalho ou relacionamento. Costumo dizer que as pessoas em volta não têm culpa de nossas TPM's. Também aconselho evitar bebidas estimulantes e tentar usar recursos para um equilíbrio interior, como meditação e yoga...em aromas aromatizados com os óleos essenciais citados. Respire com ylang-ylang, controle-se com a rosa, acalme-se com a lavanda, equilibre-se com o gerânio...relaxe com a camomila!

Tipo "C" - Cefaléia - Quando a dor de cabeça, o aumento no apetite, palpitações, cansaço, tonturas ou desmaios são mais comuns durante o período que antecede a menstruação, outros óleos essenciais também podem ajudar a combater estes sintomas. Alecrim e hortelã-pimenta num lençinho para poder inalar ou uma gota de lavanda nas têmporas costumam resolver. Mas quando se percebe aumento no apetite é hora de inalar uma rosa ou bergamota. Já para palpitações, inalar ou receber uma massagem com óleos de ylang-ylang e hortelã-pimenta nos permite respirar melhor e acalmar o coração. Contra o cansaço, que em algumas vezes impede a pessoa até de sair da cama, quando associada a outros sintomas pede o alecrim (contraindicado para hipertensos, grávidas, epiléticos e pessoas sob tratamento homeopático) ou a salvia-esclaréia remove o cansaço, dando mais ânimo e disposição, na massagem e inalação. E hortelã-pimenta num lençinho para respirar ajuda a evitar as tonturas e desmaios. Também é bom evitar estimulantes como café, chá-preto, chá verde, refrigerantes em geral e procurar ter uma alimentação mais integral

Tipo "D" - Depressão - É o tipo onde prevalece o estado depressivo, aquela sensação de "ninguém me ama, ninguém me quer". Muito comum e potencializado quando não se está muito animada por algum motivo. Pode ocorrer também esquecimento, crises de choro

repentinamente, confusão e insônia. Acredito serem os sintomas que mais trazem aborrecimentos nesta época tanto para a mulher quanto para quem está o redor, pois muitos não conseguem lidar com estes estados. É preciso refrescar os ânimos e elevar os espíritos com os óleos essenciais cítricos (laranja, bergamota, mandarina, tangerina, limão) cítricos, que sempre trazem felicidade. As flores também são sempre indicadas para estados depressivos como jasmim, rosa e néroli (flor de laranjeira). Contra esquecimento, óleos mais estimulantes como alecrim (cuidado com a pressão alta), tea-tree, limão e cardamomo (este um poderoso afrodisíaco). Para crises de choro e confusão, nada melhor que a lavanda e o gerânio para dar um equilíbrio e sálvia esclarece e olíbano para orientação. E, como sempre, a lavanda para insônia, podendo alternar com bergamota, camomila e manjerona. Banhos são sempre renovadores e no ambiente são suaves e eficazes. Mas bons mesmos são os difusores pessoais, realizando verdadeiro tratamento de choque para estados emocionais abalados.

Tipo "H" - Hídrico - Por razões também hormonais, algumas mulheres têm maior propensão a reter líquido na TPM e mesmo durante a menstruação. Neste caso, os óleos para aumento de peso são funcho doce, limão e mandarina; para inchaço nas extremidades, cipreste limão e lavanda; para dor nos seios uma compressão com gerânio; e para inchaço abdominal camomila, lavanda e cipreste. São recomendados além de banhos, drenagens linfáticas e óleos corporais pós banho com estes óleos essenciais. Deve-se evitar ingerir alimentos muito salgados e bebidas alcoólicas para evitar a retenção líquida!

TPM - Ninguém merece! Usando com sabedoria os óleos essenciais e o auto-conhecimento é possível evitar grande parte de seus efeitos negativos.

Fonte: http://www.aromaflora.com.br/artigos_internas.php?id=12

Texto: Beatriz Yoshimura – Aromaterapeuta diplomada pelo Instituto Tisserand de Londres