RUFANDO BOMB NEWS Notícias sem rodeios

Quarta-Feira, 18 de Novembro de 2026

Óleos essenciais

TABATA MAZETTO

Tabata Mazetto

Antes de falar sobre os óleos essenciais eu quero te fazer uma pergunta: o que significa estar bem para você? Hoje já temos a noção que estar bem vai além da ausência de doenças, mas também como nos sentimos físico, mental e emocionalmente. É o conjunto desses fatores que vão determinar o nosso estado de saúde.

Se pararmos para pensar, a saúde é o nosso maior patrimônio, porque ela afeta a maneira como pensamos, sentimos, interagimos, produzimos e alcançamos os nossos objetivos, porque quando você não se sente bem, todos os outros aspectos da sua vida são afetados. Então, por que esperar tudo parar de funcionar para tomar uma atitude?

Nós ficamos tão preocupados e focados no diagnóstico e tratamento para cada sintoma que sentimos, que esquecemos de nos concentrar em um estilo de vida autoconsciente, preventivo e saudável. É importante entender que, ao invés de apenas “tratar” um sintoma, é preciso estabelecer hábitos de bem-estar saudáveis que abordam a causa, ou seja, o que está por trás dessa doença ou sintoma.

Nessa loucura da rotina, precisamos aprender a ouvir nosso corpo, e não o calar, afinal, nossos pensamentos, sentimentos, crenças e escolhas têm o poder de alimentar o fogo da inflamação, da toxicidade e doenças. Mas saiba que não precisa ser assim, porque o nosso corpo também tem o poder de nos dar vitalidade, energia e uma saúde melhor. O corpo é perfeito! Com ferramentas (estímulos) bem simples, você pode permitir que ele faça o que foi projetado para fazer, que é estar em harmonia e equilíbrio.

As plantas conhecidas como óleos essenciais podem ser uma dessas ferramentas. Usadas em todo o mundo por milênios, essas plantas são um dos suportes mais poderosos da natureza disponíveis. Inclusive, os óleos essenciais podem ser usados na limpeza, cozimento, cuidados com a pele, cuidados com os animais e podem dar suporte para as nossas necessidades emocionais e físicas. Muita gente questiona o valor financeiro, mas será caro mesmo diante dos benefícios?

Faz uma conta comigo: o Eucalipto faz com que o nariz solte muco, facilitando a respiração e dando suporte ao sistema respiratório. A planta é rica em propriedades como Eucaliptol, conhecido como 1-8-Cineol, utilizado isolado para produzir medicamentos indicados para tratamento de sinusite aguda e crônica. Essa mesma substância é usada em produtos de limpeza por sua ação antibacteriana comprovada. Na verdade, o Eucalipto é uma planta base para a produção de desodorantes, desinfetantes e repelentes.

Então, fazendo os cálculos, o Eucalipto que eu uso de 15 ml custa R$ 82,00 e vem 300 gotas. Em um balde de água para limpeza do chão da minha casa, eu colo 3 gotas, o que totaliza R$ 0,82! Ou seja, gastei centavos para limpar a minha casa com uma substância natural que vai proporcionar muitos benefícios de limpeza e suporte respiratório, além de ter um aroma agradável.

Indo mais afundo no assunto, para compreender o valor terapêutico dos óleos essenciais, é importante entender como eles ajudam a própria planta a se desenvolver em seu ambiente natural. Por exemplo, a Melaleuca alternifolia é uma árvore que normalmente cresce ao longo de riachos e nas áreas pantanosas da Austrália, onde o clima é sempre úmido.

Agora quero que você pense na variedade de tipos e quantidade de micróbios que crescem em uma área tão úmida em um terreno natural e fértil que acaba criando mofo, fungos e bactérias. Uma planta que cresce nesse terreno tem que ter um sistema imunológico interno forte para conseguir sobreviver, e a mágica começa nos constituintes químicos naturais que são encontrados na árvore, que são propriedades químicas conhecidas como antissépticos, antibacterianos, antifúngicos e secativos.

E como isso funciona para gente? Nós, seres humanos, somos a base de carbono, assim como as plantas, então os óleos essenciais extraídos são compatíveis, assim como são para as plantas. Por isso, da mesma forma que a árvore, podemos usar o óleo para fortalecer a proteção contra micro-organismos em nosso próprio terreno interno, como para fungos nas unhas, pele oleosa e limpeza íntima.

Então eu te pergunto, será mesmo caro? Quanto tem valido a nossa saúde? Muitas vezes são centavos para substituir um desinfetante sintético por um extrato puro de eucalipto que traz inúmeros benefícios, por exemplo. Os óleos, quando são de fato puros, são potentes, genuínos e autênticos, portanto, avalie antes se o óleo que está adquirindo é de “verdade”. E reforço, a sua saúde e da sua família podem estar nas suas mãos.

Tabata Mazetto é *psicóloga, aromaterapeuta e especialista em óleos essenciais*