

**O poder dos aromas nas plantas bioativas: respire
qualidade de vida o perfume da natureza ao seu alcance!**

EMATER. Rio Grande do Sul/ ASCAR.

Folder / 2007

Cód. Acervo: 45284

© Emater/RS-Ascar



Disponível em: <http://hdl.handle.net/20.500.12287/45284>

Documento gerado em: 07/11/2018 13:46

O Repositório Institucional (RI) da Extensão Rural Gaúcha é uma realização da Biblioteca Bento Pires Dias, da Emater/RS-Ascar, em parceria com o Centro de Documentação e Acervo Digital da Pesquisa da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (CEDAP/UFRGS) que teve início em 2017 e objetiva a preservação digital, aplicando metodologias específicas, das coleções de documentos publicados pela Emater/RS- Ascar.

Os documentos remontam ao início dos trabalhos de extensão rural no Rio Grande do Sul, a partir da década de 1950. Portanto, salienta-se que estes podem apresentar informações e/ou técnicas desatualizadas ou obsoletas.

1. Os documentos disponibilizados neste RI são provenientes da coleção documental da Biblioteca Eng. Agr. Bento Pires Dias, custodiadora dos acervos institucionais da Emater/RS-Ascar. Sua utilização se enquadra nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
2. É vetada a reprodução ou reutilização dos documentos disponibilizados neste RI, protegidos por direitos autorais, salvo para uso particular desde que mencionada a fonte, ou com autorização prévia da Emater/RS-Ascar, nos termos da Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998.
3. O usuário deste RI se compromete a respeitar as presentes condições de uso, bem como a legislação em vigor, especialmente em matéria de direitos autorais. O descumprimento dessas disposições implica na aplicação das sanções e penas cabíveis previstas na Lei de Direito Autoral, nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998 e no Código Penal Brasileiro.

Para outras informações entre em contato com a Biblioteca da Emater/RS-Ascar - E-mail: biblioteca@emater.tche.br

Usando aromas

Receitas caseiras aromáticas: Faça você mesmo!!!

Sachês Anti-Traças

COM GLICERINA

Ingredientes:

Plantas repelentes (arruda, cravo ou eucalipto)
200 g de base glicerinada
Óleo essencial da mesma planta escolhida
Fôrma ou cano fino de PVC
Tule e fita meião

Modo de fazer:

Triture folhas de arruda, cravo ou eucalipto.
Deixe a glicerina em banho-maria, acrescente as plantas trituradas juntamente com o óleo essencial. Derrame em fôrmas ou em um cano fino de PVC. Deixe esfriar. Desmoldar e corte em pastilhas que devem ser colocadas em tule enfiadas e dispostas em armários.

SEM GLICERINA

Ingredientes:

1 pedaço de tule
1 pedaço de fita meião
plantas aromáticas secas (manjeriço, lavanda e alfavaca)

Modo de fazer:

Picar as plantas aromáticas secas na mesma quantidade e misturá-las.
Colocar o tule e amarrar com a fita meião. A durabilidade deste sachê é aproximadamente 4 meses.

Sachê para banho aromático

(lavanda)

Ingredientes:

25 x 38cm de algodão ou estovado cor-de-rosa (ou de canoa) 14 cm
caboço de algodão 8cm
50 g de planta aromática escolhida
(suficientes para até 3 banhos)

Modo de fazer:

Em um dos lados maiores do tecido costure a estovado para formar a base. Na outra extremidade faça uma faixa para passar o caboço e alinhar a 12 cm a partir do fundo para fechar a lateral.
Depois de tomar banho, feche a tampa e anexe o sachê no local de descanso. Ligue a água novamente e aproveite os benefícios dos óleos essenciais presentes nas plantas aromáticas.

Plantas indicadas para:

REGUMEDICINAIS: camomila, alfavaca, cravo-de-leite
em capim-do-egito
ESSENCIAIS: alfavaca, gengibre, cravo-de-leite
ANTIDOTÓXICO: capim-do-egito, cravo-de-leite,
alfavaca ou lavanda

INDICADO: camomila, capim-do-egito, lavanda e alfavaca
INDICADO CONTRAINDICADO: cravo-de-leite ou eucalipto

Travesseiro Aromático e Medicinal

Materiais necessários:

1/2 xícara de plantas medicinais e aromáticas bem secas
200g de flocos de espuma ou fibras sintéticas
Óleo essencial da planta escolhida
0,40x0,30cm de TNT ou tecido para capa
1 fôrma de 0,40x0,30cm

Modo de fazer:

Escolher as plantas de acordo com a sua preferência.

Fazer uma capa de TNT deixando abertas as duas laterais.

Fazer uma fôrma do mesmo tamanho da capa para o acabamento.

Em um recipiente colocar os flocos de espuma ou a fibra com as plantas aromáticas secas com 5 gotas de óleo essencial conforme a planta escolhida.

Misturar bem e encher a capa de fibra, deixando espessa de sua preferência.

Costurar com agulha de mão e colocar dentro da capa de TNT.

Acabado! Bem e fechar!

A cada frescura e quando o travesseiro em um saco plástico para preservar e aroma das plantas e do óleo essencial.

Recomendações:

A cada semana ou 15 dias, colocar o travesseiro um pouco ao sol, para matar e ação das plantas. Também aconselha-se trocar as plantas aromáticas do travesseiro a cada ano.

Refil Repelente

(pastilhas para aparelho eletrônico)

Sugestão de plantas:

Cravo-de-leite, melaleuca, eucalipto, cravo, lavanda

Fazer o papel reciclado e acrescentar plantas repelentes, depois cortar no formato de pastilhas grossas.

Na hora de utilizar no aparelho pingar uma gota de óleo essencial de eucalipto.

Pode-se também utilizar casca de ovos de papélio (costadas em pequenos pedaços retangulares, conforme o tamanho do aparelho eletrônico) e mergulhá-las em tintura da planta repelente. Deixar secar para usar.

Desodorizador Ambiental

Ingredientes:

Recipiente com ferverador
Água mineral ou fervida
Óleo essencial desejado

Modo de fazer:

Misturar de 4 a 10 gotas de óleo essencial da sua escolha, em 10ml de água mineral ou fervida.

Verifique a mistura na sua casa ou local de trabalho.

Misture bem antes de usar.

Loção Repelente de Citronela

Ingredientes:

1 colher de sobremesa de croda base (como hidratante básico)
50 ml de chá de citronela concentrado
10 gotas de óleo essencial de citronela

Modo de fazer:

Derrate em banho-maria a croda base.
Fazer o chá forte de citronela e acrescentar a croda base ainda quente.
Mexer até ficar no ponto de loção.
Acrescentar o óleo essencial.
Esfriar e emulsar em recipiente apropriado.

Óleo Aromático Repelente

Ingredientes:

100 ml de óleo vegetal (ambos os doces, semente de uva ou girassol de trigo)
citronela (seca ou fresca)

Modo de fazer:

Em recipiente de vidro retirar um pouco do óleo e acrescentar a citronela bem picada até encher o vidro.
Deixar em banho-maria com a tampa fechada por 30min após esfriar, coar.
Aplicar sempre que necessário em pequenas quantidades no corpo.

Cuidados básicos e essenciais na Aromaterapia

- Devem ser tomadas cuidados especiais com crianças, gestantes e idosos.
- Para crianças e bebês deve-se usar quantidades muito reduzidas.
- Misturar o chá de óleo essencial longe do alcance das crianças.
- Não aplicar o óleo essencial diretamente na pele, pois podem causar reações alérgicas, irritação e queimaduras.
- Nunca fazer uso de óleo essencial embebido, somente sob orientação médica.
- Se estiver utilizando remédios homeopáticos, consulte seu médico antes de usar a aromaterapia.

- Cuidado na utilização de óleos essenciais e a exposição solar.
- Não usar um óleo essencial por mais de 3 semanas, caso seja necessário, descansar uma semana e depois retomar.
- Sempre dar preferência para um óleo essencial, porém quando necessário nunca misturar mais de 4 óleos essenciais por mistura.

REFERÊNCIAS

BRUNO FERREIRA - LINGUAGEM TERAPÊUTICA DOS REMÉDIOS VEGETAIS. Goya e São Paulo, Rio de Janeiro: Vital, 2004-2006.
OLIVEIRA, INACIARA. CULINÁRIA, AROMATIZANDO E FAZENDO BEM-ESTAR. HOJEM, 11-Valinhos, Gráfica Unifametro, 2010. 100p. 11x17cm.
RECOMENDOS OFFICIAIS - UNICAMP. Disponível em: <http://problemas.de.usp.br/conv/legislacao/norteadoc>. Acesso: 06/07/2010. São Carlos, 2004. 47pp. 12x18cm.
www.escritoria.com.br
www.farmaterra.com.br
www.plantamedicinal.com.br

FR-2009Mar07 | Produto e impresso na EMATER/RS-ASCAR

06/07

O PODER DOS AROMAS NAS PLANTAS BIOATIVAS



Respire qualidade de vida:
O perfume da natureza ao seu alcance!

EMATER/RS
Estado
Secretaria do Estado de Rio Grande do Sul
Secretaria de Agricultura e Meio Ambiente

ASCAR
ASSOCIAÇÃO
GARANDE DE CREDITE E
ASSISTÊNCIA FARMACIA

SOCIAL
2009-2010-2011

Aromaterapia

"Tem origem milenar. Nos dias de hoje é crescente sua utilização em terapias naturais e como tratamento terapêutico complementar e holístico. Seus benefícios abrangem as partes físicas e psíquicas do ser humano."

Aromaterapia é a aplicação dos óleos essenciais, através de banhos, massagens, compressas, difusão no ambiente, e etc, sempre utilizando veículos neutros para diluí-los como óleos vegetais, água, ou álcool de cereais, preservando-se assim, as propriedades químicas e a atuação no organismo humano. Nada é mais marcante que um aroma. Ele pode ser momentâneo e fugaz e mesmo assim, marcar um instante da nossa vida para sempre. Os odores explodem em nossa memória, lembranças escondidas, emoções e reações que foram aprendidas e arquivadas. As mensagens aromáticas atingem os centros cerebrais (sistema límbico) provocando reações emocionais ou físicas, de forma sutil, afetando os sentimentos (relaxando, revigorando ou excitando) influencia a produção de hormônios, o sistema imunológico (defesa natural do organismo) e o sistema nervoso. É importante lembrar, que a utilização das plantas aromáticas faz parte da história da humanidade, pois foram utilizadas para perfumar e purificar ambientes, afastar maus espíritos e tratar várias doenças.

Como funcionam as plantas aromáticas no nosso organismo?

Devido aos óleos essenciais que são substâncias orgânicas puras, voláteis e extremamente potentes. Consideradas a "alma de uma planta", são os principais componentes bioquímicos de ação terapêutica das plantas aromáticas e medicinais. Estão presentes em várias partes das plantas (folhas, flores, madeiras, ramos, galhos, frutos, rizomas, sementes) e são formados por várias substâncias químicas que vão caracterizar os aromas. A obtenção desse precioso produto ocorre por processos de destilação à vapor, extração por solvente ou por pressão.

Porém, nem todos os ÓLEOS ESSENCIAIS possuem aroma agradável ao olfato, apesar de possuírem propriedades terapêuticas, pois as moléculas de óleos essenciais, não param no nariz, elas viajam até os pulmões e de lá para a corrente sanguínea, onde podem melhorar a saúde sobre células específicas. É importante destacar, que os óleos essenciais se diferenciam das ESSÊNCIAS comercializadas no mercado pois estas são produzidas sinteticamente em laboratório, possuindo em geral um cheiro agradável, mas desprovidas de qualquer propriedade terapêutica.

Formas de Aplicação



Nada mais agradável do que a água quente e perfumada de um banho...

O banho de efúrio (banheira de madeira sobre) é tradição milenar no Japão. Ativa a circulação, melhora o sistema imunológico e traz profundo relaxamento muscular. O valor terapêutico está no fato de que o calor provoca vasodilatação e consequentemente aumenta o fluxo sanguíneo, melhora a oxigenação das células e ajuda a eliminar as toxinas. O contato com a água envolvendo o corpo, renova os pensamentos e recupera a energia por meio do estímulo dos óleos essenciais para, ervas e pedras. Deixe-se contagiar pelos aromas da Terra!

Buro

Quentes ou frias são indicadas para lesões físicas, bem como para dores devido a doenças crônicas, artrite, edemas e inflamações. Dilua 5 gotas de óleo essencial em 1 litro de água e aplique no local por alguns minutos.

Compressas

Estimula a circulação, libera toxinas dos músculos, relaxa a respiração e a tensão muscular e acalma o sistema nervoso. Dilua 25 gotas de óleo essencial para cada 30 ml de óleo vegetal. Os mais indicados são: semente de urtiga, girassol de trigo e amêndoas doces.

Massagem

Através da inalação com ajuda de um difusor - nebulizador (aparelho que aquece o óleo essencial, 8 gotas, dissolvidas em água) ou desodorizador (spray onde se coloca 20 gotas de óleo essencial para cada 30ml de água/álcool de cereais, em partes iguais) passando no corpo como perfume ou no próprio ambiente.

Difusão

Galeria das Principais Plantas Aromáticas



Citronela

Nome científico: *Cymbopogon nardus*
Nome: Erva-limão, erva-cidreira ou limão
Propriedades: Medicinal, anti-espasmodico, relaxante espasmo de tosse, ótimo em gripes e resfriados.
Reações: Um esquentamento externo.



Capim-Cidra

Nome científico: *Cymbopogon citratus*
Nome: Erva-limão
Propriedades: Medicinal, calmante, usado em casos de má digestão, alívio de dores musculares.
Reações: Ação a pressão arterial.



Gengibre

Nome científico: *Zingiber officinale*
Nome: Quina, canela e pimenta.
Propriedades: Medicinal, estimulante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Eucalipto

Nome científico: *Eucalyptus globulus*
Nome: Eucalipto, eucalipto e eucalipto
Propriedades: Medicinal, descongestionante, relaxante, anti-espasmo de tosse, alívio de dores musculares e articulares.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Lavanda

Nome científico: *Lavandula angustifolia*
Nome: Erva-lavanda
Propriedades: Medicinal, calmante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.

Canela

Nome científico: *Cinnamomum verum*
Nome: Douro e Pimenta
Propriedades: Medicinal, estimulante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Hortela

Nome científico: *Mentha piperita*
Nome: Hortelã, hortelã e hortelã
Propriedades: Medicinal, descongestionante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Camomila

Nome científico: *Chamaecrista*
Nome: Erva-cidreira, Erva-cidreira
Propriedades: Medicinal, calmante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Camomila

Nome científico: *Matricaria inodora*
Nome: Erva-cidreira, Erva-cidreira
Propriedades: Medicinal, calmante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.



Hortela

Nome científico: *Mentha piperita*
Nome: Hortelã, hortelã e hortelã
Propriedades: Medicinal, descongestionante, anti-espasmo, digestivo, descongestionante.
Reações: Ação a circulação e alívio das dores musculares e articulares.