Camará

Lantana camara

Cultivo

Planta rústica que não requer muitos cuidados.

Partes utilizadas

Folhas

Origem

Américas com distribuição cosmopolita

Segurança

As folhas e frutos são tóxicas quando verdes.

CARACTERÍSTICAS

O Camará é um arbusto muito cultivado em jardins pelas suas lindas flores coloridas do qual se destila o óleo das folhas. Esta é uma planta que nasce espontaneamente em zonas geopáticas (áreas de intensa radiação geomagnética). Geralmente plantas que sobrevivem nestes locais sofridos do planeta, possuem uma potente força vital de reparação celular. O nome camará e "cambará" procedem do termo tupi caa ("planta") mbaraá ("enfermidade") e reflete seu valor medicinal. O camará possui folhas ásperas e secas, com intuito de defesa, retenção hídrica e proteção. Ao mesmo tempo, conquista e seduz abelhas com suas lindas e românticas flores multicoloridas e perfumadas que se apresentam como pequenos buquês. O camará é uma planta tóxica na fitoterapia, devido à presença de triterpenóides (lantadenos) que, contudo, não são destiláveis (por conterem mais de 20 carbonos) e não existem no óleo essencial, o que o torna um produto seguro.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

Possui substâncias de atuação:

- ***Antiespasmódica***
- ***Antifúngica***
- ***Anti-inflamatória***
- ***Antibacteriana***
- ***Anti-hemorrágica***
- ***Antirreumática***
- ***Anticonvulsivo***
- ***Analgésica***
- ***Cicatrizante***
- ***Diurético***
- ***Expectorante***
- ***Febrífugo***

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Conhecido como calmante do sistema nervoso por eliminar as tensões diárias e favorecer o sono. Apropriada para a harmonização de grupos humanos, favorecendo o equilíbrio o entendimento e elevação do padrão vibratório.

LASZLO

InstitutoBioParque

PARQUES E ZOOBOTÂNICA PREFEITURA BELO HORIZONTE
TRABALHANDO POR UMA cidade feliz

Gerânio-rosa

Pelargonium graveolens

Cultivo

Sol pleno, solos bem drenados

Partes utilizadas

Folhas

Origem

Europa

Segurança

Óleo seguro. Evitar apenas o uso puro em áreas sensíveis pois pode ocasionar ardência.

CARACTERÍSTICAS

O gerânio é uma planta do gênero Pelargonium que podem se apresentar sob diferentes formas: arbustos perenes aromáticos e peludos, moitas ou plantas herbáceas. No Brasil, é cultivada a espécie *Pelargonium graveolens* que é conhecida como malva-cheirosa, malva-rosa ou gerânio-cheiroso. A planta está associada à essência da mulher e à expressão feminina. O óleo essencial desta espécie é utilizado na perfumaria, na indústria de cosméticos, na culinária e possui propriedades terapêuticas interessantes para a aromaterapia.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

O geraniol, substância encontrada nesta planta, demonstrou um amplo espectro de atividades farmacológicas, incluindo propriedades:

- Antimicrobianos
- Anti-inflamatórios
- Antioxidantes
- Anticânceres
- Neuroprotetoras
- Reguladoras de distúrbios da TPM e menopausa.

Devido aos seus efeitos anticancerígenos, o geraniol tem sido eficaz contra uma ampla gama de cânceres, incluindo câncer de mama, pulmão, cólon, próstata, pâncreas, pele, fígado, rim e cânceres bucais.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Indicado para combater tensão nervosa e ansiedade

Poejo

Mentha pulegium

Cultivo

Desenvolve-se melhor em solos adubados com matéria orgânica e alto teor de umidade.

Partes utilizadas

Folhas, talos e flores.

Origem

Europa, Ásia e Arábia.

Segurança

Contraindicado para bebês, gestantes e crianças menores de 12 anos. Óleo hepatotóxico se ingerido.

CARACTERÍSTICAS

O Poejo é uma erva rasteira de folhas miúdas, delicadas que, assim como outras do gênero Mentha, possuem sabor de hortelã. Suas flores são reunidas em forma de espiga arroxeadas, brancas ou lilases que surgem a partir da metade superior dos ramos. O nome Poejo, vem de um antigo costume de se queimar a planta para afastar pulgas, em latim, pulex. Alguns povos antigos utilizavam a planta em cerimônias religiosas para espantar maus espíritos. Os gregos a utilizavam para purificar águas poluídas.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

Diversas propriedades são atribuídas ao Poejo, que se destaca como:

- Analgésico
- Relaxante muscular potente
- Tônico do sistema respiratório, devido à ação mucolítica
- Anti-infeccioso de largo espectro: antibacteriano, antiviral, antifúngico
- Útil no tratamento de acnes
- Antioxidante
- Lipolítico
- Inseticida
- Estimulante na drenagem linfática

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Fortalece o ânimo e a disposição.
Seu efeito é revigorante e estimulante do sistema nervoso central.

LASZLO
InstitutoBioParque
PARQUES E ZOOBOTÂNICA PREFEITURA BELO HORIZONTE
TRABALHANDO POR UMA cidade feliz

Jasmim Sambac

Jasminum sambac

Cultivo

Sol pleno, solo úmido, drenado e adubado.

Partes utilizadas

Flores

Origem

Ásia

Segurança

O óleo da planta é considerado seguro e pouco tóxico.

CARACTERÍSTICAS

O jasmim é uma planta que engloba mais de duzentas espécies de arbustos e trepadeiras. Conhecido desde a antiguidade, é um símbolo do amor, elevando e inspirando poetas e românticos com seu perfume envolvente. Seu aroma suave, doce e floral é muito apreciado para uso na perfumaria e trabalhos psicoaromaterápicos.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

Facilita o relaxamento e a meditação, as mudanças e a transformação pessoal. Além disso, o jasmim apresenta muitas propriedades terapêuticas, atuando como:

- Analgésico
- Antiespasmódico
- Tônico geral
- Afrodisíaco
- Facilitador do parto

- Atua preventivamente contra o câncer de mama
- Indicado para distúrbios menstruais
- Regula o sistema endócrino, auxiliando no equilíbrio hormonal

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

- Ansiolítico
- Antidepressivo
- Calmante e sedativo
- Combate insônia
- Combate letargia
- Facilita o relaxamento e a meditação
- Auxilia em períodos de transformação, mudança de velhos hábitos e vícios.

Hortelã Pimenta

Mentha piperita

Hortelã do Campo

Mentha arvensis

Cultivo

Sol ou meia sombra, solo úmido e, preferencialmente, protegido de vento.

Partes utilizadas

Folhas

Origem

Europa e Ásia

Segurança

Contra indicado para bebês

CARACTERÍSTICAS

A Hortelã pertence ao gênero Mentha, gênero que reúne ervas aromáticas de difícil classificação. Isso se deve a alta variabilidade genética decorrente de frequente hibridação das espécies. Amplamente cultivada em várias regiões do planeta, a hortelã é uma das mais antigas ervas medicinais de uso popular que se tem conhecimento. Estima-se a existência de quase 400 espécies e subespécies que, podem apresentar propriedades terapêuticas diferentes, de acordo com seus componentes majoritários. A hortelã-pimenta se difere da hortelã-do-campo pelo cheiro e o teor em mentol, que nesta última, se encontra um pouco mais elevado. Porém, ambas possuem as mesmas propriedades terapêuticas.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

Com diversas propriedades terapêuticas testadas farmacologicamente, a hortelã atua como:

- Antiespasmódico:
indicado para cólicas e espasmos digestivos

- Antioxidante

- Antiviral

- Descongestionante e mucolítico:
indicado para congestão nasal

- Analgésico:
indicado para dores de cabeça, enxaquecas e cefaleias

- Miorrelaxante:
Indicado para tensão muscular

- Antináuseas:
Indicado para enjoos

- Estomáquico:
Indicado para lentidão digestiva, indigestão, aerofagias

- Anti-inflamatório:
Indicado para rinite, sinusite, amidalites e cistite.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Estimulante dos centros vitais
Revigorante. Indicado para apatia, exaustão, estafa, cansaço mental
Promotor de clareza mental.

LASZLO
InstitutoBioParque
PARQUES E ZOOBOTÂNICA PREFEITURA BELO HORIZONTE TRABALHANDO POR UMA cidade feliz

Malvariço/ hortelã-de-folha-grossa

Plecthrantus amboinicus

Cultivo

Sol pleno ou meia sombra

Partes utilizadas

Folhas

Origem

Nova Guiné

Segurança

Contraindicado para diabéticos. Crianças e lactantes devem evitar grandes doses de chás

CARACTERÍSTICAS

O Malvarico, também conhecido por hortelã de folha grossa, hotelã-graúdo ou malva do reino é herbácea aromática, perene, que pode variar de de 40 cm a 1 m de altura. Suas folhas são ovais de margem denteada, com nervuras saliente no dorso, medindo 4 a 10 cm de comprimento. Suas flores são azuladas ou róseas dispostas em cachos terminais que só aparecem quando a planta é cultivada em climas amenos. No Brasil, é facilmente encontrada em hortas caseiras para fins medicinais e, devido a seu sabor e odor, é utilizada como substituto do orégano na culinária. Multiplica-se por estaquia.

PROPIEDADES TERAPÊUTICAS

Possui substâncias de atuação:

- Antiespasmódico
- Analgésico
- Anti-inflamatório
- Balsâmico
- Protetor da mucosa bucal
- Antimicrobiano local
- Anti-reumático
- Antitumoral
- Bronco dilatador
- Emoliente
- Indicado em afecções de pele (uso tópico)

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Atua como estimulante, reduzindo a fadiga e o cansaço físico e mental.