



Lavanda/Alfazema

Lavandula angustifolia



Cultivo

Plantas rústicas e resistentes a intempéries, requerem solo bem drenado



Partes utilizadas

Folhas e flores



Origem

Europa Mediterrânea



Segurança

Sem contraindicação conhecida

CARACTERÍSTICAS

Lavandula é o gênero de plantas da família Lamiaceae, que abrange várias espécies e cultivares popularmente conhecidos como lavanda e alfazema (principalmente em Portugal), além de híbridos como o lavandin. Apesar de pertencerem à diferentes espécies, lavanda e a alfazema são bem parecidas se diferenciando pelo cheiro mais forte da alfazema. A Lavanda é um subarbusto com base lenhosa, de 30 a 70 cm de altura e folhas estreito-lanceoladas e inflorescência terminal, composta de flores pequenas azuis, ou em tons de lilás a roxo ou branca, dependendo da espécie.

A mais conhecida das lavandas é a Lavandula angustifolia, popularmente, lavanda verdadeira, lavanda inglesa (na jardinagem) e lavanda francesa (na aromaterapia e culinária). São plantas aromáticas e terapêuticas, na antiguidade, usada por gregos e romanos para curar doenças, lavar roupas, para banhos e higienização, na decoração e aromatização de ambientes em residências e vias públicas. Daí o nome lavanda, vindo do latim, lavare, que significa lava-te. Além de lavar e perfumar, a lavanda também era, e ainda é muito utilizada para purificar e equilibrar a energia de ambientes, trazendo paz e harmonia. Os egípcios usavam a lavanda nos rituais de embalsamento e no preparo de perfumes.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

- Cicatrizante.
- Analgésico.
- Hipotensor.
- Tonificante celular.
- Regenerador celular.
- Antibacteriano.
- Antifúngico.
- Anti-inflamatório.
- Fluidifica o sangue.
- Indicado para dores musculares e inflamações de tendões e músculos e cólicas.
- Indicado para queimaduras, eczemas, feridas cutâneas, picadas de insetos, dores de cabeça, espinhas.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

- Sedativo, relaxante e calmante das emoções e os pensamentos;
- Combate estresse, ansiedade, tensão nervosa, insônia;
- Antidepressivo;
- Ansiolítico;
- Harmoniza o ambiente.



Erva Cidreira/ Capim Limão

Cymbopogon citratus
Cymbopogon flexuosus



Cultivo

Planta rústica resistentes a solos variados



Partes utilizadas

Folhas



Origem

Asiática



Segurança

*Contraindicado em casos de glaucoma
ou hiperplasia da próstata*

CARACTERÍSTICAS

O capim-cidreira ou erva-cidreira e o capim-limão, são plantas de mesmo gênero, muito populares no Brasil, se diferenciando pelo teor de citral, substância presente em seus óleos lhes conferindo aroma de limão.

Suas folhas são, verde-amarelas claras, compridas, estreitas de bordas afiadas, e se proliferam formando aglomerados densos, podendo crescer até um metro de altura.

As hastes inferiores bulbosas são muito utilizadas na culinária do sudeste asiático, lhes conferindo um caráter exótico em uma variedade de pratos. O óleo essencial utilizado como flavorizante, age como um extraordinário realçador de sabores naturais. utilizado em receitas de drinks, infusões, águas aromatizadas, molhos, saladas, carnes brancas, sopas, caldos, temperos e sucos

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Os componentes, citral e mirceno presentes nestas plantas possibilitam que elas atuem como:

- Analgésica: aliviando a dor que envolve os nervos sensoriais periféricos.
- Estimulante da circulação: óleos utilizados em massagens.
- Anti-inflamatórias: aliviando, também, o inchaço.
- Anti-Acne.
- Antifúngicas: combatendo as alergias e micoses.
- Auxiliar na digestão e eliminação de gases.

Curiosidade: Em aromatizadores, é útil para matar fungos dispersos no ar. A eficácia do citral contra *Aspergillus flavus*, fungo comum em alimentos, possibilita, maior tempo de estocagem em galpões.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

O aroma doce e balsâmico, além da qualidade calmante, produz sensação de bem-estar, limpeza e leveza. Auxilia no desenvolvimento da paciência e da confiança.



Artemísia

Artemisia. vulgaris



Cultivo

Sol pleno ou meia sombra em solos drenados



Partes utilizadas

Flores



Origem

Asiática



Segurança

*Contraindicada para grávidas, lactantes.
A indicação para crianças e idosos deve ser
acompanhada de cuidados de profissional da área.*

CARACTERÍSTICAS

A Artemísia é uma planta conhecida há muito tempo pela humanidade devido às suas propriedades terapêuticas. É considerada uma planta mágica, bastante relacionada à energia feminina e à fertilidade. Seu nome é uma homenagem a Deusa grega Artemísia ou Diana para os romanos, deusa da natureza, da lua e da caça, protetora das mulheres e dos partos. Originária da Ásia, é conhecida pelos orientais como erva sagrada que lhes denominam: "erva da vida", "erva das bruxas" ou "deusa das plantas". Atualmente, a erva encontra-se espalhada por todo o mundo, sendo cultivada em diversas regiões do Brasil, principalmente no sul. É uma planta herbácea, de porte ereto, medindo de 70 a 150 cm de altura, com caule coberto por pelos finos, folhas penadas verde-escuras e flores variando de marrom-avermelhadas, amareladas a esbranquiçadas.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Existem inúmeros relatos, populares e científicos sobre as propriedades Artemísia:

- Antioxidante;
- Antiespasmódico.
- Tônico do sangue.
- Tônico hepático.
- Peristalse intestinal.
- Auxilia no tratamento da Leucemia.
- Citotóxico: combatendo células tumorais (moxa).
- Anti-helmíntica.
- Inseticida.
- Antibacteriana.
- Reguladora do ciclo menstrual.
- Atenuante de sintomas de TPM e menopausa.

Curiosidade: Para os anglo-saxões é uma das nove ervas sagradas e está ainda associada aos sonhos. Acredita-se que um saquinho de Artemísia colocada debaixo do travesseiro ajuda a ter bons sonhos e a afastar pesadelos. Antes da utilização do lúpulo, a Artemísia era usada aromatizar as cervejas.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Calmante e revigorante nos fortalecem no exercício do livre arbítrio e nos ajuda a romper as fronteiras da zona de conforto com serenidade e controle emocional



Absinto (Losna)

Artemisia absinthium



Cultivo

Preferência por solos bem drenados e profundos



Partes utilizadas

Folhas



Origem

Países quentes mediterrâneos



Segurança

- Possui efeito narcótico. Contraindicado para aromaterapia sem acompanhamento profissional;
- Contraindicado para gestantes.

CARACTERÍSTICAS

Conhecida como a "erva do fogo", o absinto é uma planta herbácea a subarbastiva, entouceirada, perene, podendo chegar a 1,5 m, quando cultivada, Suas flores são amarelas, tubulosas e pedunculadas e seu caule ramificado, piloso e curto. É nativo dos países quentes mediterrâneos, sendo encontrado na Europa, Ásia e norte da África.

O absinto, pertence ao gênero *Artemisia*, que se deriva de *Artémis*, nome grego da deusa Diana, associada à vida selvagem. Historicamente, atribui-se à Diana, as descobertas das virtudes desta planta.

Seu óleo essencial de odor forte e acre é aplicado na indústria de perfumes, na fabricação do licor de absinto e para dar sabor a algumas bebidas alcóolicas.

Estudos apontam capacidade de combater micro-organismos e patógenos, como o ácaro *T. putrescentiae*, causador de alergias.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

Possui efeito narcótico sobre o sistema nervoso central, sua indicação é para uso externo e diluído.

- Sudorífero: facilita a transpiração e ajuda a amenizar febres.
- Vermicida, antiviral, antiparasitário e antibacteriano: combate e inibe a ação de micro-organismos patógenos.

- Antisséptico.
- Estimulante do apetite e útil para enjoos.
- Emenagogo: provoca a menstruação.
- Útil para eliminar verrugas.

Curiosidade: Em Paris, no século XIX, vários artistas marcaram suas trajetórias ligadas ao consumo de absinto, destacando-se entre eles, Vicent Van Gogh. Ao longo da vida, o pintor teve vários surtos psicóticos e ataques epiléticos. Morreu com o diagnóstico de epilepsia, causada pelo alto consumo do absinto. Manet pintou. "O Bebedor de Absinto" em 1859.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

Apresenta propriedades estimulantes, despertando o ânimo em pessoas que se sentem desestimuladas ou apáticas. Combate cansaço e fortalece o ânimo. Útil em processos de melancolia e a falta de esperança.



Citronela-do-ceilão/ Citronela-de-java

Cymbopogon nardus/ Cymbopogon winterianus



Cultivo

Planta rústica resistentes a solos variados que recebem muito sol.



Partes utilizadas

Folhas



Origem

Asiática



Segurança

Não há contraindicações conhecidas

CARACTERÍSTICAS

As citronelas são espécies de gramíneas, de folhas verde claras, planas e longas de bordas cortantes. A citronela-do-ceilão, espécie originária da Índia, é conhecida como a "verbena-das-índias", em função do forte cheiro cítrico de suas folhas. Suas longas folhas aromáticas, que atingem até dois metros de altura. A citronela-do-ceilão possui, também aroma, cítrico, levemente adocicado. De caráter revigorante, destaca-se, em especial, pelas atuações como purificador e desinfetante e como repelente de insetos, podendo ser cultivada em vasos.

Essa gramínea é bastante popular, sendo comercializada na forma de óleo essencial para aromaterapia, preparo de repelentes ou sprays desinfetantes, velas aromáticas e sabonetes. Quando utilizada em coleiras de cachorros e gatos, ajuda a afastar pulgas e carrapatos e a acalmá-los.

PROPRIEDADES TERAPÊUTICAS

- Anti-inflamatório e analgésico: indicado para congestão, dores pélvicas, artrite, artrose, reumatismo, neurites, nevralgias.
- Antibacteriano, antifúngico: indicado para tratar micoses e infecções de pele em geral.
- Purificador, desinfetante e desodorante: combate maus odores e micróbios do ambiente.
- Antiespasmódico: indicado para cólicas espasmódicas.
- Potencial hipotensivo: ajuda a abaixar a pressão arterial.

ATUAÇÃO NO CAMPO EMOCIONAL

- Antiestresse
- Revigorante. Indicado para fadiga e exaustão nervosa;
- No campo sutil a citronela reduz irritabilidade excessiva e encoraja atitudes otimistas