

Óleos essenciais e suas propriedades

Bergamota (*Citrus bergamia*) - Relaxante e antidepressivo.

Esclaréia (*Sálvia sclarea*) - Relaxante, antidepressivo e sedativo.

Gerânio (*Pellargonium graveolens*) - Sedativo e relaxante.

Ylang-Ylang (*Cananga odorata*) - Além de diminuir a tensão, melhorar o humor e estimular os sentidos, é hipnótico e relaxante.

Jasmin (*Jasminun officinalis*) - Estimulante e relaxante.

Lavanda (*Lavandula officinalis*) - Reduz a tensão, o cansaço e a depressão, além de acalmar e revigorar o ânimo.

Milfólio (*Achillea ligusticum*) - Ansiolítico, sedativo e relaxante.

Rosa (*Rosa damacena*) - Reduz a tensão, a depressão e age contra dores de cabeça.

Sândalo (*Santalum álbum*) - Além de reduzir insônia, é relaxante muscular e tem ação sedativa.

Tomilho (*Thymus officinales*) - Reduz tensão, fadiga, ansiedade e age contra dores de cabeça.

Como utilizar os óleos essenciais?

Inalações - Maneira direta, basta segurar o frasco do óleo essencial à 15 cm da narina.

Aromatização - De 5 a 20 gotas do óleo essencial no difusor a vapor ou a frio.

Massagens - Diluir o óleo essencial em algum óleo vegetal de qualidade, creme ou gel.

Travesseiro - Pingue duas gotas de óleo essencial em um pedaço de algodão e coloque-o dentro da fronha do travesseiro.

Atenção: Seu uso deve ser indicado por um profissional qualificado, em razão de algumas contraindicações. Óleos essenciais à base de laranja, limão, tangerina e gengibre, por exemplo, podem provocar danos na pele se, após a aplicação, você sair ao ar livre.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kishii, M. A. (Dez de 2019). Conversando sobre fitoterapia. 1ª edição, p. 10..

<https://www.oficinadeervas.com.br/conteudo/anvisa-reconhece-e-libera-as-essencias-florais-no-brasil>

GNATTA, Juliana Rizzo et al. O uso da aromaterapia na melhora da autoestima.

Revista da Escola de Enfermagem da USP, v. 45, n. 5, p. 1113-1120, 2011.

Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v45n5/v45n5a12>.

SOUSA, Marcos Antonio de.

Medicina alternativa: aromaterapia.

São Paulo-SP, 2015

AMARAL, Fernando. Técnicas de aplicação de óleos essenciais: terapias de saúde e beleza. São Paulo: Cengage Learning, 2017

<https://doi.org/10.31415/bjns.v2i2.57>

Elaborado por: Leticia Pires dos Santos

Rosemary de Souza



FITOTERAPIA E AROMATERAPIA

unisepe[®]
EDUCACIONAL

FPbe[®]
Faculdade Peruipe

Medicamentos Fitoterápicos

São produtos tecnicamente elaborados obtidos com emprego exclusivo de matérias-primas ativas vegetais cuja segurança e eficácia sejam baseadas em evidências clínicas e que sejam caracterizados pela constância de sua qualidade.

A *valeriana* é uma planta medicinal utilizada para tratar vários problemas de saúde, especialmente, insônia, estresse ou ansiedade, pois possui ação calmante.

Maracugina é um fitoterápico formulado a partir da *Passiflora incarnata*, o extrato do maracujá. Não vicia e respeita seu ritmo diário.

Floral para Estresse

Na terapia floral, várias essências podem ser recomendadas para um único paciente. Isso porque os florais trabalham as energias positivas, com o objetivo de equilibrar e sustentar o campo energético do corpo.

Florais não são "remédios", eles não tratam doenças ou sintomas, eles focam no indivíduo como um todo, permitindo reestabelecer o equilíbrio da energia e da mente, o que por consequência ajuda o corpo a estar em harmonia para curar-se.

Modo de usar: pingar 3 a 5 gotas direto na boca, ou na água, 3x/dia.

Cherry Plum, Elm, Oak: auxiliam na redução da tensão e estresse. Atuam no auxílio da capacidade de lidar com a sobrecarga e distribuir melhor o tempo, tarefas e obrigações.

Chás que combatem o estresse

Os chás são ótimos medicamentos naturais para aquelas pessoas com índice alto de estresse que precisam ficar mais calmas ou tem problemas em dormir.



Maracujá com a erva cidreira pode ser um conjunto muito interessante de chá, pois o maracujá é conhecido como uma das frutas capaz de garantir uma sensação de calma e relaxamento.

Erva cidreira combate a ansiedade e o estresse que contribui para a sensação de relaxamento do corpo, de bem-estar e tranquilidade e diminuição dos sintomas de ansiedade como agitação.

Capim-limão é benéfico para a ansiedade e seu aroma é utilizado para combater depressão e tensão no corpo.

Hortelã possui propriedades que acalmam e relaxam.

Camomila é conhecido como uma das principais ervas para o combate da ansiedade, sendo capaz ainda de diminuir alguns distúrbios gastrintestinais que são gerados pelo excesso de estresse.

Erva-doce combate a ansiedade. Ela age provocando uma sensação de bem-estar.

Processo de preparação:

1. ferver a água e, em seguida, desligar o fogo.
2. adicionar esta água sobre a planta fresca ou seca.
3. tampar e deixar por 10 a 20 minutos em repouso.
4. coar em seguida.

Conservação e validade:

Os infusos devem ser usados no dia em que forem preparados, ou seja, no máximo em 24 horas.

Atenção: Não colha plantas na beira de rios, córregos poluídos, esgotos, nem às margens das estradas devido à contaminação dos poluentes (fumaça dos carros, pesticidas, entre outros).

Aromaterapia

A aromaterapia é conhecida como uma terapia, que tem como fundamento básico os óleos essenciais, extraídos das plantas, e tem como objetivo tratar a saúde, e melhorar a sensação de bem-estar.

Alguns métodos mais utilizados na aromaterapia são: Difusão aérea, massagens, banhos, compressas e inalação.

Benefícios da AROMATERAPIA



- Combater o estresse
- Fortalecer o sistema imunológico
- Estimular o bom humor
- Aliviar sentimentos de ansiedade e tristeza
- Aliviar dores de cabeça
- Abrir as vias respiratórias
- Clarear a mente, energizar, estimular o foco e atenção
- Regular disfunção hormonal
- Ajudar a dormir bem
- Aliviar o cansaço

FONTE: PINTEREST/MELISSA BRANDÃO

