

Coletiva Caminho Natural

17/JUL/18

Conteúdo:

Apresentação	– 02
Óleos essenciais	– 02
Argila	– 04
Óleos Vegetais	– 04
Ervas medicinais	– 05
Faça Você Mesma	
Maceração de ervas	– 06
Chás	– 06
Tintura alcóolica	– 06
Pomada	– 07
Fornecedores	– 08
Referência Bibliográfica	– 08
Contato	– 08

Nossa proposta com essa oficina é apresentar alguns itens que podemos ter em casa e que dão conta de uma grande diversidade de problemas de saúde de baixa gravidade. Muito desses produtos podem ser encontrados em nossa cozinha e/ou jardim.

É importante lembrar que para manter e promover nossa saúde o ideal é se alimentar corretamente de alimentos, evitando alimentos processados, com conservantes e corantes artificiais e evitando a ingestão dos refinados como açúcar e farinha, ingerir água limpa em boa quantidade, fazer exercícios físicos, se expor diariamente ao sol por pelo menos 15 minutos ao dia, e buscar equilíbrio psicoemocional (a meditação pode ser um caminho).

Nenhum desses produtos substitui o profissional médico que deve ser consultado sempre que houver dúvidas ou sintomas agudos! E informe-o se estiver fazendo uso de qualquer planta medicinal ou outro produto, mesmo que considere inofensivo.

Itens da nossa farmacinha viva e seus usos:

Óleos Essenciais:

Os óleos essenciais são assim chamados por serem solúveis em óleos, manteigas ou álcool, são aromáticos e possuem diversas propriedades terapêuticas. Entretanto, não são óleos (compostos de ácidos graxos). Eles são uma mistura de diversas substâncias que as plantas produzem para cumprir diversas funções ao seu desenvolvimento e sobrevivência. É possível encontrar mais de 150 compostos em um único óleo essencial! Os óleos essenciais são voláteis, ou seja, se propagam no ar, perfumando o ambiente, e são armazenados nas plantas nas folhas, caules, raízes, frutos, sementes...

O sentido do OLFATO é o primeiro a se desenvolver desde que somos embriões, sendo também o mais primitivo de todos os outros. Os aromas percorrem pelas narinas e atingem o bulbo olfatório; é um conjunto de células que fazem conexão DIRETA entre as narinas e o sistema nervoso central, mais precisamente no sistema límbico. Esta região do sistema límbico, por sua vez, está associada a emoções, sentimentos, memórias e comportamentos.

Nunca utilize puro na pele, em caso de irritação, suspenda o uso e procure orientação médica.

LAVANDA - *Lavandula officinalis*

Um dos coringas da aromaterapia!

Propriedades Terapêuticas: antidepressivo, antiespasmódico, calmante, analgésico, antisséptico, equilibrador, sedativo, relaxante, ansiolítica, anticonvulsivo, cicatrizante, descongestionante, desodorante, desintoxicante, diurético, hipotensor, nervino, vulnerário, bactericida, antiviral, cicatrizante e regeneradora da pele, usado em: psoríase, queimadura, assaduras, escaras, insolação, picadas, herpes, alergias. Qualidades neuroprotetoras.

Indicações / Psico: Indicado para pessoas indecisas, conflituosas, ressentidas, coléricas, irritáveis, impacientes. Boa escolha para tratar angustia, desânimo, depressão, irritação, distúrbios do sono, conflitos interiores, estresse, ansiedade, esgotamentos, medos, hipersensibilidade, timidez e ataques de pânico.

Melaleuca / Tea Tree - *Melaleuca alternifolia*

Possui atividade antibiótica, antimicrobiana, antisséptica, antiviral, bactericida, expectorante, fungicida, inseticida, imunoestimulante, anti-inflamatória, estimulante e sudorífica. É altamente eficaz no tratamento de candidíase. Poderoso estimulante do sistema imunológico, ajudando a aumentar as defesas do corpo contra organismos invasores), para tosse e sinusite (uso em um vaporizador como inalador para desobstruir seios nasais congestionados e infecções respiratórias). Pode ser usado diretamente nas herpes bucais com auxílio de um cotonete.

Funciona com bons resultados em caspa e dermatite seborreica erupções cutâneas, pele oleosa, mordidas e picadas, caspa e pé de atleta.

O óleo possui pesquisas que validam sua capacidade antibiótica frente a um variado número de bactérias como *S. aureus*, MRSA, *C. neoformans*, *M. pneumoniae*, *E. coli*, *K. Pneumoniae* e fungos.

Cuidados e precauções: Não usar puro sobre a pele - usar sempre diluído (como em óleo vegetal ou em bases cosméticas neutras). Usar sempre em baixa dosagem.

Argila:

O uso da argila é uma das formas mais antigas de utilização da terra como recurso terapêutico, para resolver e/ou aliviar problemas de saúde. Tem o poder de absorção extraordinário, puxando impurezas e toxinas para fora do corpo humano.

Com propriedades adstringentes, anti-inflamatórias, antioxidantes, antissépticas, cicatrizantes, descongestionantes, refrescantes, reconstrutoras, secativas, tensoras e remineralizante. Auxilia no tratamento de inflamações do útero, eczemas, erisipela, febres, infecções, cólicas dos rins, fígado, vesícula e dores de cabeça, no tratamento de acne e espinhas, celulite e manchas de pele.

Potencializamos sua ação ao utilizar chá de ervas medicinais, e gostas de óleos essenciais na sua hidratação.

Argilas têm sido usadas com propósitos estéticos há séculos, e suas expressivas propriedades convertem-na em uma matéria-prima cosmética ideal para produtos destinados ao cuidado da pele e couro cabeludo.

Modo de usar:

1. Higienizar a pele;
2. Preparar a máscara (1 colher de sopa) + água mineral (ou chá) suficiente para formar uma pasta.
3. Deixar agir por 15 minutos, ou até secar.

Óleos vegetais:

Não são voláteis como os óleos essenciais e misturados a eles ajudam a transportar o óleo essencial pra dentro da pele. Os diferentes óleos vegetais tem diferentes funções, e a escolha depende da finalidade a ser utilizado, podemos escolher óleos que ajudam a curar feridas, fazer massagens, hidratar a pele, etc. A preferência é dos óleos prensados a frio que mantém suas propriedades.

COCO - *Cocos Nucifera*

Tem características antifúngicas, antibacterianas e antivirais também é rico em vitamina E.

Podemos utilizar para fazer pomadas, como lubrificantes íntimos, antidemaquilante, para massagens e para hidratar pele e cabelo.

Óleo de Copaíba

Grande anti-inflamatório, antifúngico e antiséptico natural. É indicado para o alívio de dores musculares, ativação da circulação, desintoxicação do organismo e antisséptico em feridas. Usado em diversos tratamentos de pele, músculos, varizes, celulite e artrites, pode-se aplicar 3 a 4 gotas no local e massagear ou acrescentado em pomadas e emplastos.

Ervas:

Calêndula – *Calendula officinalis*.

Muito utilizada em afecções da pele e feridas por sua ação bactericida, anti-inflamatória, cicatrizante e antisséptica.

Pode ser usada na forma de infusão, maceração em óleo e em pomadas terapêuticas. Utiliza-se em casos de acne, feridas e lacerações, irritações da pele, picadas de insetos,

Barbatimão - *Stryphnodendron adstringens*, *Stryphnodendron barbadetiman*

As cascas do caule atribui-se ação adstringente, antifúngica e anti-séptica. Externamente pode ser usada no tratamento de feridas ulcerosas e na limpeza de feridas, feridas de HPV, pele oleosa e candidíases (em banhos de assento).

Babosa – *Aloe vera*

Com o uso popularmente disseminado é usada para queimaduras inclusive solares, como cicatrizante (feridas e picadas de insetos), para amenizar manchas de pele, afecções do couro cabeludo (queda de cabelo, caspa e crescimento do cabelo e irritações), ainda auxilia no tratamento de hemorroidas na forma de supositório e para combater rugas.

Própolis

Produto multi uso produzido pelas abelhas, é um poderoso antisséptico, imunoestimulante, antifúngico, antiviral e bactericida.

Utilizado para prevenir e tratar gripes e resfriados, dores de garganta, herpes, micoses de pele e fungos na unha. Pode ser acrescentado em pomadas ou utilizado puro.

Faça Você Mesma!

Maceração de ervas

Maceração a quente:

- 5 partes de óleo vegetal de boa qualidade
- 1 parte de erva seca

Em uma panela de inox ou ágata, coloque os 2 ingredientes em banho maria, não deixando passar de 35 graus, por 3h. Deixe esfriar em seguida coe e esprema.

Maceração a frio:

- 5 partes de óleo de boa qualidade
- 1 parte de erva seca

Coloque num vidro de boca larga escuro devidamente higienizado. O óleo deve cobrir as ervas.

Deixe 21 dias em local escuro longe de calor. Mexendo a cada 3 dias.

Coar espremendo bem.

Chás

Infusão:

Utilizado para partes delicadas das plantas como flores e folhas.

Ferva a água, desligue o fogo e jogue a erva, tampe o recipiente por 10 min.

Decocção:

Utilizado para partes mais grosseiras como raízes, semetes e cascas.

Ferva em fogo baixo a erva por 5 min com panela (inox ou ágata) tampada, depois desligue e deixe descansar mais 10 min tampada.

Tintura alcoólica:

Em um vidro de boca larga coloque 100 ml de álcool de cereais para 20 gramas de erva seca. (mas o álcool deve cobrir as ervas).

Mantenha o vidro no escuro ao abrigo de calor por 30 dias, agitando 1x ao dia.

Coar e guardar em vidro escuro bem vedado.

Pomadas:

Tem propriedades que atuam na pele, são curativas e são ótimas para peles expostas a frio extremo (lábios), peles com ressecamento intenso (cotovelos e calcanhares), assaduras de bebês, para evitar estrias (comum na gravidez) e pequenas assaduras. Podem ser feitas com óleos vegetais, manteigas, extratos vegetais, ceras, óleos essenciais (opcional) e glicerina vegetal (opcional). Por não conterem água, apresentam uma boa duração.

Como fazer:

Aqueça ceras e manteigas em fogo baixo ou banho-maria até derreter evitando que a temperatura supere 40°C.

Adicione os óleos vegetais e aqueça mais caso retorne ao estado sólido

Adicione os óleos essenciais e antioxidantes na temperatura de 30°C, homogeneizando.

Acondicione nas embalagens escolhidas, devidamente higienizadas, espere esfriar antes de fechar.

Outros insumos: (variável)

10% a 15% Cera (carnaúba ou cera de abelha)

1% Óleos essenciais (opcional)

1% de vitamina E

0,2% de óleo resina de alecrim

Formulação de Bálsamo Corporal da Oficina:

40% de óleo de palma

20% de óleo de girassol macerado com calêndula

20% de óleo de coco

10% de óleo de copaíba

10% de cera de carnaúba

Derreter o óleo de palma junto com a cera em banho maria. Acrescentar os demais ingredientes sempre mexendo. Envasar.

Fornecedores:

Óleos vegetais e óleos essenciais:

<http://www.destilariabauru.com.br/>

<http://www.engenhariadasessencias.com.br>

<http://ferquima.com.br/>

<http://amazonoil.com.br>

Ervas secas:

Bom Chá - R. Tabatinguera, 520 - São Paulo

Bibliografia e fontes:

Oficinas da Beth Bacchini

<http://www.crq4.org.br/historiadoscosmeticosquimicaviva>

<http://fluoridealert.org/researchers/nrc/>

Aromacologia uma ciência de muitos cheiros – Sonia Corazza/ Ed. Senac

Guia Completo de Fitoterapia – Anne McIntyre; Ed. Pensamento

Plantas Medicinais no Brasil nativas e exóticas – HarriLorenzi, F.J. Abreu Matos

The Art of Aromatherapy – Robert B. Tisserand

Aromaterapia Holística – Ann Berwick

Técnicas de Aplicação de Óleos Essenciais – Fernando Amaral

<https://www.emporiolaszlo.com.br>

<https://pt.wikipedia.org/>

coletiva caminho natural

www.caminhonatural.net

contato@caminhonatural.net

Esta apostila foi elaborada pela Coletiva Caminho Natural para a realização da Oficina “Farmacinha Natural”, realizado em 17 de Julho de 2018.