movieco

MOVIMENTO ECOLÓGICO

PROJETO

ECOLOGIA DO SER

Sobre o Movieco

O MOVIECO – Movimento Ecológico é um instituto de proteção, educação ambiental e integração com a natureza.

Fundado em 1998, e com atuação na região metropolitana de São Paulo, já implantou variados projetos socioambientais.

Tornou-se uma ONG ambientalista pioneira na colaboração para uma sociedade sustentável.

movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO

Sobre o Projeto

O Projeto Ecologia do Ser é uma estratégia de sustentabilidade aliada à promoção da saúde pelas práticas integrativas. Visa o acesso à saúde pelo caminho da tradição e das ciências da natureza. Atua em duas vertentes, educação para saúde e atendimento social.

Apoio

Realização

Aromaterapia

E a dor

Aromaterapia:

- Termo criado por Maurice René Gattofossé em 1928, francês e químico.

Aromaterapia é:

- O estudo dos óleos essenciais e seus efeitos.

Aromaterapia:

- É entendida como uma terapia integrativa e complementar de saúde, com a concepção de que o homem é um ser, uma unidade de corpo, mente e espírito.

Assim a dor:

- Pode ter diversas origens: físicas, emocionais e mentais.

O que são óleos essenciais?

- Definição do ponto de vista da química, os óleos essenciais são: substâncias não gordurosas, mas lipofílicas, voláteis, produzidas pelo metabolismo secundário das plantas.

O que são?

- São substâncias que não são usadas para a planta viver ou para se nutrir. Mas, são substâncias, por exemplo, para proteção, atração ou até de comunicação entre elas.

O que são?

- Estas substâncias, também são aromáticas. E podem ser classificadas conforme sua estrutura molecular:

Assim podem ser:

- monoterpenos, sesquiterpenos, álcoois, aldeídos, ésteres, fenóis, éteres e óxidos, peróxidos, furanos, lactonas e ácidos.

Um exemplo: Terpenos...

- São moléculas pequenas, leves e, voláteis.
- São moléculas formadas por 10 ou 15 carbonos e ligados a átomos de hidrogênio e os terpenoides possuem ainda um átomo ou dois de oxigênio.

O que são óleos essenciais?

- Os óleos essenciais são uma grande gama de substâncias agrupadas e aromáticas.

O que são óleos essenciais?

- A quantidade vai ter variação, mas, geralmente de no mínimo 20 a mais de 200 substâncias lipofílicas e voláteis juntas.

Entendendo conceitos:

- Lipofílicas: do grego “lipós” significa “gordura” e “fílico” de “philos” quer dizer “amigo”.

Assim,

- São substâncias que se agregam, misturam em gorduras.

Algo importante:

- O veículo usado deve ser preferencialmente gorduroso.

Voláteis:

- Significa “que voa”, “que evapora”, “que se desprende facilmente”. São substâncias inconstantes, mutáveis. Podemos perdê-las facilmente.

Como usar os óleos essenciais?

- **Via cutânea:**

- É uma das vias mais seguras para o uso dos óleos essenciais. (Baudoux, 2018, pág. 125 - 126)

Dica da via cutânea:

- Quem não tem experiência com o uso dos óleos essencias e não conhece, deve sempre diluir os óleos essencias para para usá-los na pele.
- Assim, evita riscos de **irritações**, **causticidade**.

Dica da via cutânea:

- Evite a fotossensibilidade. Use os óleos essencias de 6 a 8 horas antes de se expor no sol.

Onde aplicar no uso tópico:

- Use a regra: aplicar mais próximo possível do local do sintoma.
- Nas dores, use sobre o local. Busque descobrir a origem da dor. Se tiver algo emocional, por exemplo, poderá usar um óleo para o emocional.

Tem substâncias que agem na dor?

- Sim, temos uma série de óleos essenciais que atuam na dor.

Observação:

- Podemos optar por usar antiinflamatórios, anestésicos e analségicos.

Antiinflamatórios e analségicos

- Poderemos combater a dor com antiinflamatórios e analségicos.

ÓLEOS ESSENCIAIS:

- Antiinflamatórios: Erva baleeira, copaíba, tomilho, alecrim, capim cidreira, hortelã-pimenta.

ÓLEOS ESSENCIAIS:

- **Alecrim:** *Rosmarinus officinalis*;
- **Capim-cidreira:** Cymbopogon citratus;
- **Copaíba:** *Copaifera langsdorffii*;
- **Erva baleeira:** *Cordia verbenacea*;
- **Hortelã-pimenta:** Mentha piperita;
- **Tomilho**: *Thymus vulgaris*;

ÓLEO ESSENCIAl anestésico:

- **Cravo-da-índia**: *Syzygium aromaticum.*

Um sinérgico sugerido:

- **Cravo-da-índia**: *Syzygium aromaticum.*
- **Copaíba:** *Copaifera langsdorffii*.

ÓLEO ESSENCIAl anestésico:

- **Cravo-da-índia**: *Syzygium aromaticum*;
- **Canela**: *Cinnamomum verum* ou a sinonímia científica: *Cinnamomum zeylanicum*.

Observação importante:

- Estes óleos essenciais não podem ser passados puros na pele.
- **São caústicos**.
- Em casos tenha necessidade de remover, não lavar. Passar um óleo vegetal para depois remover com papel higiênico.

Thymus vulgaris

De tônico a expectoração
Às inflamações

Nome científico:

Thymus vulgaris L.

Família:

- Lamiaceae (Labiateae) (Carvalho, 2003, pág 38)

Encanto do nome:

- **Thymus** do grego “thumus” que significa **força** e **coragem**. Isso ligado ao fato das infusões desta planta oferecida aos guerreiros como energizante e antisséptico.

(Alonso, 2007, pág. 991)

Outro encanto...

- vulgaris vem de vulgar, ou seja, comum e popular. Provavelmente planta muito comum na região do Mediterrâneo onde é nativa.

Origem:

- Esta planta é originária da Espanha e Itália. (Fetrow, 2000, pág. 639)

Aspectos da planta:

Detalhes da planta:

Mais Detalhes:

Variedades de tomilho:

Flores e folhas:

Mais detalhes:

Nome popular:

- Tomilho, timo. (Lorenzi, 2008, pág. 335)

Descrição Botânica:

- Planta subarbustiva perene, ereta, ramificada, entouceirada, muito aromática, de 20 – 30 cm de altura, com a base dos ramos lenhosa e rasteira. As folhas são pequenas, opostas, de forma variada e quase sésseis, levemente pubescentes e de coloração mais clara na face inferior. As flores pequenas, de cor esbranquiçada, reunidas em inflorescências espigadas axilares. A multiplicação é por sementes. (Lorenzi, 2008, pág. 335)

Parte utilizada:

- Sumidades floridas. (Carvalho, 2003, pág 38)

Princípios ativos:

- **Óleo essencial:** timol, carvol, borneol, linalol, geraniol;
- saponinas ácidas, pectinas, resinas e princípios amargos. (Lorenzi, 2008, pág. 335)

Princípios ativos:

- **O óleo essencial possui:**
- Fenois 44%: timol 42%, carvacrol 2%;
- Monoterpenos 35%: cimeno 27%, terpeno 5%;
- Monoterpenois 7%: linalol 3% e borneol 1%;
- Sesquiterpenos 5%;
- Cetonas 1%. (Willen, 2018, pág. 101)

Observação:

- O **timol** é um importante ingrediente de cremes dentais. (Lorenzi, 2008, pág. 335)
- Isso se justifica por causa da ação do timol que é **antisséptico**. (Fetrow, 2000, pág. 641)

Mais substâncias:

- **Óleo essencial**: timol, carvacrol;
- **Flavonoides**: apigenol, luteolol;
- **Ácidos fenólicos**: caféico e rosmarínico;
- **Taninos**, **saponinas.** (Carvalho, 2003, pág 38)

Indicações:

- Atua como tônico, estimulante de apetite, eupéptico, colerético, espasmolítico, expectorante, antisséptico antihelmíntico e antifúngico. (Carvalho & Almança, 2003, pág. 38)

MAIS INDICAÇÕES:

- Aromático, expectorante, forte ação antisséptica, melhora a digestão, relaxa espasmos e controla a tosse e antifúngico. (Lorenzi, 2008, pág. 335)

Principais indicações:

- Óleo essencial é: Antiinfeccioso poderoso, bactericida, imunoestimulante, tônico geral e expectorante. (Willen, 2018, pág. 101)

Destaque:

- Entre os grupos de substâncias dos óleos essenciais tem-se os fenois que possuem potencial analgésico e antiinflamatório. (Rhind, 2019, pág. 86)

Ação farmacológica:

- Inibe a síntese de prostaglandinas, assim possui **atividade antiinflamatória.**
- Óleo volátil dos constituíntes fenólicos e os flavonoides estão envolvidos num possível bloqueino dos canais de cálcio. Assim, possui a **ação antiespasmódica.** (Barnes et al, 2012, pág. 577)

Ação farmacológica:

- O tomilho possui atividade antibacteriana e antimicótica. Apresenta ação anti-helmíntica e em especial contra as tênias. (Barnes et al, 2012, pág. 577)

Ação farmacológica:

- Timol, carvacrol e linalol: são analgésicos antinociceptivo, antiinflamatório, antiespasmódico, antioxidante, broncolítico, expectorante. (Rhind, 2019, pág. 395)

Ação farmacológica:

- Timol, carvacrol e linalol: inibem a síntese de prostaglandinas e inibem a COX-1. (Rhind, 2019, pág. 395)

Ação farmacológica:

- Estudos científicos:

  - Sakurada et al, 2009;

  - Adorjan; Buchbauer, 2010.

- Linalol, timol e seu isômero possuem ações antinociceptivas. (apud Rhind, 2019, pág. 395)

O óleo essencial é:

- Rubefaciente e antiinflamatório e devido ao timol e ao carvacrol que justifica o tratamento de dores musculares e osteoarticulares. (Alonso, 2016, pág. 1017)

Os estudos cintíficos:

- Gancevici & popescu, 1987;
- Mohsin et al., 1989;
- Rios Canavate, 1995.

- Mostram que o carvacrol e timol possuem a atividade antiinflamatória e analgésica por inibir a enzima ciclo-oxigenase. (Alonso, 2016, pág. 1017)

Contraindicação:

- Gravidez (Lorenzi, 2008, pág. 335)
- Enterocolite e insuficiência cardíaca e gravidez. (Fetrow, 2000, pág. 641)

Cuidado de uso:

- O óleo essencial tem timol e carvacrol que são fenois e são dermoirritantes. (Charke, 2020, pág. 185)

Dicas de uso:

- Informação em Congresso: o óleo essencial de tomilho estimula reparos celulares em telômeros. Juntamente com o alecrim ajuda a manter e alongar telômeros.

Contraindicação:

- O uso do óleo essencial está contraindicado para gravidez e lactação e crianças menores de 6 anos e hipersensibilidade ao óleo essencial. (Panizza, 2012, 237)

Doses recomendada:

- **Extrato fluido**: 30 a 40 gotas 3 x ao dia;
- **Erva**: 500mg do pó 3 x ao dia. (Carvalho, 2003, pág 38)

Sugestão de combinação:

- Tomilho com erva doce, eucalipto, funcho, anis estrelado para catarro e doenças do trato respiratório. (Barnes et al, 2012, pág. 577)

Possível interação:

- Demonstrou potencializar os efeitos de barbitúricos administrados previamente. (Alonso, 2007, pág. 994)

Reações adversas:

- Bradicardia, cefaleia, dermatite, diarreia, fraqueza muscular, náuseas, respiração lenta, tontura, vômitos, glossite e queilite (boqueira ou inflamação e descamação no canto da boca). (Fetrow, 2000, pág. 640)

Precaução de uso:

- Cuidado em casos de gastrites e alérgicos. (Fetrow, 2000, pág. 641)

Toxicidade:

- O óleo essencial em altas doses demonstrou ser neurotóxico se utilizado por via oral e cáustico em uso tópico na derme. (Alonso, 2016, pág. 1018)

Alpinia zerumbet

Mais uma planta para as articulações e mais...

Nome científico:

Alpinia zerumbet **(Pers.) B. L. Burtt R. M. Sm.**

Encantos do nome:

- Alpinia: Homenagem ao Italiano Prosper Alpino (1553 - 1617) que foi professor de Bôtanica de Padova e foi importante para a Europa por introduzir o café e a banana no Continente Europeu. (Léda et al, 2019, pág. 210)

Encantos do nome:

- A designação da espécie zerumbet é controversa. Pode ter origem do persa zarambãd.
- Zerumbet parece significar: “parecido ao gengibre”.

Família:

- Zingiberaceae

Nome popular:

- Colônia, Pacová, falso cardomomo, gengibre-concha, louro-de-baiano, falsa noz-moscada, galanga, leopoldina. (Léda et al, 2019, pág. 210)

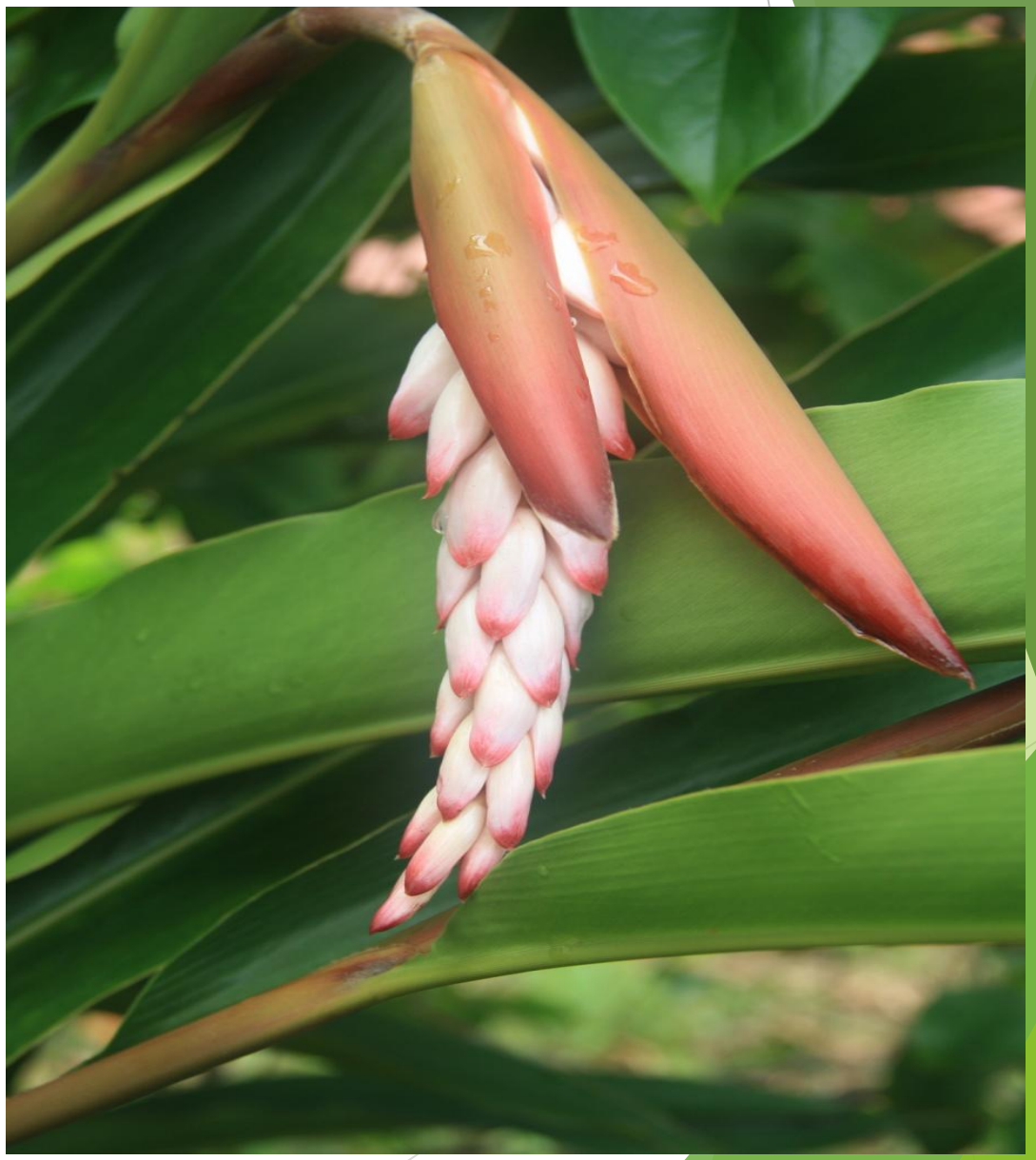
Descrição Botânica:

- Características gerais: grande erva aromática, rizomatoza, de folhas longas e largas de pontas finas, com flores campanuladas coloridas de róseo, marron e branca, dispostas em belas inflorescências semipendentes.
- É uma planta muito usada em jardinagem. Se multiplica muito bem por rizomas.

Alpinia zerumbet

Detalhes das folhas:

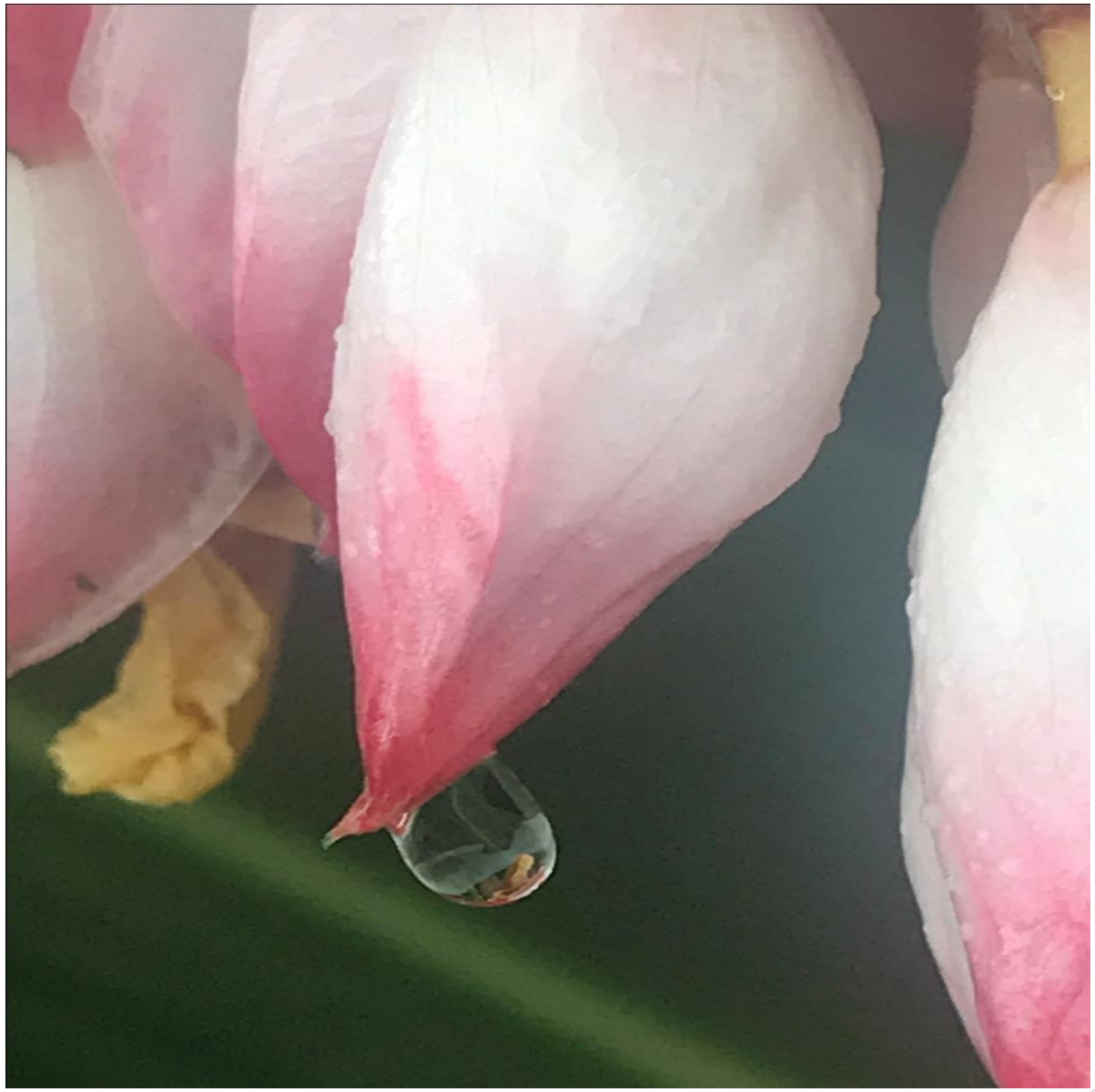
Flores da planta



Flores da Alpinia zerumbet:

Detalhes:

Detalhes das flores:



Mais detalhes:

Rizoma da A. Zerumbet:

Detalhes do rizoma:

Origem:

- Ásia oriental.

Parte utilizada:

Folhas, rizoma e flores.

Princípios ativos:

- **Óleo essencial**: (rico em mono e sesquiterpenos) predominam cineol e terpineol.
- **Flavonoides** e **Kavapironas.** (Lorenzi & Matos, 2008, pág. 111)

Indicações:

- Hipertensão arterial;
- Ansiedade
- Problemas das vias urinárias. (Léda et al, 2019, pág. 211)

Indicações:

- Antiespasmódico, diurético, anti-inflamatório e antihipertensivo. Nos casos de hipertensão leve, digestiva, auxiliar no tratamento da gastrite, calmante e combate estados de ansiedade. (Panizza et al., 2012, pág. 52)

Um uso muito importante:

- É uma planta que pode ser extraído o óleo essencial. Ajuda na regeneração das cartilagens.

Organizador:

- Gilson giombeli
- Email: giombeli@gmail.com
- Pode utilizar esta apresentação desde que cite a fonte.
- Mais informações:
  - Facebook: Estudo de Plantas Medicinais

https://www.facebook.com/estudoplantasmedicinais

BIBLIOGRAFIA De óleos essenciais:

- ALONSO, Jorge – **Tratado de fitofármacos e Nutracêuticos**/ Jorge Alonso; [tradução Luciano Prado da Silva, Maria Edith Barbagelata et al.] , -1º ed. – São Paulo : AC Farmacêutica, 2016.
- ALONSO, Jorge; **Tratado de Fitofármacos y Nutracéuticos**; Rosário; Argentina; 2007.
- BAUDOUX, Dominique; **O Grande Manual da Aromaterapia de Dominique Baudoux**; Tradução: Mayra Corrêa e Castro; Primeira Edição; Belo Horizonte; Editora Laszlo; 2018.
- CLARKE, Sue; **Química essencial para Aromaterapia**; Tradução: Renata Maria Badin; Editora Laszlo; Belo Horizonte, MG, 2020.
- DAMIAN, Peter & Kate; **Aromaterepia – Aroma e Psiquê**; Tradução: Eliana Chiocheti; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2018.
- FESTY, Daniely; **Cuidando dos Filhos com Óleos essenciais.** Tradução: Mayra Corrêa e Castro. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2017.
- FESTY, Daniely; **Aromaterapia para Grávidas.** Tradução: Mayra Corrêa e Castro. Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2019.
- LAVABRE, Marcel; **Aromaterapia: A Cura Pelos Óleos Essenciais**; Tradução: Cecília Barbosa; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2018.
- NEVES, Maria Aparecida das; Veloso, Kátia Verginia Cantão; **Diário Aromático: com óleos essenciais das Escrituras Sagradas**; Editorra Laszlo, Belo Horizonte, MG; 2020.
- RHIND, Jennifer; **Sinergias Aromáticas: Aprendendo a Combinar Corretamente os Óleos Essenciais**; Tradução: Renata Maria Badin; Belo Horizonte; Editora Laszlo, 2019.
- WILLEM, Jean-Pierre. **Óleos essenciais antivirais: A Solução Natural Para Lutar Contra as Infecções**. Tradução: Ana Lucia Ramalho Mercé. Belo Horizonte, Ed. Laszlo, 2018.
- WOLFFENB ÜTTEL, Adriana Nunes; **Base da Química dos Óleos Essenciais e Aromaterapia - Abordagem Técnica e Científica.** Belo Horizonte: Ed. Laszlo, 2019.

Nosso livro:

PLANTAS MEDICINAIS
seus nomes, contos e encantos
Gilson Giombeli · Celia L. Longobardi · Paulo Longobardi

Quer adquirir o livro?

- São 210 páginas com mais de 150 espécies diferentes de plantas. Contém índice por nomes científicos e índice por nomes populares. Compre o seu e encante-se! http://bit.ly/3aB0UPd

Ou pelo Whatssap: (011) 99101-9237

PROJETO ECOLOGIA DO SER

Ecologia do Ser
Promoção da Saúde
Pelas Terapias Naturais

Apoio

Realização

movieco
MOVIMENTO ECOLÓGICO