



Série

Preparo de Produtos de Higiene e Limpeza com Hidrolatos e Óleos Essenciais para Uso Caseiro

10 - HIGIENE E LIMPEZA / AROMATIZADORES E DESUMIDIFICADORES DE AMBIENTE

Neste **Folheto 10**, de uma série de 13, vamos tratar da elaboração de aromatizadores e desumidificadores.

Aromatizadores

O nariz é o único órgão dos sentidos que possui ligação direta com o cérebro, podendo acessar instantaneamente nossas emoções, lembranças afetivas e nossos sentimentos. Por este motivo, a inalação de aromas pode proporcionar sensações agradáveis como relaxamento, ânimo, apetite, concentração, entre outras. Os aromas naturais utilizados ao longo da história para aromatizar pessoas e ambientes são provenientes principalmente das plantas, sendo substâncias voláteis, e são chamados de óleos essenciais.

A aromaterapia é um ramo da fitoterapia que utiliza das propriedades medicinais dos óleos essenciais obtidos das plantas com a finalidade de cura e equilíbrio das emoções, da saúde e equilíbrio do organismo.

Propriedades de alguns óleos essenciais

Alecrim cineol (*Rosmarinus officinalis cineoliferum*): estimula a memória e a sensação de alerta, revigora, alegra, anima, combate o cansaço físico e mental, antidepressivo, tônico geral, expectorante e mucolítico.

Bergamota (*Citrus bergamia*): antidepressivo, acalma tristeza, medos, angústia, ameniza sentimentos de timidez, vergonha e rejeição.

Capim-limão (*Cymbopogon citratus*): relaxante, diminui dispersão, alivia o esgotamento mental, a falta de atenção, o negativismo e a intolerância.

Cedro atlas (*Cedrus atlantica*): direciona e orienta os pensamentos, harmoniza o ambiente, estimula a espiritualidade, favorece a meditação.

Cravo folha (*Eugenia caryophyllus*): estimula a regeneração psíquica, a flexibilidade para desapegar-se do passado e dar início a novos projetos, assepsia ambiental.

Gerânio (*Pelargonium graveolens*): assemelha-se ao hormônio estrogênio, combate e/ou diminui a depressão na TPM, pré-menopausa e climatério, combate medos, insegurança, ansiedade, fortalece a autoconfiança, ameniza crise existencial.

Hortelã-pimenta (*Mentha piperita*): estimula a atenção, revigora, acorda, alivia estafa mental e esgotamento nervoso, abranda temperamentos impulsivos e explosivos.

Laranja doce (*Citrus aurantium* vr. *Dulcis*): acalma a hiperatividade infantil, aporta leveza e tranqüiliza o ambiente, induz ao sono reparador.

Laranja amarga (*Citrus aurantium*): renova, regenera a energia e desperta, o poder de cura interior, tonifica o sistema nervoso na convalescença.

Lavanda (*Lavandula officinalis*): Relaxante, sedativo, acalma angústia, insônia, choque, controla a emotividade e tranqüiliza bebês.

Lima (limão taiti destilado) *Citrus medica limonum*: Favorece a perseverança, ideal para pessoas que desistem facilmente, antidepressivo.

Limão siciliano (*Citrus medica limonum*) *prensado a frio*: Tônico geral e reanimador, alivia ressentimentos, desordens emocionais e angústias, traz clareza e organização, otimiza a produtividade mental, antisséptico ambiental em epidemias (viricida, bactericida).

Manjeriço-doce (*Ocimum basilicum*): favorece a perseverança, ideal para pessoas que desistem facilmente, antidepressivo.

Olíbano (*Boswellia carterii*): traz clareza mental e concentração, auxilia o aprendizado, diminui a ansiedade, a inquietação e o medo de apresentar-se em público.

Palmarosa (*Cymbopogon martinii*): calmante das emoções, facilita o parto, antidepressivo, sensibiliza e flexibiliza auxiliando a liberação de rancores do passado.

Pinho da Sibéria (*Abies sibirica*): imunoestimulante, fadiga, estafa, purificador ambiental

Tomilho (*Thymus vulgaris*): tônico geral pós-infecção, antidepressivo, fadiga mental, assepsia ambiental.

Vetiver (*Vetiveria zizanioides*): relaxa, tranquiliza, combate insônia e estafa nervosa, centra, enraíza, útil para pessoas facilmente influenciáveis.

Ylang-ylang (*Cananga odorata*): afrodisíaco, desperta a sensualidade, a libido, a auto confiança, suaviza a irritação, ameniza frigidez e impotência.

Fonte: http://terra-flor.com/arquivos/catalogos/TF_Guia_pratico_pdf

Propriedades de outros óleos essenciais podem ser obtidas acessando, entre outros sites:
<http://www.terra-flor.com/>
<https://www.tunupa.com.br/>
<https://www.oshadhi.com.br/>
<https://www.emporiolaszlo.com.br/>
<https://cativanatureza.com.br/>

Combinações aromáticas de óleos essenciais (OE)

- * 15 gotas de OE de laranja-doce + 5 gotas de OE de gerânio
- * 8 gotas de OE de hortelã-pimenta + 12 gotas de OE de alecrim
- * 7 gotas de OE de cravo + 13 gotas de OE de laranja- amarga
- * 7 gotas de OE de lavanda + 9 gotas de OE de laranja-doce + 4 gotas de OE de capim-limão
- * 8 gotas de OE de cedro + 4 gotas de OE de olíbano + 4 gotas de OE de laranja + 4 gotas de OE de vetiver
- * 2 gotas de OE de gerânio + 8 gotas de OE de palmarosa + 5 gotas de OE de ylang-ylang + 5 gotas de OE de bergamota
- * 20 gotas de OE de manjeriço doce + 8 gotas de OE de limão (taiti ou siciliano).
- * 25 gotas de OE de laranja-doce + 5 gotas de OE de alecrim
- * 25 gotas de óleo essencial de pinho + 3 gotas de óleo essencial de limão (taiti ou siciliano).
- * 2 gotas de OE de laranja-doce + 1 gota de OE de bergamota
- * 20 gotas de OE de lavanda + 5 gotas de OE de tomilho + 2 gotas de OE de limão siciliano

Combinações por propriedades ou ambientes

- * **Quartos de criança (calmante/relaxante):** lavanda, camomila, laranja doce e mandarina
- * **Imunidade/ respiratórios:** tea tree/melaleuca, lavanda, eucalipto, limão siciliano
- * **Quartos de adultos (calmantes/insônia):** bergamota, laranja-doce, lavanda, ylang ylang, capim limão, manjerona, limão siciliano, lima e gerânio
- * **Afrodisíacas:** canela, ylang ylang, gerânio, rosas, gengibre, sândalo, noz-moscada, manjeriço, gengibre, sálvia, pimenta preta e jasmim
- * **Aumentar imunidade/respiratório:** tea tree/melaleuca, limão, hortelã pimenta, anis, gengibre, pinho, eucaliptos
- * **Banheiro (limpeza):** cravo, limão, eucalipto, citronela, tea tree/melaleuca, alecrim
- * **Cozinha (limpeza e apetite/digestão):** cravo, canela, laranja, manjeriço, limão, mandarina, tangerina, capim-limão
- * **Escritório/quarto de estudos:** alecrim, eucalipto citriodora, limão, breu, olíbano, café
- * **Sala (celebração e acolhimento):** gerânio, canela, alecrim, laranja, mandarina
- * **Limpeza energética:** breu, olíbano, palo-santo, alecrim, cravo, lavanda, sálvia, benjoim, manjeriço e eucalipto

Aromatizador com varetas (100 ml)

Ingredientes: * 50 ml de álcool de cereais * 50 ml de água destilada ou hidrolatos * 10 ml de óleo essencial	Modo de preparo: Coloque o álcool de cereais, a água destilada ou o hidrolato, e por último os óleos essenciais, dentro da embalagem. Se necessário utilize um funil para fazer isso. Coloque as varetas e mexa. Deixe as varetas mergulhadas por 2 horas, em seguida vire-as. Todo dia você deverá virar as varetas, para que a parte úmida fique exposta e o aroma possa ser volatilizado para o ambiente. Como o óleo essencial e o álcool volatilizam rápido, a cada três dias você pode acrescentar a metade da medida original ou algumas gotas de óleos essenciais para manter o aroma.
---	--

Aromatizador com varetas (100 ml)

Ingredientes: * 50 ml de álcool de cereais * 50 ml de hidrolato	Modo de preparo: Coloque o álcool de cereais e o hidrolato. Se necessário utilize um funil para fazer isso. Coloque as varetas e mexa. Deixe as varetas mergulhadas por 2 horas, em seguida vire-as. Todo dia você deverá virar as varetas, para que a parte úmida fique exposta e o aroma possa ser volatilizado para o ambiente e como o óleo essencial e o álcool se volatilizam rápido a cada três dias você pode acrescentar a metade da medida original para conservar o aroma.
--	---

Aromatizador em spray (100 ml)

Ingredientes: * 70 ml de vários hidrolatos * 30 ml de álcool ou tintura * opcional – óleos essenciais (de sua preferência)	Modo de preparo: Misturar os ingredientes em um frasco spray ou borrifador e utilizar pela casa.
---	--

Queima de ervas e resinas (queimador)

Ingredientes: * folhas de louro, ramos de alecrim, ramo de arruda, sementes de lavanda ou alfavema e paus de canela ou resinas, como breu, mirra, olíbano * carvão vegetal pode ser carvão de	Modo de preparo: Comece colocando a chapa metálica sobre o queimador de fogão, acenda o fogão e coloque alguns carvões compactados sobre a chapa. O carvão deve ficar esquentando por ao menos meia hora ou até ficar avermelhado
--	---

lenha/bambu * pote de cerâmica que suporte altas temperaturas * 1 chapa metálica	Quando o carvão ficar bem quente, retire-o da chapa com a ajuda de um pegador metálico e despeje-o no pote de cerâmica Depois, coloque os demais ingredientes sobre os carvões. Imediatamente eles se queimarão
--	--

Ervas amarradas

Ingredientes: * 2 ramos de cada erva aromática fresca (sálvia, alecrim, tomilho, lavanda, eucalipto, manjeriço, manjerona, cascas de cítricos ou outras ervas de sua preferência) * 50 cm de barbante de algodão	Modo de preparo: Amarre os galhos e folhas de ervas aromáticas com um barbante, deixe as ervas secarem em local arejado e na sombra Quando as ervas estiverem bem secas acenda e deixe queimar por completo Isso é comumente feito com sálvia branca, mas você pode usar qualquer erva cujo cheiro seja agradável ao queimar Tente plantas como alecrim, sálvia, tomilho, lavanda
---	--

Sachets Anti-traças, Antiodor e Mofo, Aromatizador de Armários, Gavetas e Guarda-roupas Desumidificador e aromatizador para armários

Ingredientes: * 50g de botões de cravo ou cravo, louro, alfavema, sálvia em pó * 20g de bicarbonato de sódio * 30g de cal virgem * 2 a 3 gotas de óleo essencial de lavanda, eucalipto, cravo, sálvia, alecrim (opcional)	Modo de preparo: * Misturar os ingredientes e colocar em um pote coberto com tecido voal ou com tampa furada, ou em saquinhos de pano grosso Distribuir por gavetas, dentro dos sapatos e em diversos locais dentro dos armários.
--	--

Sachets perfumados

Ingredientes: * giz ou sagu, * cravo, canela, alfavema ou outras ervas aromáticas (secas) * opcional: óleos essenciais	Modo de preparo: Misturar os ingredientes em um pote e se utilizar óleos essenciais deixar fechado em local escuro por 2 semanas. Depois transferir para saquinhos furados e colocar nas gavetas.
--	---

Sachet para geladeira

Ingredientes: * 1 potinho aberto de café ou * 1 potinho aberto de bicarbonato de sódio ou * 1 potinho aberto de carvão vegetal	Modo de preparo: Colocar o potinho na geladeira para retirar o mau cheiro. Pode acrescentar no potinho algumas gotinhas de óleos essenciais antissépticos e conservantes (cravo, melaleuca/tea tree...)
--	---

Expediente

Publicação: Centro Ecológico - www.centroecologico.org.br

CE Ipê-Serra – Rua Luiz Augusto Branco, 725 – Bairro Cruzeiro / Cep: 95.240-000 / Ipê - RS / Fone: (54) 3233.1638 / e-mail: serra@centroecologico.org.br

CE Litoral Norte - Rua Padre Jorge, 51 / Cep: 95.568-000 / Dom Pedro de Alcântara-RS / Fone: (51) 3664.0220 / e-mail: litoral@centroecologico.org.br

Redação: Isabel Kirsten, Elaine Cavazzola

Revisão e editoração: Maria José Guazzelli

Inverno de 2017