



Chogan

Oli
Essenziali

Proprieta' e Benefici

Gli Oli Essenziali sono sostanze molto pregiate, estratte dalle cosiddette piante aromatiche conosciute fin dall'antichità.

Possono essere utilizzati sia per **inalazioni** che per assunzione orale, ma anche per **assorbimento epidermico** grazie a massaggi e pediluvii.

I nostri primi antenati avevano capito i potenti effetti degli aromi e li usavano nelle cerimonie religiose, nella preparazione di profumi e unguenti e come primi rimedi terapeutici, attraverso fumigazioni di legni aromatici e resine, per indurre calma e rilassamento o euforia.

Gli oli essenziali o oli eterici sono prodotti naturali, ottenuti per estrazione a partire da materiale vegetale ricco in "essenze" appartenente alle erbe e piante officinali, cosiddette "aromatiche". Una volta estratti, si presentano come sostanze oleose, liquide, volatili e profumate, come la pianta da cui provengono.

Gli oli essenziali sono sostanze di composizione assai complessa che rappresentano la parte più regale della pianta, presenti sotto forma di minuscole goccioline nei petali dei fiori, nella buccia dei frutti, nella resina e nella corteccia degli alberi e nelle radici delle erbe e piante aromatiche.

Sono elementi volatili, solubili in alcool e olio, ma non in acqua. La quantità contenuta in un vegetale dipende dalla specie, dal clima e dal tipo di terreno. In aromaterapia, gli oli essenziali vengono impiegati per riequilibrare la sfera psichica ed emozionale.

Le applicazioni in questo ambito possono essere la diffusione ambientale, i bagni aromatici, i suffumigi, saune.

Gli oli essenziali non devono essere applicati sugli occhi; in caso di contatto, applicate abbondante olio vegetale, poi risciacquate con acqua.

Tutti i nostri oli essenziali possono essere somministrati per via cutanea e devono essere diluiti in un olio vegetale. Vi raccomandiamo di effettuare sempre un test di tolleranza cutanea nella piega del gomito per almeno 48 ore prima di qualunque utilizzo allo stato puro o diluito sulla pelle. Se notate una reazione (rossore, irritazione, pizzicore) evitate di utilizzarli.

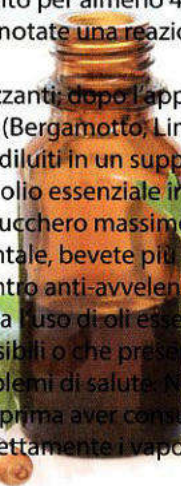
Alcuni oli sono fotosensibilizzanti; dopo l'applicazione di questi oli, non vi esponete al sole o raggi UV per almeno 6 ore (Bergamotto, Limone, Mandarino, Arancio dolce).

Per via orale, devono essere diluiti in un supporto, ad esempio olio, miele o zucchero.

Modo d'impiego: 2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di miele, un cucchiaino di olio di oliva o su una zolletta di zucchero massimo tre volte al giorno, dopo i pasti principali.

In caso di ingestione accidentale, bevete più cucchiaini di olio vegetale al fine di diluire l'olio essenziale, contattare un centro anti-avvelenamento e consultare un medico.

In linea generale, si sconsiglia l'uso di oli essenziali a donne incinte o che allattano al seno, a persone epilettiche, ipersensibili o che presentano un cancro di natura ormonale e in generale a persone con problemi di salute. Non utilizzare oli essenziali su neonati o bambini sotto i 5 anni di età senza aver consultato un medico. In caso di allergie respiratorie o asma, evitare di inalare direttamente i vapori.



Indice

Olio essenziale di ABETE BIANCO	pag. 4
Olio essenziale di ANICE STELLATO	pag. 5
Olio essenziale di ARANCIO DOLCE	pag. 6
Olio essenziale di BASILICO	pag. 7
Olio essenziale di BERGAMOTTO	pag. 8
Olio essenziale di CANFORA	pag. 9
Olio essenziale di CANNELLA CEYLON	pag. 10
Olio essenziale di CEDRO	pag. 11
Olio essenziale di CITRONELLA	pag. 12
Olio essenziale di EUCALIPTO	pag. 13
Olio essenziale di GERANIO	pag. 14
Olio essenziale di LAURO	pag. 15
Olio essenziale di LAVANDA	pag. 16
Olio essenziale di LAVANDINO	pag. 17
Olio essenziale di LIMONE	pag. 18
Olio essenziale di MAGGIORANA	pag. 19
Olio essenziale di MANDARINO	pag. 20
Olio essenziale di MENTA ARVENSIS	pag. 21
Olio essenziale di MENTA PIPERITA	pag. 22
Olio essenziale di NOCE MOSCATA	pag. 23
Olio essenziale di ORIGANO	pag. 24
Olio essenziale di PATCHOULY	pag. 25
Olio essenziale di PINO SILVESTRE	pag. 26
Olio essenziale di ROSMARINO	pag. 27
Olio essenziale di SALVIA SCLAREA	pag. 28
Olio essenziale di SANDALO AMYRIS	pag. 29
Olio essenziale di TEA TREE	pag. 30
Olio essenziale di YLANG YLANG	pag. 31
Olio essenziale di BETULLA	pag. 32
Olio essenziale di CAYEPUT	pag. 33
Olio essenziale di CIPRESSO	pag. 34
Olio essenziale di FOGLIE DI GAROFANO	pag. 35
Olio essenziale di TIMO SERPILLO	pag. 36
Olio essenziale di CUMINO	pag. 37
Olio essenziale di CHIODI DI GAROFANO	pag. 38
Olio essenziale di ESTRAGONE	pag. 39



Olio essenziale di Abete Bianco



L'olio essenziale di abete bianco è ricavato dalla *Abies Alba*, una pianta della famiglia delle Pinaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione balsamica, antisettica e antidolorifica.

PROPRIETA' E BENEFICI

Riequilibrante: se inalato, svolge un'azione antidepressiva. Questa essenza è anche un rimedio tonico e stimolante, in quanto aumenta l'energia positiva; aiuta a sentirsi più forti e protetti in situazioni o con persone ostili.

Balsamico: se vaporizzato nell'ambiente o massaggiato sul petto, è un ottimo rimedio decongestionante delle vie respiratorie, in quanto calma la tosse, scioglie il catarro e riduce la produzione muco, in caso di raffreddore o sinusite e malattie da raffreddamento.

Analgesico e antinfiammatorio: se massaggiato, svolge un'azione rubefacente, aumenta la vasodilatazione e la circolazione sanguigna locale, alleviando i dolori dell'artrosi, dell'artrite, sciatica, cervicale e dei reumatismi; sgonfia gli edemi e i gonfiori, e ha proprietà distensiva e antispasmodica su muscoli dolenti ed irrigiditi o in caso di crampi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di abete bianco, per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni in presenza di fumo, cattivi odori e di aria stagnante, oltre che nei locali in cui soggiornano delle persone malate.

Pomata balsamica e antireumatica: 10 gocce in una crema neutra, mescolare e massaggiare sul petto, tre volte al giorno, coprendo con un panno caldo di lana, in presenza di bronchite e congestione delle vie nasali; oppure massaggiata sulle parti doloranti in caso di mal di schiena, cervicgia, dolori, stiramenti muscolari.

Bagno distensivo: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando forte l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti per usufruire dell'azione antinfiammatoria sul sistema osteoarticolare, gonfiori agli arti inferiori

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di abete bianco è controindicato in gravidanza, allattamento e in donne iperestrogeniche. Ad alte concentrazioni può dare luogo ad effetti di sensibilizzazione. Si consiglia di evitarne l'uso esterno qualora siano presenti delle irritazioni cutanee.

Olio essenziale di Anice Stellato

L'olio essenziale di Anice badiana (o Anice stellato) deriva dalla pianta *Illiciumverum*, appartenente alla famiglia delle Magnoliaceae. L'anice stellato è usato come antispasmodico, stimolante e stomachico.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Tra le proprietà principali si annoverano quelle **digestive, carminative, galattogoghe e balsamiche**.

Il suo utilizzo può essere particolarmente utile in caso di infiammazioni delle vie respiratorie - come le bronchiti - in caso di tosse e in caso di altre tipologie di affezioni catarrali che interessano le vie aeree.

Nella medicina indiana, invece, l'anice stellato è impiegato come rimedio contro la flatulenza, i disturbi digestivi, la diarrea e gli spasmi intestinali, e viene perfino utilizzato per il trattamento dell'artrite reumatoide e, addirittura, come rimedio per contrastare la paralisi facciale.

La pianta viene utilizzata per favorire la produzione di latte materno e come rimedio contro la lombalgia.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Unguento balsamico: per le vie respiratorie è utile in caso di raffreddore e tosse per preparare un balsamo che favorisce la respirazione, mescolare 50 ml di burro di karité con 5 gocce di olio di anice stellato.

Disturbi digestivi e indigestione: efficace contro i disturbi digestivi, l'olio di anice può essere utilizzato nei casi di indigestione: miscelare 30 ml di un olio base vegetale a 2 o 3 gocce di olio essenziale e poi massaggiare delicatamente su addome.

Herpes labiale: ad un cucchiaino di olio di mandorle dolci aggiungere 1 goccia di olio essenziale di anice ed applicare sulle vescicole, poiché accelera la guarigione del virus.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di anice stellato è fotosensibilizzante, quindi evitare di esporsi ai raggi solari dopo la sua applicazione, poiché potrebbe provocare eritemi solari. Controindicato in gravidanza e ai bambini al di sotto dei 5 anni di età, in cui può risultare tossico.



Olio essenziale di Arancio Dolce

L'olio essenziale di arancio dolce è ricavato da *Citrus sinensis dulcis*, una pianta della famiglia delle Rutaceae. Dall'azione astringente e purificante, è utile contro ansia e stress.

PROPRIETA' E BENEFICI

E' un antispasmodico: ha un'azione rilassante sulla muscolatura ed è quindi indicato in caso di tensione muscolare, in quanto aiuta a superare la stanchezza e lo stress.

E' un sedativo: utile in caso di difficoltà nella digestione, rendendo più facile la prevenzione del meteorismo intestinale e della stitichezza.

E' un calmante: contrasta i disturbi nervosi, la depressione, ansia e nervosismo.

Levigante e rinvigorente: contrasta la formazione di rughe e smagliature e aiuta a combattere gli inestetismi della cellulite.



USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Bagno rilassante: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando energicamente l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti.

Uso cosmetico: 1 o 2 gocce di olio essenziale in una crema idratante per la prevenzione delle rughe.

CONTROINDICAZIONI

Solo per uso esterno. Il suo uso prolungato sulla pelle può essere poco indicato; non va utilizzato prima di esporsi ai raggi solari, per l'abbronzatura, poiché fotosensibilizzante, renderebbe cioè la pelle sensibile e soggetta a screpolature o scottature anche gravi. E' assolutamente sconsigliato per via orale, a tutti i bambini al di sotto dei 5 anni, è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale.

Olio essenziale di Basilico



L'olio essenziale di basilico è ricavato dalla *Ocimum basilicum*, una pianta della famiglia delle Lamiaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione equilibrante della flora batterica, del sistema nervoso e ha un'azione antizanzare.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Stimolante sul sistema nervoso: oltre a svolgere un'azione antidepressiva, favorisce il rilassamento. L'olio essenziale di basilico è indicato in caso di affaticamento mentale; può anche essere utilizzato per contrastare l'ansia, l'insonnia, la cinetosi, le vertigini, e lo stress. Viene inoltre impiegato nella cura dell'epilessia.

Decongestionante: se inalato, aiuta ad aprire le vie respiratorie congestionate, fluidifica e aiuta a espettorare il catarro, in caso di asma, influenza, raffreddore, bronchiti e sinusiti. Alcune gocce diluite nel naso, servono contro la perdita dell'odorato (anosmia).

Antisettico: per le proprietà antimicrobiche è impiegato nel trattamento degli stati febbrili e influenzali, malattie infettive e nelle affezioni delle vie urinarie, come le cistiti.

Analgesico: nel trattamento sintomatico di dolori articolari dovuti ad artrite, mal di testa, l'olio essenziale di basilico può essere utilizzato come antinfiammatorio in caso di edemi e congestioni ematiche.

Digestivo: efficace nella risoluzione di digestioni difficili, aiuta a ridurre il gonfiore addominale, grazie alla sua azione carminativa; mentre le proprietà antispastiche svolgono un'importante funzione nel contrastare spasmi e dolori mestruali.

Repellente per insetti: se diffuso negli ambienti, è un rimedio molto efficace contro le zanzare e per prevenire morsi e punture di insetti fastidiosi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Pomata lenitiva: 10 gocce in una crema neutra, mescolare e massaggiare sulla pelle per irritazioni cutanee, dopo la puntura di insetti o morsi di animali velenosi; e per la cura della pelle edematosa e congesta.

Bagno tonificante: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando forte l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti per stimolare la circolazione sanguigna o per usufruire dell'azione antinfiammatoria sul sistema osteoarticolare.

CONTROINDICAZIONI

Va evitata l'assunzione in gravidanza, allattamento e ai bambini al di sotto dei 5 anni.

Olio essenziale di Bergamotto

L'olio essenziale di bergamotto è ricavato dalla *Citrus bergamia*, una pianta della famiglia delle Rutaceae. Conosciuto per le sue proprietà calmanti e antisettiche, è utile contro stress e depressione.

PROPRIETA' E BENEFICI

Antidepressivo: in aromaterapia trova impiego nel combattere lo stress e per ridurre gli stati di agitazione, confusione, depressione e paura, riportando ottimismo e serenità. Se inalato, induce uno stato d'animo gioioso e dinamico, eliminando i blocchi psicologici.

Calmante: agisce sul sistema nervoso contrastando gli stati d'ansia, è un efficace rimedio in caso di insonnia, perché rilassa, conciliando il sonno.

Antisettico: come tutti gli olii essenziali se applicato sulla pelle, previa diluizione, svolge una potente azione antibatterica e disinfettante, in caso di ascessi e acne. In lavande vaginali è indicato contro la cistite, leucorrea e altre infezioni e irritazioni del tratto urogenitale. In sciacqui, per gargarismi è consigliato contro l'alitosi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 gc per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni.

Semicupio: preparate l'acqua fino a coprire tutto il bacino. Aggiungete 8 gocce di essenza di bergamotto e rimanete immerse per almeno un quarto d'ora. Ripetete quotidianamente, anche due volte al giorno contro le irritazioni urogenitali.

Gargarismi: in un bicchiere di acqua tiepida mettete 5 gocce di bergamotto. Fate sciacqui prolungati, almeno due volte al giorno, contro alitosi, ascessi e infezioni della bocca.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di bergamotto è fototossico, per cui se applicato sulla pelle evitare esposizioni solari. E' controindicato in gravidanza, allattamento e in bambini al di sotto dei 5 anni.

Olio essenziale di Canfora



L'olio essenziale di canfora è ricavato dalla *Cinnamomum camphora*, una pianta della famiglia delle Lauracee. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione balsamica, antitarme e antinfiammatoria per i dolori muscolari.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Stimolante sul sistema circolatorio: svolge un'azione tonificante, utile in caso di stanchezza, pressione bassa, astenia. Se ne consiglia l'impiego per inalazione al mattino, per una sferzata di energia. Aiuta a rinvenire in caso di svenimento o collasso e stati di shock.

Antinfiammatorio: massaggiato sulla parte dolorante aiuta a curare, distorsioni, contusioni, dolori e strappi muscolari; utilizzarlo prima di fare sport prepara i muscoli all'attività fisica e risulterà poi un efficace defaticante dopo l'allenamento e in presenza di traumi sportivi.

Vasocostrittore: se massaggiato sulle gambe, previene e cura problemi venosi e disturbi circolatori, in caso di gambe pesanti, gonfiori, edemi, ristagni linfatici e debolezza circolatoria.

Balsamico: in caso di malattie da raffreddamento, se inalato svolge un'efficace azione mucolitica e decongestionante sulle vie respiratorie. Questa essenza è indicata per aiutare a sciogliere ed eliminare il catarro in caso di raffreddore, sinusite e tosse.

Antiparassitario: il suo impiego aiuta a tenere lontani insetti come tarme, moscerini, mosche.

USO E CONSIGLI PRATICI

Olio distensivo: diluendo 10 gocce in 100 ml di olio di mandorle dolci, aiuta a distendere i muscoli affaticati o doloranti e ad alleviare i reumatismi e dolori articolari, ecchimosi, contusioni, slogature, crampi o tensioni muscolari. Usate questo olio per massaggiare la zona dolorante, due o tre volte al giorno, facendolo assorbire completamente.

Unguento balsamico: per le vie respiratorie è utile in caso di raffreddore e tosse per preparare un balsamo che favorisce la respirazione, mescolare 50 ml di burro di karité con 5 gocce di olio di canfora.

Bagno tonificante: in presenza di disturbi reumatici, versate 10 gocce di olio essenziale di canfora nella vasca da bagno e rimanete immersi per circa 20 minuti, per usufruire della sua azione stimolante sulla circolazione.

Rimedio antitarme: mettete su un batuffolo di cotone 4-5 gocce di olio essenziale di Canfora e riponetelo negli armadi e nei cassetti, per tenere lontano tarme e insetti.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di canfora è tossico a dosaggio elevato, non usare in gravidanza o da parte di soggetti con tendenza epilettica. Controindicato in bambini e durante gravidanza e allattamento.

Olio essenziale di Cannella Celyon

L'olio essenziale di cannella è ricavato da *Cinnamomum zeylanicum*, una pianta della famiglia delle Lauraceae. Conosciuto per le sue proprietà antisettiche e tonificanti, è utile contro diarrea, tosse e raffreddore.

PROPRIETA' E BENEFICI

Tonificante: se inalato, favorisce la creatività e l'ispirazione. Aiuta nei casi di depressione, solitudine e paura.

Antisettico: come tutti gli olii essenziali esercita una potente azione antibatterica ad ampio spettro. E' utile in caso di diarrea provocata da infezioni intestinali e parassiti. Per questa proprietà è anche un rimedio efficace contro l'influenza, in presenza di tosse e raffreddore.

Carminativo: qualche goccia in olio di mandorle, massaggiato sull'addome, favorisce l'eliminazione e l'assorbimento dei gas intestinali ed aiuta il processo digestivo.



USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 gc per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di essenze, o negli umidificatori dei termosifoni.

Suffumigi: in una bacinella di acqua bollente mettete 8-10 gocce di olio essenziale di cannella, coprire il capo con un asciugamano e inspirare col naso profondamente per 3 minuti, interrompete brevemente e riprendete a inspirare. Continuare in questo modo finché l'acqua sprigionerà vapore.

Olio per massaggi: in 200 ml di olio di mandorle dolci mettere 20 gocce, massaggiare, 2-3 volte al giorno, il ventre in caso di digestione lenta, in presenza di gas intestinali e diarrea.

CONTROINDICAZIONI

A forti dosi l'inalazione può determinare uno stato convulsivo. Sulla pelle è un rubefacente, cioè determina un forte riscaldamento della zona, per cui il suo utilizzo necessita prudenza. È controindicato in gravidanza, allattamento e nei bambini.



Olio essenziale di Cedro

L'olio essenziale di legno di cedro è ricavato dal Cedrus atlantica, una pianta della famiglia delle Pinaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione repellente per gli insetti, e anticaduta in caso di alopecia.

PROPRIETA' E BENEFICI

Anticaduta, l'azione del radicamento la svolge anche nei confronti della radice del capello: l'essenza, infatti, è un ottimo rimedio per chi soffre di alopecia. Nell'applicazione locale (frizione sulla testa diluito in un olio vegetale) stimola la ricrescita dei capelli, perché come tutti gli olii essenziali rubefacenti, richiama il sangue attraverso la sollecitazione della circolazione periferica. Di conseguenza, i tessuti cutanei verranno irrorati e ossigenati favorendo, così, il nutrimento dei capelli, attraverso la loro radice.

Repellente per gli insetti: si usa spesso come profumo negli armadi ai cambi stagione contro le tarme, tarli e altri parassiti, è ottimo per profumare la casa.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni, per portare pace e calma.

Sacchetti Antitarme: versare alcune gocce di essenza di legno di cedro su materiale assorbente e riporre negli armadi, per combattere in modo efficace le tarme.

Shampoo anticaduta: diluire 5 gocce di olio essenziale di legno di cedro in 100ml di shampoo neutro e usare contro l'alopecia, la forfora e i capelli grassi.

CONTROINDICAZIONI

L'essenza di legno di cedro è controindicata per i bambini, in gravidanza e allattamento.



Olio essenziale di Citronella



L'olio essenziale di citronella è ricavato dalla *Cymbopogon nardus*, una pianta della famiglia delle Poaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione repellente contro zanzare e insetti, e aiuta in caso di stress e mal di testa.

PROPRIETA' E BENEFICI

Stimolante: l'olio essenziale di citronella esplica le sue attività stimolanti sul sistema nervoso: genera uno stato di calma, rilassamento e ottimismo, allontana i pensieri tetri che dispongono l'animo alla depressione e alla tristezza.

Svolge un'azione positiva, utile in caso di mal di testa dovuto a tensione nervosa, stress, stanchezza psicofisica e sugli stati di deconcentrazione. Utilizzato quando si guida per molte ore, alcune gocce sul fazzoletto, stimola l'attenzione del guidatore.

Antivirale: è un eccellente rimedio contro virus influenzali e parainfluenzali, febbre, le infezioni polmonari che causano tosse e le enterocoliti.

Antizanzare, se diffuso negli ambienti, è il rimedio d'eccellenza contro le zanzare e per prevenire morsi e punture di insetti fastidiosi. Mettendone

un po' su dei batuffoli di cotone e riposti negli armadi e nei cassetti, aiuterà a tenere lontano le tarme e profumerà gradevolmente gli indumenti.

Antispasmodico: rilassa la muscolatura, è perciò indicato in caso di spasmi, crampi addominali, per la colite diarroica e in generale per tutti i dolori muscolari.

Deodorante: come tutti gli olii essenziali svolge un'azione antisettica sui batteri, soprattutto quelli che provocano i cattivi odori. Se diluite 2 gocce nell'acqua del pediluvio è efficace contro l'eccessiva sudorazione. Se usate qualche goccia nello shampoo, svolge un'azione purificante sul cuoio capelluto, in caso di capelli grassi e seborrea.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, come repellente per gli insetti.

Bagno deodorante: nell'acqua della vasca mettere 12-15 gocce di olio essenziale di citronella e immergersi per almeno un quarto d'ora. Questo bagno risulta particolarmente gradevole durante la stagione estiva, quando si suda molto.

Crema contro le zanzare: in 100 ml di crema idratante neutra, mettere 20 gocce di olio essenziale di citronella. Mescolare a lungo e accuratamente. Usare questa crema sulla pelle, durante le sere d'estate, per tenere lontano le zanzare.

CONTROINDICAZIONI

L'inalazione eccessiva e prolungata può aumentare la frequenza cardiaca, è quindi sconsigliato a chi soffre di tachicardia e palpitazioni. Da evitare in gravidanza e allattamento.

Olio essenziale di Eucalipto

L'olio essenziale di eucalipto è ricavato dalla *Eucalyptus globulus*, una pianta della famiglia delle Mirtaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile in caso di raffreddore, mal di testa, cistite e sinusite.

PROPRIETA' E BENEFICI

Stimolante delle facoltà logiche: l'olio essenziale di eucalipto se inalato aiuta a recuperare concentrazione e freschezza nei momenti di disordine e di torpore. La sua energia dalla valenza molto intellettuale: favorisce, l'apprendimento e il desiderio di evolversi nelle persone pigre e svogliate; è di aiuto in caso d'inerzia, indolenza, difficoltà di concentrazione e mancanza di interesse nel lavoro intellettuale.

Purificante dell'aria: se diffuso negli ambienti, contrasta la propagazione di agenti biologici infettivi come i virus influenzali e parainfluenzali. Preserva la salute e favorisce la guarigione.

Decongestionante: sfiamma e calma l'irritazione delle mucose nasali, fluidifica il catarro su cui ha un'azione espettorante, cioè facilita l'espulsione del muco. In aromaterapia è utilizzato per le inalazioni, in caso di raffreddore, mal di testa causato da sinusite, rinite e tosse.

Antisettico, svolge anche un'efficace attività antibatterica molto indicata per le affezioni delle vie urogenitali in caso di cistite, leucorrea e candidosi, per le quali è consigliato anche per l'effetto deodorante.

Tonicante in caso insufficienza circolatoria. Come tutti gli olii essenziali balsamici, in uso esterno, ha proprietà stimolanti sul sistema circolatorio. Diluito in olio di mandorle e massaggiato sugli arti inferiori, è un vero toccasana per piedi, caviglie e gambe stanche o gonfie: riattiva la circolazione e rinfresca, consigliato soprattutto durante la stagione estiva.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni.

Olio per massaggi: in 200 ml di olio di mandorle dolci mettere 20 gocce, massaggiare le gambe partendo dalle caviglie verso l'alto per sfruttare l'azione defaticante e rinfrescante. Qualche goccia sulla fronte in caso di sinusite e mal di testa.

CONTROINDICAZIONI

Se ne sconsiglia l'assunzione alle persone soggette a disturbi gastrici, ai bambini, in gravidanza e allattamento. In uso esterno alti dosaggi possono provocare cefalea, ed in alcuni casi crisi convulsive.



Olio essenziale di Geranio



L'olio essenziale di geranio è ricavato dalla *Pelargonium graveolens*, una pianta della famiglia delle Geraniaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione cicatrizzante, tonificante, antinfiammatoria, e stimola l'intuito e la motivazione.

PROPRIETA' E BENEFICI

Riequilibrante: è usato in aromaterapia per incrementare l'immaginazione e l'intuito così da riuscire a trovare soluzioni in situazioni difficili. Adattissimo alle persone che non sanno cosa desiderano, stimola in loro la motivazione. Attira a noi tutto ciò che è positivo.

Astringente: in impacchi con qualche goccia di essenza si dimostra particolarmente efficace nelle zone colpite da acne, foruncoli.

Antinfiammatorio: usato per gargarismi e sciacqui, è consigliato nel trattamento delle congestioni a carico delle mucose del cavo orale, per cui è utile in caso di mal di gola, faringite e gengiviti.

Antispasmodico: rilassa le contrazioni uterine dovute all'ovulazione e dolori mestruali; aiuta ad alleviare i disagi della menopausa e della sindrome premestruale, le nevralgie e il mal di testa.

Tonificante: indicato nei massaggi per riattivare la circolazione sanguigna, per combattere la cellulite e nel trattamento, prevenzione o normalizzazione dei disturbi che traggono origine da un malfunzionamento del sistema circolatorio, come fragilità capillare.

Cicatrizzante: favorisce la guarigione di piaghe, tagli, scottature ed eritemi solari.

Insettifugo: l'olio essenziale di geranio combatte le zanzare, o meglio le allontana, ed è per questo che balconi e terrazzi mostrano molto spesso una vasta esposizione di fioriere riempite di queste piante.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di geranio per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, contro le zanzare.

Lozione per gargarismi: in un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente mettete 6 gocce di olio essenziale di geranio, contro le infiammazioni della bocca e per il mal di gola.

Uso cosmetico: in 200 ml di acqua fredda aggiungete 8 gocce di essenza, con compresse di garza sterile fate impacchi contro acne e foruncolosi.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di Geranio è controindicato in gravidanza ed allattamento, sui bambini al di sotto dei 5 anni di età; va usato con moderazione, come tutti gli olii essenziali, e sempre diluito in un olio vettore.

Olio essenziale di Lauro

L'olio essenziale di alloro è ricavato dalla *Laurusnobilis*, una pianta della famiglia delle Lauraceae. Conosciuto per le sue proprietà digestive e riequilibranti, è utile contro stress e ansia.



PROPRIETA' E BENEFICI

Stimolante: se inalato attiva l'energia dolcemente, rafforza la capacità di concentrazione e la memoria; sviluppa la creatività; placa le paure e l'ansia da esame. Utile in caso di esaurimento, stanchezza e stress.

Riequilibrante della cute: ripristina l'equilibrio sebaceo nelle dermatiti che spesso sono causa di acne e infiammazioni. È un efficace rimedio per rinforzare i capelli e prevenirne la caduta. Se frizionato con regolarità e costanza sul cuoio capelluto, stimola la microcircolazione, favorendo l'ossigenazione e il nutrimento dei tessuti, contrastando l'alopecia.

Digestivo: utile in presenza di spasmi, intestino irritabile e per eliminare i gas che provocano meteorismo e flatulenze.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, aiuta a eliminare gli insetti e a purificare l'aria.

Olio per Massaggi: diluire al 4 - 6 % in 100 ml. di olio di mandorle dolci e frizionare in caso di dolori e strappi muscolari.

Lozione per capelli: diluita al 5- 10% in acqua, come trattamento per bloccare l'alopecia e per purificare il cuoio capelluto.

Maschera purificante per la pelle acneica: un cucchiaino di argilla verde, poca acqua calda, 5 gocce di olio essenziale di Alloro, 2 gocce di olio essenziale di Rosmarino. Applicare la maschera sul viso umido, lasciare agire 10 minuti e risciacquare.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di Geranio è controindicato in gravidanza ed allattamento, sui bambini al di sotto dei 5 anni di età; va usato con moderazione, come tutti gli olii essenziali, e sempre diluito in un olio vettore.

Olio essenziale di Lavanda



L'olio essenziale di lavanda è ricavato dalla *Lavandula angustifolia*, una pianta della famiglia delle Labiate. Conosciuto per le sue innumerevoli proprietà, è utile in caso di insonnia, dolori mestruali e cistite.

PROPRIETA' E BENEFICI

Questo olio essenziale esercita un'azione riequilibrante sul sistema nervoso centrale, essendo contemporaneamente tonico e sedativo; calma l'ansia, l'agitazione, il nervosismo, allevia il mal di testa e i disturbi causati dallo stress; aiuta a prender sonno in caso di insonnia.

E' un **antibiotico naturale**, rimedio molto valido nel trattamento di tutte le malattie da raffreddamento: influenza, tosse, raffreddore, sinusite, catarro.

E' un **antiparassitario**, calma dolori e spasmi addominali e può dare beneficio in caso di dolori mestruali (è da evitare in caso di mestruazioni abbondanti).

E' un **antisettico**, se diluito nel detergente intimo o in lavande interne, contrasta le affezioni del sistema genito-urinario, come la cistite.

Antinfiammatorio e analgesico: utilizzato in lozioni e oli per massaggi, allevia i dolori causati da strappi muscolari e reumatismi e aiuta in caso di ristagni linfatici causati dalla presenza di cellulite.

E' un **cicatrizzante**, impiegato sulla pelle, è ottimo in caso di ustioni, ferite, piaghe, apporta sollievo in presenza di punture d'insetti, eritemi solari, irritazioni causate da medusa.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di lavanda per ogni mq nell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di essenze o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni per alleviare mal di testa, tensione nervosa, stress, insonnia.

Bagno tonificante: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando energicamente l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti per usufruire dell'azione decongestionante per il sistema muscolare o per dolori reumatici e articolari

Disturbi infantili: è un'ottima essenza per i bambini, coliche, irritabilità, raffreddori, agitazione notturna, possono essere alleviati da un massaggio sulla nuca o sul petto con olio base (jojoba o mandorle dolci), oppure qualche goccia di essenza applicata sul cuscino.

Applicazione locale: 1 o 2 gocce di olio essenziale diluite in un po' di olio di mandorle dolci, per il massaggio dell'addome dei bambini, in caso di coliche, per alleviare le punture di insetti e piccole ustioni.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di lavanda è considerato sicuro, per cui non ci sono particolari precauzioni alle quali attenersi. E' importante ricordare che l'utilizzo improprio degli oli essenziali può essere dannoso anche quando si utilizzano oli che, come la lavanda, sono considerati sicuri.

Olio essenziale di Lavandino



L'olio essenziale di lavandino viene ricavato dalle infiorescenze di una specie ibrida (*Lavandula hybrida*), ottenuta incrociando la lavanda vera e la lavanda spigo e sottoposte al trattamento di distillazione a vapore. In aromaterapia la lavanda viene spesso impiegata come rilassante, per calmare lo spirito e conciliare il sonno, calmante, sedativa, decontratturante a livello muscolare, ipotensiva, antinevralgica, antibatterica, antisettica, cicatrizzante, antispastica.

PROPRIETA' E BENEFICI

Antisettico e balsamico utile per bronchite e tosse.

Dolori articolari e muscolari, tensione muscolare.

Trova un grande utilizzo nella **cura della pelle**: previene e calma le scottature, disinfetta le ferite, promuove la cicatrizzazione, agisce sulle punture di insetti, sulle micosi, combatte la seborrea. Può essere applicato puro su cicatrici.

Inalazioni contro le vertigini e gli svenimenti.

Stimola la formazione di globuli bianchi.

Contro i crampi muscolari.

Disinfettante urogenitale adatto a uomini e donne.

Mal di viaggio ; Ulcere delle gambe ; Sciatica e dolori lombari.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Equilibrante e antistress: può essere applicata sulle tempie (1 o 2 gocce) per alleviare le tensioni nervose.

Utilizzi in cosmetica

In oli e creme per il corpo, idratante e tonificante; nei bagnodoccia rinfrescanti (3-4 gocce).

Allontana le tarme, è ottima per le superfici domestiche, si può aggiungere all'acqua dell'ultimo risciacquo della lavatrice (4-5 gocce).

CONTROINDICAZIONI

Non tossico, non irritante, non sensibilizzante. È un olio estremamente sicuro che si può impiegare anche puro. Assumere con cautela se si utilizzano preparati a base di ferro e iodio.

Attenzione: spesso la *Lavandula hybrida* viene etichettata come LAVANDA, ma si tratta di due piante ben diverse. Occorrono 150kg di spighe di lavanda per ottenere un litro di olio essenziale e solo 50kg di lavandino.

Olio essenziale di Limone



L'olio essenziale di limone è ricavato dai frutti di *Citrus Limonum*, una pianta della famiglia delle Rutaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile per combattere cellulite e acne e per i disturbi di ansia e nervosismo.

PROPRIETÀ E BENEFICI

E' un calmante, sulla psiche e sul sistema nervoso l'olio essenziale di limone, se inalato aiuta in caso di disturbi d'ansia, nervosismo che provoca mal di testa, insonnia e migliora la memoria. Sostiene, infonde coraggio e determinazione.

E' un antisettico: è un eccellente antibiotico, molto utile fin dalla prima comparsa dei sintomi influenzali, tipo febbre, raffreddore, tosse e mal di gola. Le proprietà antibiotiche ed emostatiche si rivelano utili in caso di ferite infette, infezioni dei tessuti, stomatiti, afte, herpes labiale, gengive infiammate o che sanguinano.

E' un tonificante del sistema circolatorio: stimola la circolazione linfatica e venosa, rafforza i vasi sanguigni e fluidifica il sangue. Ottimo contro i disturbi dovuti a cattiva circolazione, come gambe pesanti, edemi, cellulite, vene varicose e fragilità capillare e geloni.

E' un purificante: se utilizzato qualche goccia nella preparazione di maschere all'argilla, è utile in caso di acne, pelle grassa e impura. L'essenza di limone possiede, inoltre, proprietà schiarenti, promuove la formazione di nuove cellule dell'epidermide, combatte i processi d'invecchiamento cellulare, favorendo, al contempo, la cicatrizzazione. Per questa ragione è indicato alle pelli che presentano macchie solari o senili, rughe e smagliature. Inoltre è un ottimo rinforzante per le unghie deboli o sottili.

E' un antinfiammatorio: l'olio essenziale di limone possiede proprietà antiflogistiche in caso di artrite e reumatismi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni, per purificare l'aria.

Olio da massaggio: in 250 ml di olio di mandorle dolci, mettete 15 gocce di olio essenziale di limone. Massaggiate le gambe dalle caviglie al bacino, in caso di cellulite, fragilità capillare o vene varicose.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di limone è atossico, ma può irritare la cute o dare reazioni di sensibilizzazione in particolari soggetti predisposti. E' comunque fototossico, non va quindi usato sulla pelle, se successivamente viene esposta direttamente al sole o lampade abbronzanti.

Olio essenziale di Maggiorana



L'olio essenziale di maggiorana è ricavato dalle foglie di *Origanum majorana*, una pianta della famiglia delle Lamiaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione balsamica e antidolorifica, ed è utile contro crampi, insonnia, tosse e raffreddore. È indicato in qualsiasi caso di instabilità psichica grazie alla sua proprietà riequilibrante il sistema neurovegetativo.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Proprietà balsamica ed espettorante: in caso di raffreddore e tosse.

Proprietà antidolorifica: combatte i crampi addominali e i disturbi reumatici.

Proprietà sedativa e rilassante: combatte l'insonnia.

È indicato in qualsiasi caso di instabilità psichica grazie alla sua proprietà riequilibrante il sistema neurovegetativo.

USO E CONSIGLI PRATICI

Contro il mal di testa: l'azione rilassante della maggiorana rende il suo olio essenziale l'ideale da massaggiare al centro della fronte per aumentare così anche il livello di concentrazione.

Contro i reumatismi: da 10 a 20 gocce di olio essenziale di maggiorana aggiunte in 100 ml di alcool, da frizionare sulle articolazioni che danno problemi.

Contro le contratture: 10 gocce di olio essenziale nella vasca da bagno per massaggiare la muscolatura dolente e rilassarsi nell'acqua calda.

Antisettico: poche gocce di olio essenziale versate nelle vaschette di acqua dei termosifoni, aiutano a purificare l'aria nelle stanze.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di Maggiorana è da evitare in gravidanza e allattamento, inoltre non si deve utilizzare in dosi elevate.

Olio essenziale di Mandarino

L'olio essenziale di Mandarino è ricavato dal *Citrus reticulata*, noto per le sue proprietà depurative, antispasmodiche, rilassanti e sedative. E' un eccezionale antisettico e uno stimolante naturale del sistema digestivo, circolatorio e linfatico.

PROPRIETA' E BENEFICI

E' un eccellente tonificante, rilassante e detox.

Combatte la comparsa delle smagliature, cicatrici lasciate da piccole ferite, abrasioni o scottature.

E' un ottimo astringente e sebo-regolatore per pelli impure, poiché non è aggressivo e non intacca il naturale pH della pelle; può essere utilizzato, quindi, per chi soffre di acne, brufoli, pelle grassa e oleosa.

E' un rilassante naturale, combatte anche mal di testa, emicrania, stress, ansia e palpitazioni, quindi combatte anche i disturbi del sonno e gli stati di agitazione costanti.



USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Uso cosmetico: per combattere la pelle grassa basta aggiungere 5 gocce di o.e. di mandarino in 50 ml di crema idratante da applicare due volte al giorno.

Massaggio drenante: gli effetti stimolanti dell'olio essenziale di mandarino stimolano l'eliminazione dei liquidi, lo rendono indicato per contrastare cellulite e ritenzioni idriche. Per questo scopo preparare un olio da massaggio aggiungendo a 20 ml di olio di mandorle 7 gocce di o.e. di mandarino e 5 gocce di o.e. di cipresso.

Massaggio addominale: per combattere la stitichezza è utile massaggiare la zona addominale con 2 gocce di o.e. di mandarino unite ad un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

CONTROINDICAZIONI

Solo per uso esterno. Il suo uso prolungato sulla pelle può essere poco indicato; non va utilizzato prima di esporsi ai raggi solari, per l'abbronzatura, poiché fotosensibilizzante, come tutti gli oli essenziali estratti dagli agrumi, renderebbe cioè la pelle sensibile e soggetta a screpolature o scottature anche gravi. E' assolutamente sconsigliato per via orale, a tutti i bambini al di sotto dei 5 anni, è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale.

Olio essenziale di Menta Arvensis



L'olio essenziale di Menta Campestre Arvensis si ricava dalla pianta *Mentha arvensis*, raccolta nel periodo della fioritura e distillata in corrente di vapore. Ha un profumo fresco, mentolato, erbaceo, con tonalità dolce-balsamica. L'olio essenziale di Menta Arvensis, o menta campestre, stimola il sistema nervoso.

PROPRIETÀ E BENEFICI

L'olio essenziale di Menta Campestre Arvensis si ricava dalla pianta *Mentha arvensis*, raccolta nel periodo della fioritura e distillata in corrente di vapore. Ha un profumo fresco, mentolato, erbaceo, con tonalità dolce-balsamica. L'olio essenziale di Menta Arvensis, o menta campestre, stimola il sistema nervoso concedendo sollievo sia in caso di stanchezza fisica che mentale. Favorisce la concentrazione e aiuta in caso di insonnia e affaticamento generale.

L'olio essenziale di menta campestre possiede, inoltre, proprietà disinfettanti, antisettiche, digestive e antinfiammatorie. Viene utilizzato come tonico e astringente per purificare la pelle. Utile nel trattamento di acne, pelle congestionata, eczemi e dermatosi. L'utilizzo nel diffusore rilascia una gradevole e fresca profumazione, con effetti espettoranti, disinfettanti e calmanti.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni, per purificare gli ambienti.

Chinetosi: contro il mal d'auto e mal di mare, applicare alcune gocce di olio essenziale su un batuffolo di ovatta ed annusarlo di tanto in tanto, durante il viaggio.

Maschera purificante per la pelle acneica: un cucchiaino di argilla verde, poca acqua calda, 5 gocce di olio essenziale di Menta campestre, 2 gocce di olio essenziale di Rosmarino. Applicare la maschera sul viso umido, lasciare agire 10 minuti e risciacquare.

CONTROINDICAZIONI

Non usare in gravidanza e nei bambini sotto i 5 anni.

Irrita le mucose e va diluito prima dell'uso.

Non applicare su vaste zone cutanee, per evitare l'effetto "ghiaccio".

Non utilizzare durante i trattamenti omeopatici, poiché la menta può neutralizzare i rimedi.

Olio essenziale di Menta Piperita



L'olio essenziale di menta è ricavato dalla *Mentha piperita*, una pianta della famiglia delle Lamiaceae. Conosciuto per le sue proprietà digestive, antistress e antibatteriche, è utile in caso di alitosi, nausea e colite.

PROPRIETÀ E BENEFICI

E' un antistress: se inalato ha un effetto rinfrescante e rigenerante sulla psiche. Viene efficacemente impiegato per favorire la concentrazione durante lo studio per esami o per migliorare il rendimento a lavoro. Svolge, inoltre, un'azione tonificante, utile in caso di affaticamento psico-fisico e problemi di tipo neurovegetativo, dovuti a stati di stress, come ansia, insonnia e depressione.

E' un antibatterico: poiché neutralizza diversi ceppi batterici, responsabili di tifo e tubercolosi, contro lo stafilococco e *proteus vulgaris*, causa di infezioni urinarie. Esplica un'azione antisettica ed antipiretica che giova in caso di malattie da raffreddamento ed influenza, febbre, stomatiti ed afte.

E' un antiemetico: le proprietà calmanti di questa essenza aiutano a diminuire il disagio di nausea e vomito, per questa ragione è consigliabile

avere l'olio essenziale di menta sempre a portata di mano durante i viaggi, per contrastare il mal d'auto.

E' un antisettico: antinfiammatorio ed antipruriginoso, utile nel trattamento di foruncoli, tigna, scabbia e dermatosi. Per queste proprietà calmanti, viene efficacemente usata anche come rimedio contro le punture di insetto.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di menta, per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni, per un effetto rigenerante e purificante negli ambienti dei fumatori e nelle stanze di chi studia.

Olio da massaggio: 2 gocce di olio essenziale di menta in un cucchiaino di olio di mandorle dolci e massaggiare localmente per crampi insistenti, cattiva digestione, sulle tempie in caso di mal di testa.

Chinetosi: contro il mal d'auto e mal di mare, applicare alcune gocce di olio essenziale su un batuffolo di ovatta ed annusarlo di tanto in tanto, durante il viaggio.

CONTROINDICAZIONI

Non applicare l'olio essenziale di menta allo stato puro sulla pelle, ma applicarlo sempre con un olio vettore (olio di jojoba, olio di mandorle dolci ecc.). Non è adatto a bambini di età inferiore ai 12 anni. Fare attenzione alla zona periorbitale, in quanto è altamente irritante per le mucose. Non superare le dosi consigliate.

Olio essenziale di Noce Moscata

L'olio essenziale di noce moscata è ricavato dal seme di *Myristica fragrans*, una pianta della famiglia delle Myristicaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è antireumatico e antibatterico, utile per l'apparato gastrointestinale e il sistema nervoso.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Antiossidante: ricco di sali minerali come rame, potassio, zinco, ferro, calcio e di vitamine del gruppo B, vitamina A e C, esplica un'azione tonificante sulla pelle e sulla muscolatura. Una cura di bellezza per i capelli, li rafforza, li purifica e li lucida.

Antireumatico: agisce sulle articolazioni, lenisce i dolori reumatici di stagione grazie alla sua azione riscaldante. Efficace anche per sciogliere e detossinare la muscolatura irrigidita.

Antidolorifico: grazie alla presenza di eugenolo allevia il mal di denti.

Carminativo: agisce sull'apparato gastrointestinale, contrastando disturbi da cattiva digestione e flatulenza.

Disinfettante: combatte le infezioni intestinali, e conseguenti disturbi quali disbiosi, diarrea.

Calmante del sistema nervoso centrale, supporta in stati ansiosi, stress, sbalzi d'umore.

USO E CONSIGLI PRATICI

Maschera purificante per i capelli grassi: un cucchiaino di argilla verde, poca acqua calda, 5 gocce di olio essenziale di Noce Moscata, 2 gocce di olio essenziale di Rosmarino. Applicare la maschera sui capelli umidi, lasciare agire 10 minuti e risciacquare.

Antireumatico: massaggio localizzato con un cucchiaino di olio (mandorle dolci o cocco) in cui sono sciolte 3 gocce di olio essenziale di noce moscata.

Bagno rilassante: 10 gocce di olio essenziale di noce moscata nell'acqua calda della vasca da bagno. Esplica un effetto rilassante sia sul sistema nervoso centrale sia su tutta la muscolatura.

CONTROINDICAZIONI

L'Olio essenziale di Noce Moscata deve essere sempre diluito e non deve essere usato puro sulla pelle. Sono consigliate poche gocce, perché la noce moscata può originare effetti tossici. Sconsigliato in gravidanza, durante il periodo dell'allattamento e nei bambini al di sotto dei 5 anni.



Olio essenziale di Origano

Questo olio essenziale deriva dall'*Origanum vulgare*, pianta dall'azione antinfiammatoria, antivirale e antisettica, è utile contro asma, dermatite, cellulite e mal di denti.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Nelle infezioni: potente antisettico, attivo contro tutte le forme virale
Asma, bronchite cronica: antisettico e fluidificante il muco.

Digestione difficoltosa: azione stomachica, favorisce la secrezione dei succhi gastrici e la digestione. Possiede anche proprietà carminative, utili in caso di meteorismo e flatulenza.

Dermatosi, micosi e psoriasi: proprietà cicatrizzanti e germicide.

Mal di denti: analgesico ed antalgico.

USO E CONSIGLI PRATICI

Massaggio pettorale: massaggiare il petto e la gola con un unguento ottenuto miscelando 30 ml circa di olio vegetale e 2 o 3 gocce di olio essenziale di origano aiuta a ridurre in maniera significativa i sintomi legati a questi disturbi.

Cura del cavo orale: usare quotidianamente il dentifricio con 1 goccia di essenza d'origano previene e contrasta il nascere di infezioni batteriche del cavo orale. Nel caso di gengiviti o mal di denti, per attenuare il dolore si consiglia di utilizzare un collutorio antibatterico composto da un bicchiere d'acqua depurata e 2 gocce d'olio essenziale di origano.

Disturbi digestivi e indigestione: efficace contro i disturbi digestivi, l'olio di origano può essere utilizzato nei casi di indigestione come unguento: miscelare 30 ml di un olio base vegetale a 2 o 3 gocce di olio essenziale di origano e poi massaggiare delicatamente su addome e petto.

Cellulite e circolazione linfatica: per stimolare una circolazione linfatica lenta e per contrastare i primi stadi della cellulite, vengono frequentemente consigliati cicli costanti di massaggi, utilizzando miscele composte da una base di olio vegetale arricchito da alcune gocce di olio essenziale di origano.

Artrite, reumatismi e tunnel carpale: praticare regolarmente massaggi con un olio vettore e l'olio essenziale di origano (2 o 3 gocce di O.E. aggiunte a una piccola quantità di olio vegetale) aiuta ad attenuare in maniera significativa i sintomi dolorosi di artrite, reumatismi e tunnel carpale.

CONTROINDICAZIONI

L'assunzione e l'utilizzo dell'olio essenziale di Origano è controindicato in casi di allergia ad Origano, Salvia, Menta, Basilico o Timo, nei bambini, in gravidanza e durante la fase di allattamento.



Olio essenziale di Patchouly

L'olio essenziale di patchouli è ricavato dal *Pogostemon cablin*, una pianta della famiglia delle Labiateae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione afrodisiaca, cicatrizzante e armonizzante, utile contro depressione, rughe e candidosi.

PROPRIETÀ E BENEFICI

E' armonizzante: il profumo del patchouli evoca il rifugio dei boschi, suscitando, in chi lo inala, il sentimento di intimità con se stesso.

E' un tonico e stimolante, utile in caso di depressione e di torpore mentale; mentre risulta calmante e rilassante in caso di ansia e stress.

E' un afrodisiaco: aumenta la concentrazione e le energie.

E' un antinfiammatorio, usato contro ritenzione idrica e cellulite, mal di testa indotto dallo stress, per le sue proprietà astringenti sul sistema circolatorio.

E' un antifungino: nelle infezioni che riguardano i tessuti cutanei e le mucose, in presenza di funghi vaginali, utile contro candidosi e micosi.

E' un cicatrizzante, nell'olio da massaggio svolge un'azione riparatrice nei confronti del tessuto cutaneo, contrastando la formazione di smagliature e rughe in caso di pelle secca, stanca e invecchiata e nei disturbi come dermatiti, acne, screpolature e bruciature.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o negli umidificatori dei termosifoni.

Olio da massaggio: in 200 ml di olio di mandorle dolci, inserire 30 gocce di olio essenziale di patchouli; applicare e far assorbire questa lozione con un leggero massaggio sulle zone affette da cellulite e ritenzione idrica.

Bagno rilassante: 10 gocce nell'acqua della vasca ed immergersi per 10 minuti, contro gli stati d'ansia e di stress.

CONTROINDICAZIONI

Controindicato per uso interno, in gravidanza e allattamento. Alle dosi consigliate, non presenta controindicazioni. Non somministrare ai bambini al di sotto dei 5 anni.



Olio essenziale di Pino Silvestre



L'olio essenziale di pino è ricavato da *Pinus sylvestris*, una pianta della famiglia delle Pinaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione tonificante, espettorante e antisettica, utile contro stress, asma e cistite.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Tonificante: aiuta a sentirsi subito efficienti al risveglio, indicato nei casi di ipotensione e insufficienza cardiaca. Viene utilizzato per togliere il senso di stanchezza alle persone affaticate o sotto stress, in caso disturbi del sonno o di esaurimento nervoso.

Espettorante: se inalato fluidifica il catarro facilitandone l'eliminazione. Viene perciò utilizzato in caso di raffreddore, sinusite, influenza, tosse, laringite, bronchiti acute e croniche, nelle sindromi influenzali, asma. L'aroma fresco e balsamico aiuta a purificare l'aria degli ambienti.

Antisettico delle vie urinarie: l'olio essenziale di pino silvestre, oltre ad essere un buon diuretico, agisce come antinfiammatorio delle vie urogenitali, dimostrandosi efficace nei casi di prostatite, uretrite, cistite e leucorrea. L'uso esterno di quest'olio essenziale, grazie alla sua azione diuretica, giova nella gotta e nei reumatismi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni, per purificare gli ambienti.

Suffumigi: contro le malattie da raffreddamento in una bacinella di acqua bollente mettete 15 gocce di olio essenziale di pino, coprite il capo con un asciugamano e inspirate col naso profondamente. Interrompete brevemente, di tanto in tanto, e continuate a inspirare finché l'acqua sprigionerà vapore.

Detergenza intima: nei casi di cistite, uretrite e prostatite, aggiungere 3 gocce di olio essenziale nel classico detergente intimo.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di pino è controindicato in gravidanza e a dosi elevate può irritare le mucose. Applicato per via esterna ad alte concentrazioni può dare luogo ad effetti di sensibilizzazione.

Si consiglia di evitarne l'uso esterno qualora siano presenti delle irritazioni cutanee.

Olio essenziale di Rosmarino

L'olio essenziale di rosmarino è ricavato da *Rosmarinus Officinalis*, una pianta della famiglia delle Labiate. Conosciuto per le sue proprietà stimolanti e depuratrici, è utile come cardiotonico e anticellulite.

PROPRIETA' E BENEFICI

E' uno stimolante: sul sistema nervoso centrale, se inalato, dona energia, favorisce la concentrazione e migliora la memoria.

E' un cardiotonico, questa essenza incide marcatamente sul cuore, per questa ragione è indicato in caso di astenia, pressione bassa, debolezza e stanchezza, anche mentale.

E' un anticellulite: viene impiegato come ingrediente nei prodotti cosmetici e nei fanghi contro la cellulite o l'adiposità localizzata, in virtù dell'azione lipolitica (scioglie i grassi), stimolante della circolazione periferica e drenante sul sistema linfatico.

E' un antinfiammatorio: se massaggiato localmente, diluito in olio di mandorle dolci, attenua i dolori articolari e muscolari, scioglie l'acido urico e i cristalli che induriscono i tessuti epidermici formando edemi, gonfiori e ritenzione idrica.

E' un astringente e purificante: è utile nella cura dell'acne e delle macchie scure cutanee. Per queste proprietà viene impiegato anche come ingrediente in lozioni e shampoo per capelli grassi, con forfora e per contrastarne la caduta, in quanto stimola la circolazione, favorisce l'ossigenazione dei tessuti e la ricrescita dei capelli.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di rosmarino, per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni per rinfrescare e deodorare l'aria e favorire la concentrazione.

Olio anticellulite: Diluire 5 - 10 gocce in 100 ml di olio di mandorle dolci e frizionare, utile in caso di cellulite, ritenzione idrica, cattiva circolazione, grasso localizzato su cosce e glutei.

Bagno tonificante: diluire in una vasca d'acqua 10-15 gocce d'essenza, per ritrovare la calma e neutralizzare la tensione, combattere lo stress in presenza di reumatismi, dolori muscolari, artrite, contusioni e sciatica.

Shampoo anticaduta: versare 2 gocce in uno shampoo neutro e procedere con il lavaggio in caso di capelli deboli, fragili, grassi e con forfora, alopecia. Al termine, sui capelli umidi, poche gocce frizionate sul cuoio capelluto si riveleranno un toccasana.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di rosmarino non è irritante, ma va sempre utilizzato diluito e non per lunghi periodi. Fare attenzione alle quantità, perché in dosi elevate può risultare tossico. Controindicato in gravidanza, nei soggetti epilettici e per i bambini al di sotto dei 5 anni.



Olio essenziale di Salvia Sclarea



L'olio essenziale di salvia è ricavato da *Salvia sclarea*, una pianta della famiglia delle Labiatae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione rilassante, depurativa e cicatrizzante, utile contro asma, dolori mestruali e alopecia.

PROPRIETÀ E BENEFICI

E' un rilassante: se inalato induce calma e serenità in presenza di stress, nervosismo, angoscia, paure. Ottimo supporto per superare le crisi di mezza età e la menopausa, per le persone che vivono in uno stato di depressione.

E' un riequilibrante del sistema ormonale femminile: diluita in olio di mandorle dolci e massaggiata sul corpo, è utile contro i ristagni linfatici, cellulite, sindrome premestruale, vampate della menopausa, dolori mestruali, amenorrea o mestruazioni abbondanti e alopecia dovuta a squilibri ormonali.

Ha una funzione deodorante, interviene sia sulla secrezione eccessiva di sudore di mani, ascelle, piedi, chiamata iperidrosi e sia come antibatterico sui microrganismi che producono i cattivi odori, per cui risulta

estremamente efficace nelle risoluzioni delle problematiche legate alla sudorazione.

E' un cicatrizzante: sulla pelle ha un'azione antinfiammatoria, antimicrobica e ripara il tessuto cutaneo. È indicato in caso di afte, dermatiti, piaghe, punture d'insetto, ulcere della pelle, acne, infezioni fungine come micosi e candidosi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di salvia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o negli umidificatori dei termosifoni.

Bagno rilassante: preparate l'acqua nella vasca, fino a coprire tutto il bacino. Aggiungete 8 gocce di essenza di salvia e rimanete immersi per almeno un quarto d'ora. Ripetete quotidianamente, anche due volte al giorno contro le irritazioni urogenitali.

Gargarismi: in un bicchiere d'acqua tiepida mettete 5 gocce di salvia. Fate sciacqui prolungati, almeno due volte al giorno, contro afte, gengive deboli e sanguinanti, nelle stomatiti e nelle laringiti.

Lozione per capelli: diluita al 5- 10% in acqua, come trattamento per bloccare l'alopecia e per purificare il cuoio capelluto.

CONTROINDICAZIONI

Contrariamente alla varietà "officinale" non irrita, non dà sensibilizzazione e non è tossica, ma preso in dosi elevate causa sonnolenza, paralisi e convulsioni.

L'olio essenziale di salvia è controindicato in gravidanza e allattamento. Se ne sconsiglia l'uso in concomitanza con medicinali o sostanze a base di ferro e a non associarla all'assunzione di bevande alcoliche, può, infatti, potenziare l'effetto dell'alcool.

Olio essenziale di Sandalo Amyris



L'olio essenziale di sandalo è ricavato da *Santalum album*, una pianta della famiglia delle Santalaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione armonizzante, afrodisiaca e antisettica, utile contro diarrea, depressione e acne.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Armonizzante: l'olio essenziale di sandalo riequilibra tutto il sistema energetico dei chakra calmando e facilitando lo sviluppo spirituale. Il suo pregio particolare consiste nel fatto che riesce a calmare il lavoro mentale che spesso distrae chi medita.

Riduce lo stress: calma l'aggressività, l'agitazione e la paura, indicato in caso d'insonnia.

Antisettico: come tutti gli olii essenziali, svolge un'azione antibatterica contro infezioni delle vie urinarie e respiratorie, utile in caso di cistite, mal di gola e laringite, anche a livello cutaneo per curare e prevenire l'acne e le irritazioni della bocca.

La **proprietà espettorante** risulta efficace contro tosse e raffreddore.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, o negli umidificatori dei termosifoni.

Suffumigi: portare ad ebollizione l'acqua in un pentolino, toglierla dal fuoco, aggiungere le 5-8 gocce di essenza, coprire il capo con un asciugamano e respirare col naso il vapore, in caso di tosse e influenza.

Bagno rilassante: preparate l'acqua fino a coprire tutto il bacino. Aggiungete 12-15 gocce di essenza di sandalo e rimanete immerse per almeno un quarto d'ora. Ripetete quotidianamente, anche due volte al giorno, finché persiste la cistite.

Impacchi: in 200 ml di acqua distillata o bollita e fatta raffreddare, diluire 10 gocce di olio essenziale di sandalo. Con compresse di garza fate impacchi sulla zona che presenta acne. Continuate per un quarto d'ora, venti minuti. Ripetete una volta al giorno, finché sarà necessario.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di sandalo non irrita, non dà sensibilizzazione e non è tossico. È bene prestare attenzione a non utilizzarlo in caso di patologie renali gravi e per periodi non superiori alle 6 settimane. Controindicato in soggetti con problemi di pressione, in gravidanza e allattamento.

Olio essenziale di Tea Tree Oil



L'olio essenziale di tea tree, o tea tree oil, è ricavato dalla *Melaleuca alternifolia*, una pianta della famiglia delle Mirtaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile in caso di funghi, micosi, mal di gola, febbre, gengiviti e afte.

PROPRIETA' E BENEFICI

E' un antibiotico naturale, uno dei più potenti, in virtù dell'azione antibatterica (cistiti e candidosi), antivirale (herpes) e antifungina ad ampio spettro (funghi della pelle e micosi delle unghie). E' indicato in caso di infezioni delle vie respiratorie, che provocano faringiti e tonsilliti, febbre, bronchiti, raffreddore e mal di gola.

E' un mucolitico, apporta benessere per la respirazione e combatte le sindromi influenzali, caratterizzate dalla presenza di muco e catarro, infatti, se inalato, è in grado di svolgere un'efficace azione fluidificante ed espettorante agendo sul naso chiuso e sulle secrezioni bronchiali.

E' un antiparassitario, indicato nello specifico contro le infestazioni di pidocchi, che colpiscono adulti e bambini in età scolare e i parassiti degli animali.

E' lenitivo: di grande aiuto in caso di eritema solare o irritazione da pannolino, prurito, infiammazioni cutanee, dermatiti, lievi ustioni, per alleviare le punture di insetti. Sulle pelli miste, tendenti al grasso, svolge un'azione dermopurificante, indicata per attenuare gli inestetismi cutanei, dovuti all'acne.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni, per purificare l'aria in caso di malattie da raffreddamento.

Gel lenitivo: 1 goccia in un po' di gel d'aloe vera massaggiato localmente, è indicato in caso di infiammazioni e infezioni del cavo orale, gengiviti, ascessi e afte.

Detergenti antisettici: in caso di funghi della pelle, 2 gocce di tea tree in un po' di bagno-schiuma neutro e procedere con il normale lavaggio; 1 goccia sul dentifricio, per potenziare l'azione antiplacca; 2 gocce nel detergente intimo, contro le infiammazioni e le infezioni delle vie urogenitali; 2 gocce nello shampoo contro pidocchi, capelli grassi e con forfora.

Unguento balsamico: per le vie respiratorie è utile in caso di tosse e raffreddore. Mescolare 50 g di burro di karité con 15 gocce di tea tree oil; questo balsamo può essere utilizzato anche per lenire le labbra che si spaccano con il freddo e che presentano herpes labiale.

CONTROINDICAZIONI

Alle giuste dosi, l'olio essenziale di tea tree è generalmente atossico. Come tutti gli oli essenziali, può provocare reazioni allergiche cutanee; è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale e, in genere, è assolutamente sconsigliato, per via orale, a tutti i bambini al di sotto dei 5 anni.

Olio essenziale di Ylang Ylang



L'olio essenziale di Ylang Ylang è ricavato da *Cananga odorata*, una pianta della famiglia delle Annonaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione calmante, ipotensiva e afrodisiaca, utile anche come tonico e astringente.

PROPRIETÀ E BENEFICI

E' un calmante: se inalato svolge un'azione rilassante sul sistema nervoso centrale, attenua disturbi come ansia, depressione, irritabilità, nervosismo e insonnia. L'olio essenziale di ylang ylang crea armonia in caso di contrasti, collera, rancore e frustrazione, perché favorisce la comprensione e il perdono, dissolve le delusioni e le offese, ripristina il desiderio di amare.

E' un ipotensivo: l'essenza è in grado di abbassare la pressione arteriosa e di attenuare i disturbi provocati sul sistema cardio-circolatorio dallo stress, come palpitazioni e tachicardia.

E' un afrodisiaco: è un olio essenziale utile per risvegliare i sensi, in caso di frigidità, impotenza, e per chi non riesce a lasciarsi andare; allontana il dubbio, le insicurezze e i sentimenti bloccati. È di grande aiuto nella femminilità repressa perché libera la gioia, la sensualità, l'euforia e la sicurezza.

E' un tonificante e astringente per la pelle: è indicato in caso di acne e produzione eccessiva di sebo: se diluite qualche goccia nel detergente per il viso, il derma recupera tono e luminosità. Se versato in piccole dosi, in olio di cocco o burro di Karité.

E' un ottimo nutriente e protettivo per i capelli soggetti a salsedine, vento e sole.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di ylang ylang per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Bagno rilassante: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando energicamente l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti.

Uso cosmetico: diluite il 5% di prodotto in olio di cocco per farne un impacco per capelli prima dello shampoo.

CONTROINDICAZIONI

Solo per uso esterno. Vi consigliamo di attenervi alle dosi consigliate, poiché alti dosaggi di olio essenziale di ylang ylang possono provocare nausea o mal di testa. E' assolutamente sconsigliato per via orale, a tutti i bambini al di sotto dei 5 anni, è controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e in pazienti con insufficienza epatica e renale.

Olio essenziale di Betulla



L'olio essenziale di betulla è ricavato dalla *Betula alba*, una pianta della famiglia delle *Betulaceae*. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione drenante per l'organismo e tonificante per il sistema linfatico e circolatori.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Antinfiammatorio: l'azione rubefacente viene sfruttata in caso di artrite, artrosi, reumatismi, sciatica, in quanto determina il richiamo di sangue negli strati più superficiali della pelle, scaldando la zona e alleggerendo l'infiammazione agli strati sottostanti proprio grazie alla sottrazione ematica.

Drenante: previene problemi venosi e disturbi circolatori, in caso di gambe pesanti, gonfiori, edemi e ristagni linfatici; mentre per la proprietà diuretica, favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e riduce nettamente l'impastamento e la componente dolorosa. L'olio essenziale di betulla è perciò indicato in caso di cellulite e obesità, e per eliminare i liquidi ristagnanti nei tessuti.

Antisettico: l'azione purificante dell'olio essenziale di betulla è utilizzata per rivitalizzare i capelli grassi o con forfora grassa e per le pelli grasse o impure.

Cicatrizzante: è impiegato sulla pelle come ottimo rimedio in caso di problemi dermatologici, contro gli eczemi e la psoriasi.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale di betulla per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni per purificare l'aria.

Olio anticellulite: in 100 ml di olio di mandorle dolci diluire 10 gocce di olio essenziale di betulla, 5 di rosmarino, 5 di olio essenziale di limone con una piccola quantità di miscela frizionare le gambe, dal basso verso l'altro, per 10 minuti una volta al giorno.

Pomata lenitiva: miscelare in 50 ml di burro di karité 5 gocce di olio essenziale di Betulla e 5 di olio essenziale di lavanda. Massaggiare fino a completo assorbimento, in caso di eczemi e dermatiti.

Shampoo Rivitalizzante per i capelli: aggiungere qualche goccia di olio essenziale di Betulla nello shampoo neutro che utilizziamo per lavare i capelli, in caso di cute grassa o con forfora.

Maschera purificante per la pelle acneica: un cucchiaino di argilla verde, poca acqua calda, 5 gocce di olio essenziale di Alloro, 2 gocce di olio essenziale di Rosmarino. Applicare la maschera sul viso umido, lasciare agire 10 minuti e risciacquare.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di betulla non presenta problemi di tossicità ma non dovrebbe essere usato in caso di edemi dovuti ad insufficienza cardiaca o renale. Controindicato in gravidanza.

Olio essenziale di Cajeput



L'olio essenziale di cajeput è ricavato dalla Melaleuca leucadendron, una pianta della famiglia delle Mirtaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è utile per le vie respiratorie e urinarie e contro parassiti intestinali.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Analgesico: se massaggiato su parti doloranti svolge un'azione antinfiammatoria, utile nel trattamento sintomatico del mal di testa, dolori articolari, artriti, nevralgie e gotta.

Antibiotico: i suoi vapori svolgono un'azione battericida nei riguardi di alcuni ceppi responsabili di influenza e febbre, affezioni alle vie respiratorie e del sistema urogenitale. Di conseguenza l'olio essenziale di cajeput trova valida applicazione nel trattamento delle infezioni come cistiti, uretriti o del primo tratto del canale vaginale sia di origine batterica che fungina (specie causate da proliferazione di Candida albicans).

Balsamico: le proprietà mucolitiche ed espettoranti proprie di questa essenza la rendono un rimedio efficace per la cura delle infiammazioni dell'apparato respiratorio come raffreddore, mal di gola, tosse.

Vasoprotettore: l'olio essenziale di Cajeput può, inoltre, essere utilizzato come decongestionante e flebotonico in caso di emorroidi e di vene varicose.

Lenitivo della pelle: in caso di affezioni cutanee, ferite, dermatosi, infiammazioni gengivali, aiuta a calmare rossori e irritazioni. Inoltre, sembra in grado di prevenire le ustioni da radioterapia o, comunque, attenuarne gli effetti sulla pelle.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale Cajeput per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni, per purificare l'aria e in caso di sintomi influenzali.

Pomata balsamica: 10 gocce in una crema neutra, mescolare e massaggiare sul petto, tre volte al giorno, coprendo con un panno caldo di lana, per le sue proprietà antispasmodiche che ne consigliano l'utilizzo in caso di tosse.

Suffumigi: in una bacinella d'acqua bollente mettete 10 gocce di olio essenziale di cajeput. Coprite il capo con un asciugamano e inspirate col naso a bocca chiusa, interrompendo di tanto in tanto, finché l'acqua non sprigionerà più vapore, in caso di bronchite, sinusite e congestioni alle vie respiratorie.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di Cajeput è controindicato in gravidanza ed allattamento, sui bambini al di sotto dei 5 anni di età; va usato con moderazione, perché ad alti dosaggi può risultare narcotico o provocare dermatiti.

Olio essenziale di Cipresso

L'olio essenziale di cipresso è ricavato dalla *Cupressus sempervirens*, una pianta della famiglia delle Cupressaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, svolge un'azione espettorante, ed è utile per il sistema circolatorio e contro tosse e cellulite.

PROPRIETA' E BENEFICI

Vasocostrittore: in uso esterno, è consigliato a chi ha problemi di circolazione, in caso di cellulite, a chi soffre di ritenzione idrica, emorroidi, varici e fragilità capillare, contrasta la formazione di edemi e cura ematomi; è antireumatico consigliato in caso di reumatismi e dolori articolari.

Antidepressivo: se inalato ha un'azione riequilibrante generale sul sistema nervoso, addolcisce i cambiamenti e aiuta a superare la depressione.

Espettorante: per uso interno, indicato in presenza di tosse, nei casi di pertosse, tracheite, bronchite.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Bagno tonificante: 10 gocce nell'acqua della vasca, emulsionare agitando forte l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti per usufruire dell'azione decongestionante per il sistema circolatorio e linfatico.

Massaggio balsamico: max 1-2 gocce su un cucchiaino di olio di mandorle dolci, applicato sul petto, contro la tosse e catarro.

CONTROINDICAZIONI

E' controindicato in gravidanza e allattamento, poiché stimola le contrazioni uterine. E' assolutamente sconsigliato per via orale, a tutti i bambini al di sotto dei 5 anni di età.



Olio essenziale di foglie di Garofano

L'olio essenziale di garofano, deriva dalla pianta *Eugenia caryophyllata*, è un antisettico molto potente, analgesico, favorisce il sonno e calma il mal di denti. Combatte flatulenza e dolori gastrici e addominali, diarrea e infezioni del tratto digestivo. Può inoltre essere utilizzato per stimolare la memoria e superare gli stati di esaurimento.

PROPRIETA' E BENEFICI

Antisettico: è utilizzato in aromaterapia per la purificazione dell'aria degli ambienti, per suffumigi in caso di infezioni delle prime vie aeree. **Antivirale,** ha effetti contro i virus dell'herpes Simplex, in grado di bloccare la trasmissione virale.

Analgesico: usato per lenire il mal di denti in caso di carie. Meglio se diluito per non irritare le mucose, con un piccolo batuffolo di cotone imbevuto esplica un'efficace azione anestetica localizzata.

Antispasmodico della muscolatura liscia: indicato in caso di dolori addominali (meteorismo, crampi intestinali), spasmi muscolari. Diluito in un olio vettore, l'olio essenziale di chiodi di garofano, massaggiato sull'addome o sulla fascia muscolare da trattare, infonde un benefico calore antidolorifico.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 5 gocce di olio essenziale in un bruciatore apposito per disinfettare l'ambiente, in caso di primi virus influenzali.

Lozione per risciacqui: 3 gocce sciolte in un cucchiaino di aceto di mele da versare in un bicchiere d'acqua, ad azione disinfettante e cicatrizzante delle gengive.

Olio da massaggio: 1-2 gocce di olio essenziale in un cucchiaio di olio vegetale da massaggiare sulla pancia in caso di spasmi intestinali o sulla muscolatura dolente. Esplica un piacevole calore che entra in profondità e scioglie le tensioni.

CONTROINDICAZIONI

Può causare un effetto irritante su cute e mucose a bassi dosaggi ed epatotossicità a dosaggi più elevati. E' sconsigliato l'uso in caso di dermatiti, infiammazioni gastriche ed intestinali. Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.



Olio essenziale di Timo Serpillo



Il Timo Serpillo (*Thymus serpyllum* L.), anche chiamato Timo Bianco, è una pianta appartenente alla famiglia delle Lamiaceae. Il timo è considerato l'antibiotico della medicina popolare con la sua miscela di essenze dalle proprietà antivirali e antimicrobiche.

Infatti è utilizzato per calmare la tosse e fornisce un'azione di tipo balsamico, espettorante ed antisettico. Aiuta quindi a sciogliere il catarro, ed è anche efficace per calmare l'ansia. E' utile anche per le infezioni di bocca e gola. Aiuta nella cura delle ulcere e della tonsillite, oltre ad avere un effetto positivo sui dolori dentali o gengivali.

PROPRIETA' E BENEFICI

Antispasmodico: ha un effetto rilassante, infatti gli estratti di Timo essiccato hanno mostrato comunque una attività antispasmodica.

Antibatterico: l'olio essenziale è estremamente attivo sui batteri, per cui li inibisce o li uccide. Anche i vapori dell'olio essenziale sono fortemente antibatterici.

Antimicotico: l'olio essenziale è molto efficace contro vari funghi.

Antiallergica e antinfiammatoria: e' antimicrobico, astringente, carminativo, espettorante e vermifugo. E un disinfettante, soprattutto per il sistema broncopolmonare, espettorante. Rafforza il sistema immunitario ed è purificante.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.

Suffumigi: contro le malattie da raffreddamento in una bacinella di acqua bollente mettete 15 gocce di olio essenziale di timo, coprite il capo con un asciugamano e ispirate col naso profondamente. Interrompete brevemente, di tanto in tanto, e continuate a ispirare finché l'acqua sprigionerà vapore.

Olio per massaggi: poche gocce in un olio vettore, aiutano in caso di tosse, catarro e per calmare l'ansia. Qualche goccia sulla fronte in caso di sinusite e mal di testa.

CONTROINDICAZIONI

Occorre tenere l'olio essenziale lontano dalla portata dei bambini ed evitare l'uso vicino agli occhi. Massima cautela nell'utilizzo su pelli lesionate e ipersensibili, o su bambini sotto i due anni di età.

Olio essenziale di Cumino



L'olio essenziale di cumino è ricavato dal *Cuminum cyminum*, una pianta della famiglia delle Apiaceae. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è un ottimo digestivo e calmante, utile per la circolazione, per i dolori addominali e il mal di testa.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Digestivo: stimola l'attività gastro-epatica, favorisce la digestione, calma la nausea.

Carminativo: antifermentativo, contrasta la formazione di gas intestinali, attenua i gonfiori addominali

Antispasmodico: seda dolori o coliche addominali, vanta proprietà antalgiche ed antinfiammatorie.

Circolatorio: favorisce il richiamo venoso e linfatico, contrastando gonfiore e pesantezza da stasi circolatoria

Calmante: del sistema nervoso centrale, riequilibra gli stati di alterazione emotiva e seda le manifestazioni psicosomatiche corrispondenti (mal di testa, mal di stomaco).

Afrodisiaco

USO E CONSIGLI PRATICI

Per la circolazione: 20 gocce di olio essenziale di Cumino in 100 ml di olio di germe di grano da massaggiare sulle parti da trattare come le gambe per esempio.

Per dolori addominali: in un cucchiaino di olio di mandorle dolci 4 gocce di olio essenziale di Cumino da massaggiare sulla parte. Il suo effetto riscaldante, potenziato da un panno di lana, lenisce gli spasmi.

Per il mal di testa: 5 gocce di olio essenziale su un panno inumidito con acqua fredda, da applicare sulle tempie o sulla fronte.

CONTROINDICAZIONI

Si sconsiglia l'utilizzo in gravidanza e nei bambini sotto i 5 anni di età.



Olio essenziale di Chiodi di Garofano

L'olio essenziale di chiodi di garofano è ricavato dall'*Eugenia Caryophyllata*, una pianta della famiglia delle Mirtacee. Conosciuto per le sue numerose proprietà, è antisettico, antivirale, analgesico e antispasmodico.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Antisettico: è utilizzato in aromaterapia per la purificazione dell'aria degli ambienti, per suffumigi in caso di infezioni delle prime vie aeree.

Antivirale: ha effetti contro i virus dell'herpes Simplex, in grado di bloccare la trasmissione virale.

Analgesico: usato per lenire il mal di denti in caso di carie. Meglio se diluito per non irritare le mucose, con un piccolo batuffolo di cotone imbevuto esplica un'efficace azione anestetica localizzata.

Antispasmodico della muscolatura liscia: indicato in caso di dolori addominali (meteorismo, crampi intestinali), spasmi muscolari. Diluito in un olio vettore, l'olio essenziale di chiodi di garofano, massaggiato sull'addome o sulla fascia muscolare da trattare, infonde un benefico calore antidolorifico.

Tonico: esplica un'azione stimolante attraverso il suo aroma forte, intenso e speziato. Contrasta la stanchezza mentale, la sonnolenza, la difficoltà di concentrazione.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 5 gocce di olio essenziale in un bruciatore apposito per disinfettare l'ambiente, in caso di primi virus influenzali.

Lozione per sciacqui: 3 gocce sciolte in un cucchiaino di aceto di mele da versare in un bicchiere d'acqua, per sciacqui ad azione disinfettante e cicatrizzante delle gengive.

Soluzione per massaggio: 1-2 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio vegetale da massaggiare sulla pancia in caso di spasmi intestinali, o sulla muscolatura dolente. Esplica un piacevole calore che entra in profondità e scioglie le tensioni.

CONTROINDICAZIONI

Può causare un effetto irritante su cute e mucose a bassi dosaggi ed epatotossicità a dosaggi più elevati. E' sconsigliato l'uso in caso di dermatiti, infiammazioni gastriche ed intestinali. Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.



Olio essenziale di Estragone



Il dragoncello è una spezia ricavata dalla pianta *Artemisia dracunculus*. Dalle proprietà digestive e depurative, è un antisettico naturale. Il dragoncello può essere utile anche in caso di presenza di dolori mestruali, artrite e dolori reumatoidi.

PROPRIETÀ E BENEFICI

Il dragoncello è una spezia dalle spiccate proprietà digestive. Questa pianta è anche un antisettico naturale, utile contro il mal di gola e le infiammazioni del cavo orale, come ad esempio il mal di denti. Favorisce, inoltre, la depurazione dell'organismo stimolando la diuresi e combatte l'inappetenza.

USO E CONSIGLI PRATICI

Diffusione ambientale: 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di olii essenziali, aiuta a eliminare gli insetti e a purificare l'aria.

Lozione per gargarismi: in un bicchiere d'acqua a temperatura ambiente mettete 6 gocce di olio essenziale di estragone, contro le infiammazioni della bocca, per il mal di gola e il mal di denti.

Massaggio addominale: per combattere i dolori mestruali e problemi di digestione, è utile massaggiare la zona addominale con 2 gocce di o.e. di estragone unite ad un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

CONTROINDICAZIONI

Il dragoncello può facilmente generare reazioni allergiche in individui sensibili ad erbe e fiori appartenenti alla famiglia delle Asteracee ed in particolare a membri di tale famiglia quali: crisantemi, calendule, margherite, ambrosia e molti altri. Evitare l'uso di questo olio essenziale in caso di gravidanza ed allattamento.



Chogan Group S.r.l.
Via Antonio Riccheo 5/7
76121 Barletta (BT)



0883.1970001(call center)

0883.1970003(reclami)



388 4889498(info)

388 8312989(reclami)



Chogan Group

www.chogan.it
reclami@chogan.it