



# SCHEDE TECNICHE

# OLI ESSENZIALI

## SCHEMA TECNICA

### OLIO DEL BENESSERE 100% NATURALE 100 ml

Cod. OB



## DESCRIZIONE

L'olio del benessere è una miscela basata su 34 piante, scelte in virtù delle proprietà caratteristiche e della loro profumazione, per creare un olio efficace, unico e dalle molteplici virtù.

## MODO D'USO

**Per il bagno:** diluire precedentemente 15/20 gocce nell'acqua calda.

**Per i massaggi dopo l'attività sportiva:** diluire 3/5 gocce in olio da massaggio.

**Per bagni di vapore al viso:** versare 3 gocce in acqua molto calda.

**Per gargarismi nell'igiene orale:** versare 3 gocce in un bicchiere con acqua tiepida.

**Per la digestione:** Ne bastano due gocce in un cucchiaino di miele prima dei pasti.

## INCI

Eucalyptus globulus leaf oil, Citrus aurantium dulcis peel oil, Mentha piperita oil, Mentha arvensis leaf oil, , Pinus sylvestris oil, Illicium verum oil, Citrus medica limonum peel oil, Cymbopogon nardus oil, Cinnamomum camphora bark oil, Citrus medica vulgaris fruit oil, Citrus reticulata oil, Abies alba oil, Cinnamomum zeylanicum bark oil, Lavandula hybrida oil, Rosmarinus officinalis leaf oil, Melaleuca alternifolia leaf oil, Ocimum basilicum oil, Melaleuca leucoxylon cajeput oil, Origanum vulgare oil, Citrus bergamia peel oil, Origanum majorana leaf oil, Pelargonium graveolens oil, Myristica fragrans oil, Lavandula angustifolia oil, Eugenia cariophyllus leaf oil, Amyris balsamifera bark oil, Betula alba oil, Salvia sclarea oil, Thymus serpyllum leaf oil, Cananga odorata flower oil, Laurus nobilis oil, Cupressus sempervirens oil, Pogostemon cablin oil, Eugenia caryophyllus bud oil, Limonene, Citral, Eugenol, Cinnamal, Geraniol, Linalool, Benzyl benzoate, Citronellol, Coumarin.

**USO INTERNO ED ESTERNO** Da conservare fuori dalla portata dei bambini al di sotto dei 5 anni. Non somministrare a donne in gravidanza e durante l'allattamento. Evitare il contatto con occhi e mucose. Tenere lontano da fonti di calore.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE ABETE BIANCO 10 ml

Cod. OS01



### DESCRIZIONE

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**.

### 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 oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni in presenza di **fumo, cattivi odori** e di **aria stagnante**, oltre che nei locali in cui soggiornino 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, cervicalgia, 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI ANICE STELLATO (O ANICE BADIANA) 10 ml

Cod. OS02



#### DESCRIZIONE

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**; 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.

#### 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI ARANCIO DOLCE 10 ml

Cod. OS03



#### DESCRIZIONE

L'olio essenziale di arancio dolce è ricavato dal Citrus sinensis dulcis, appartenente alla famiglia delle Rutaceae.

Dall'azione astringente e purificante, è utile contro ansia e stress.

#### 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI BASILICO 10 ml

Cod. OS04



### DESCRIZIONE

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**.

### 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, in caso di gonfiori agli arti inferiori e stasi venosa.

### CONTROINDICAZIONI

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

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI BERGAMOTTO 10 ml

Cod. OS05



#### DESCRIZIONE

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**.

#### USO E CONSIGLI PRATICI

**Diffusione ambientale:** 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, mediante bruciatore di oli 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. È controindicato in gravidanza, allattamento e in bambini al di sotto dei 5 anni.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI CANFORA 10 ml

Cod. OS06



#### DESCRIZIONE

L'**olio essenziale di canfora** è ricavato dalla *Cinnamomum camphora*, una pianta della famiglia delle *Lauracee*. Svolge un'azione **balsamica, antitarme ed antinfiammatoria** per i dolori muscolari. **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**.

#### 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 in soggetti con tendenza epilettica. Controindicato in bambini e durante gravidanza e allattamento.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI CANNELLA CEYLON 10 ml

Cod. OS07



#### DESCRIZIONE

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.

#### USO E CONSIGLI PRATICI

**Diffusione ambientale:** 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, 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 ed 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI CEDRO 10 ml

Cod.OS08



### PROPRIETA' E BENEFICI

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.

### 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.

## **SCHEDA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI CITRONELLA 10 ml**

**Cod.OS09**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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**.

### **USO E CONSIGLI PRATICI**

**Diffusione ambientale:** 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI EUCALIPTO 10 ml

Cod.OS10



### PROPRIETA' E BENEFICI

L'**olio essenziale di eucalipto** è ricavato dalla *Eucaliptus 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**.

### 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 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.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI GERANIO 10 ml**

**Cod.OS11**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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.

### **USO E CONSIGLI PRATICI**

**Diffusione ambientale:** 1 goccia di olio essenziale di geranio per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, mediante bruciatore di oli 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 oli essenziali, e sempre diluito in un olio vettore.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI LAURO 10 ml**

**Cod.OS12**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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

### **USO E CONSIGLI PRATICI**

**Diffusione ambientale:** 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, mediante bruciatore di oli 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 cucchiaio 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 alloro 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA 10 ml

Cod.OS13



### PROPRIETA' E BENEFICI

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.

Questo olio essenziale 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.

### 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, umulsionare agitando energicamente l'acqua, quindi immergersi per 10 minuti per usufruire dell'azione decongestionante per il sistema muscolare o per dolori reumatici e articolari

**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.

## **SCHEDA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI LAVANDINO 10 ml**

**Cod.OS14**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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.

### **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.

### **Effetti della fragranza**

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).

### **Curiosità**

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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI LIMONE 10 ml

Cod.OS15



### PROPRIETA' E BENEFICI

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**.

### 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.

## SCHEMA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI MAGGIORANA 10 ml

Cod. OS16



### PROPRIETA' E BENEFICI

L'olio essenziale di maggiorana è ricavato dalle foglie di *Origanum majorana*, una pianta della famiglia delle *Lamiaceae*. Conosciuto per le sue proprietà, svolge un'azione balsamica e antidolorifica, ed è utile contro crampi, insonnia, tosse e raffreddore. E' 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:** 1 goccia 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI MANDARINO 10 ml

Cod.OS17



#### PROPRIETA' E BENEFICI

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

#### 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 cucchiaio di olio di mandole 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. È 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE MENTA ARVENSIS 10 ml

Cod. OS18



### PROPRIETA' 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**.

### 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 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 cucchiaio 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI MENTA PIPERITA 10 ml

Cod. OS19



### PROPRIETA' E BENEFICI

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, ansia e colite.

### USO E CONSIGLI PRATICI

**Diffusione ambientale:** 1 goccia di olio essenziale di menta, per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, 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 perioculare, in quanto è altamente irritante per le mucose. Non superare le dosi consigliate.

## SCHEMA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI NOCE MOSCATA 10 ml

Cod. OS20



### PROPRIETA' E BENEFICI

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

### USO E CONSIGLI PRATICI

**Maschera purificante per i capelli grassi:** un cucchiaio 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 cucchiaio 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.

## SCHEMA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI ORIGANO 10 ml

Cod.OS21



### PROPRIETA' E BENEFICI

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

### USO E CONSIGLI PRATICI

**Massaggio pettorale:** massaggiare il petto e la gola con un unguento ottenuto miscelando 30 ml circa di olio vegetale (per esempio olio di oliva o di cocco) 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. L'olio può comunque essere addizionato a creme, fanghi o altri rimedi da applicare sulle zone colpite dalla cellulite.

**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.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI PATCHOULI 10 ml**

**Cod.OS22**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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.

### **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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI PINO SILVESTRE 10 ml

Cod.OS23



### PROPRIETA' E BENEFICI

L'**olio essenziale di pino** è ricavato da *Pinus silvestris*, 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.

### 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 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO 10 ml

Cod.OS24



### PROPRIETA' E BENEFICI

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

### 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 oli 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 antcaduta:** 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.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI SALVIA SCLAREA 10 ml**

**Cod.OS25**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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

### **USO E CONSIGLI PRATICI**

**Diffusione ambientale:** 1 goccia di olio essenziale di salvia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffondono, mediante bruciatore di oli 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 di 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 da 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.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI SANDALO AMYRIS 10 ml**

**Cod.OS26**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

L'**olio essenziale di sandalo** è ricavato dalla pianta *Amyris balsamifera*. Conosciuto per le sue numerose proprietà, antisettiche, balsamiche, decongestionanti e sedative. Usato nel bagno caldo o per un massaggio aiuta a rilassare i muscoli affaticati.

### **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.

**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 da 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.**

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI TEA TREE 10 ml

Cod.OS27



### PROPRIETA' E BENEFICI

L'olio essenziale di tea tree 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.

### 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 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 bagnoschiuma 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI YLANG YLANG 10 ml

Cod.OS28



### PROPRIETA' E BENEFICI

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.

### 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 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:** diluire il 5% di prodotto in olio di cocco per farne un impacco per capelli prima dello shampoo.

**INCI:** Cananga odorata, flower oil

### CONTROINDICAZIONI

Solo per uso esterno. Vi consigliamo di **attenervi alle dosi consigliate**, poiché alti dosaggi di olio essenziale di ylangylang possono provocare nausea o mal di testa. È 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI BETULLA 10 ml

Cod. OS29



#### DESCRIZIONE

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 circolatorio.

#### 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 oli 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'alto, per 10 minuti una volta al giorno, in presenza di ritenzione idrica e cellulite.

**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 cucchiaio 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI CAJEPUT 10 ml

Cod. OS30



#### DESCRIZIONE

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**.

#### USO E CONSIGLI PRATICI

**Diffusione ambientale:** 1 goccia di olio essenziale Cajeput 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** 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.

## SCHEMA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI CIPRESSO 10 ml

Cod. OS31



### PROPRIETA' E BENEFICI

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

**Massaggio balsamico:** max 1-2 gocce su un cucchiaio 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.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI GAROFANO FOGLIE 10 ml

Cod.OS32



#### PROPRIETA' E BENEFICI

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.

#### USO E CONSIGLI PRATICI

**Diffusione ambientale:** 5 gocce di olio essenziale in un bruciatore apposito per disinfezione 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 disinfezione 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 hepatotoxicità a dosaggi più elevati. E' sconsigliato l'uso in caso di dermatiti, infiammazioni gastriche ed intestinali. Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI TIMO SERPILLO 10 ml

Cod. OS33



### PROPRIETA' E BENEFICI

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, espettante ed antisettico. Aiuta quindi a sciogliere il catarro, ed è anche efficace per calmare l'ansia. È 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.

### 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 inspirate col naso profondamente. Interrompete brevemente, di tanto in tanto, e continuate a inspirare 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, controindicato in gravidanza e allattamento.

## **SCHEDA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE DI CUMINO 10 ml**

**Cod.OS34**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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**.

### **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 cucchiaio 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.

## **SCHEMA TECNICA**

### **OLIO ESSENZIALE CHIODI DI GAROFANO 10 ml**

**Cod.OS35**



### **PROPRIETA' E BENEFICI**

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**.

### **USO E CONSIGLI PRATICI**

**Diffusione ambientale:** 5 gocce di olio essenziale in un bruciatore apposito per disinfezione 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 disinfezione e cicatrizzante delle gengive.

**Soluzione per 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 hepatotoxicità a dosaggi più elevati. È consigliato l'uso in caso di dermatiti, infiammazioni gastriche ed intestinali. Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento.

## SCHEDA TECNICA

### OLIO ESSENZIALE DI ESTRAGONE 10 ml

Cod.OS36



### PROPRIETA' E BENEFICI

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.

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 oli 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 cucchiaio di olio di mandole 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.