

MANUALE DI AROMATERAPIA

ANICE VERDE (*Pimpinella anisum*, Anise) Semi. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti. Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Migliora la digestione e attenua i disturbi di stomaco. Può essere aggiunto a dentifrici e collutori, in particolare contro l'alitosi. È consigliato in caso di artrite, lombalgia e sciatalgia, emicrania con nausea, bronchite spastica, asma, catarro bronchiale, colon irritabile, enterite, meteorismo, vomito nervoso, alterazioni mestruali (amenorrea, oligomenorrea, dismenorrea), eretismo cardiaco, oliguria. Inoltre può giovare in menopausa, nell'impotenza e nella frigidezza. Inclina all'ottimismo e alla diplomazia migliorando la capacità di comprensione e di adattamento. Aiuta a staccarsi dai problemi quotidiani che generano ansia inducendo la calma e favorendo l'assimilazione delle esperienze. Ha un leggero effetto euforizzante, utile per i soggetti troppo rigidi e trattenuti.

ARANCIO AMARO (*Citrus aurantium* var. *amara*, Bitter Orange) Buccie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Energizzante e rinvigorente generale. Può giovare a pelli spente e avvizzite e nelle ulcerazioni della bocca e del cavo orale. Trova impiego nel trattamento dell'obesità, contro la tachicardia e la ritenzione idrica. Aiuta a debellare le proprie insicurezze e svolge un'azione calmante riguardo a paure di vario tipo; contrasta la depressione e introduce la gioia nella vita. Riporta con i piedi per terra e promuove il recupero delle energie perdute; è capace di confortare, rischiare e rallegrare trasformando la malinconia in dolcezza. Dose consigliata per l'uso alimentare: 1,00 g/Kg. NO OGM

ARANCIO DOLCE (*Citrus aurantium* var. *dulcis*, Sweet Orange) Buccie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Antinfiammatorio e rilassante, regola le contrazioni cardiache e può giovare contro le vertigini. Agisce in caso di disturbi digestivi, spasmi intestinali e stipsi. Si usa anche nel trattamento della cellulite e per equilibrare i capelli grassi. Promuove l'ottimismo, riduce il senso di oppressione causato dai problemi e dalle preoccupazioni, insegna a sorridere e a sdrammatizzare. Rende più aperti, combatte la freddezza d'animo e l'apatia, aumenta la voglia di fare. Essendo un olio dalle proprietà rilassanti e armonizzanti può essere consigliato anche a persone impazienti, eccitate, impulsive, iperattive; inoltre potenzia l'ispirazione e le tendenze creative.

Utile anche quando ci sentiamo attratti da possibilità diverse e non riusciamo a deciderci.

BASILICO (*Ocimum basilicum*, Basil) Pianta intera. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 4.

Controindicato in soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni, in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Disturbi digestivi, mialgie, oligomenorrea, raffreddore, bronchite, otite, sinusite, influenza, emicrania, gotta, dolori muscolari, reumatismi. Si usa anche sulle punture di insetti. Può essere utile nel trattamento di varie forme di epatite, nella febbre gialla e in altre virosi tropicali. Stimola le ghiandole surrenali, rafforza i capelli e ne riduce la caduta. Favorisce l'attenzione e la concentrazione, particolarmente quando si affrontano materie scientifiche. È una delle essenze più adatte per gli scienziati o per chi esegue calcoli matematici (architetti, ragionieri, fisici e via dicendo), per tutti coloro che devono riflettere su una qualunque situazione. La parola chiave è "precisione". Indicato per soggetti che si distracono facilmente, per quelli con la testa piena di pensieri che si accavallano: promuove la chiarezza mentale ed elimina la confusione. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,06 g/Kg. NO OGM.

BERGAMOTTO (*Citrus aurantium* var. *bergamia*) Buccie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Cura della pelle: acne, foruncoli, herpes simplex, eczemi, psoriasi, scabbia, ulcerazioni cutanee, punture di insetti. Alitosi (qualche goccia da aggiungere al dentifricio o al collutorio), infezioni orali, mal di gola, tonsillite. Adatto in caso di flatulenza e inappetenza, regolarizza l'appetito. Talvolta è efficace contro cistite e leucorrea; può giovare anche nel raffreddore e nell'influenza. Agisce sugli sbalzi d'umore e possiede una notevole capacità di riequilibrio emozionale: riporta con i piedi per terra nel caso di eccessi, oppure svolge un'azione tonica nel caso di carenze. Si usa contro nevrosi, depressioni e stati ansiosi, poiché attenua gli squilibri emotivi, favorisce il buonumore, aumenta la fiducia in sé stessi e stimola la vitalità.

CANFORA (*Cinnamomum camphora*, Camphor) Scaglie del legno. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Controindicato in soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni, in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Stimolante cardiaco e circolatorio: utile nei problemi di cuore dovuti a malattie infettive, nei collassi cardiocircolatori, nelle temporanee perdite di coscienza, nelle malattie da raffreddamento e nelle infezioni polmonari. È un regolatore dell'eccesso di sebo, quindi si usa contro l'acne. Può essere appropriato nei disturbi cronici dell'apparato gastrointestinale come flatulenza, ulcera gastrica o duodenale, coliti spastiche, diverticoliti. Adatto ai massaggi sportivi, contro gli strappi e i dolori muscolari, nelle contusioni e nei disturbi reumatici; inoltre è un drenante per la cellulite. Sedativo delle tensioni, tonico per i nervi scossi, apporta concretezza, determinazione e chiarezza amplificando l'energia generale dell'organismo. Possiede sia la proprietà di riscaldare sia quella di raffreddare, quindi il suo effetto dipende dalla condizione in cui si trova la persona che ne fa uso. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,025 g/Kg. NO OGM.

CANNELLA FOGLIE (*Cinnamomum zeylanicum*, Cinnamon) Foglie. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 4.

Controindicato in soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni, in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Insufficienza circolatoria, reumatismi, digestione lenta, infezioni intestinali, colite, diarrea, scabbia, verruche, cura dei denti e delle gengive. Stimolante per organi e apparati pigri. Aumenta le contrazioni durante il parto; può essere indicato in caso di impotenza e frigidezza, nei disturbi mestruali e nei colpi di freddo. Dona una sensazione di calore e contribuisce a innalzare la temperatura corporea: per riscaldare ambienti freddi, privi di riscaldamento, conviene aggiungere al diffusore Cannella foglie e Arancio amaro. La Cannella, molto stimolante, simboleggia la forza maschile: elimina l'apatia, sconfigge le sensazioni di solitudine, amplifica il desiderio e il vigore sessuale. Dona entusiasmo e voglia di vivere; è capace di risvegliare i temperamenti poco risolti, sonnolenti e pigri. Agisce da antidepressivo e promuove la volitività, ma è adatto anche a soggetti aggressivi e dispotici.

CEDRO FOGLIE (*Thuja occidentalis*, White cedar) Foglie. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Controindicato in soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni, in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Infezioni di vario tipo, eczemi, disturbi del sistema linfatico, ritenzione idrica, sindrome premestruale, bronchite con catarro. Stimola in modo dolce ma persistente la circolazione linfatica e sanguigna e il metabolismo. Contrasta l'accumulo di liquidi e grassi, anche a livello delle articolazioni, e ne favorisce l'eliminazione. Indicato nella cellulite, nelle gambe gonfie e nelle cistiti. Può essere utile come rafforzante dei capelli e anticallvizie, anche in shampoo e lozioni. Puro o diluito in olio vegetale si usa per allontanare i tarli dai mobili in legno. Si rivolge a soggetti svagati, distratti, instabili, immaturi, poco determinati e privi di concretezza. Aiuta a mettere ordine nei pensieri, attenua le preoccupazioni e modula gli istinti incontrollati, spinge a trovare le cause delle proprie ossessioni e a eliminarle. Favorisce le indagini sul passato, portando in superficie ciò che viene tenuto nascosto: nei momenti di transizione, quando si passa dal vecchio al nuovo, svolge un'azione equilibrante, quindi lo si consideri nei cambiamenti: lavoro, scuola, matrimonio, separazioni, traslochi e così via. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,02 g/Kg. NO OGM.

CIPRESSO (*Cupressus sempervirens*, Cypress) Aghi e ramoscelli. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Controindicato in caso di mastosi.

Decongestionante venoso e linfatico, astringente, indicato nei casi seguenti: seborrea, acne, varici, cellulite, deficit circolatori venosi, fragilità capillare, emorragie in genere, emorroidi sanguinanti, dolori reumatici, sudorazione eccessiva, gengivite, bronchite, tossi spasmodiche, disturbi della menopausa, flusso mestruale eccessivo. Come impacco o massaggio nel caso di cisti ovariche e squilibri ormonali ovarici. Disturbi della prostata (soprattutto l'adenoma prostatico). Afonia e problemi delle corde vocali. Favorisce il radicamento ed è adatto ai soggetti con la testa fra le nuvole. Da tenere presente in persone che hanno paura della morte, o in chi ha subito un lutto. Dopo una separazione affettiva può essere l'essenza giusta per armonizzare il periodo di transizione. Aiuta a limitarsi all'essenziale senza lasciarsi travolgere; arresta le crisi di pianto; induce a vivere ritmi meno accelerati. Utile negli attacchi di panico. NO OGM.

CITRONELLA (*Cymbopogon nardus*, Citronella) Foglie. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4 – 5.

Usato come insettopellente e profumante. Utile anche contro ansia e agitazione nervosa, micosi, febbre, nevralgie.

EUCALIPTO (*Eucalyptus globulus*, Eucalyptus) Foglie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4 – 5.

Antinfettivo e antinfiammatorio, è un ottimo espettorante e agisce anche contro la febbre. Utile in caso di ustioni, vescicole, varicella, morbillo, afte, ferite da taglio, punture di insetti, infezioni cutanee, artriti, mialgie, contusioni, deficit circolatori venosi, cistite, allergia ai pollini, bronchite, polmonite, laringite, faringite, raffreddore, tosse, influenza, cefalea, astenia generale. Riduce il prurito nelle malattie esantematiche. In generale si rivolge a soggetti eccitati e disordinati, che non riescono a esprimere bene le loro doti intellettuali. Attenua i pensieri caotici e accresce il livello di vigilanza: è di aiuto in caso di inerzia, indolenza, difficoltà di concentrazione e mancanza di interesse nel lavoro intellettuale. Favorisce la comunicazione e l'espressione, soprattutto in persone troppo cerebrali che tendono a isolarsi dagli affetti. Può essere utilizzato per ripulire ambienti in cui siano presenti energie negative.

FINOCCHIO (Foeniculum vulgare, Fennel) Frutti. Nota di Cuore-testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Controindicato in soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni. Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Stimolante dell'appetito, rilassante della muscolatura addominale, si rivolge all'atonia gastrica, alla colite e al meteorismo. Inoltre: contusioni, gengivite, alitosi, inappetenza, nausea, stipsi, amenorrea, disturbi della menopausa, insufficienza lattea. Esplica una leggera azione diuretica e si utilizza come drenante del sistema linfatico. Può essere tenuto in considerazione contro la cellulite e il mal di testa. Riduce lo stress e regolarizza il sistema neurovegetativo. La sua azione è essenzialmente difensiva rispetto all'aggressività di altre persone, quindi rappresenta una specie di protettore psicologico. Favorisce l'apertura verso il prossimo, la lungimiranza e la visione chiara delle situazioni. Indicato in soggetti che rifiutano i cambiamenti per paura di fallire, in tutti coloro che coltivano complessi d'inferiorità. Può essere utile per alleviare le conseguenze degli eccessi di alcool o fumo. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,4 g/Kg. NO OGM.

GAROFANO CHIODI (Eugenia caryophyllata, Clove) Germogli. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 4 – 5.

Controindicato nei casi seguenti: gravidanza, allattamento, bambini piccoli, emofilia, tumore alla prostata, alcolismo.

Affezioni reumatiche (artriti, borsiti), nevralgie, ascessi, gengivite, acne, ulcere cutanee, ferite, bronchite, sinusite, herpes simplex, salpingite, cistite, diarrea, ipotensione, deficit immunitario, problemi della memoria, impotenza. Agisce sui reni e sulla milza; adatto anche agli asmatici con somatizzazioni intestinali. Ha un ampio spettro antimicrobico e un notevole effetto anestetico: come tale è impiegato anche in odontoiatria per sciacqui orali e tocature (sempre diluito). Una goccia di olio puro applicata direttamente sul dente è talvolta efficace nell'attenuare il dolore in attesa dell'intervento del dentista. Riscaldante e corroborante, attenua la freddezza emotiva, risveglia la fiducia negli altri, armonizza i rapporti interpersonali. Può avere implicazioni afrodisiache, in quanto induce ad abbassare le barriere razionali per far posto all'istintività. Favorisce l'ottimismo e l'idealismo, migliora l'attenzione mentale e il pensiero logico. Antidepressivo per soggetti deboli, introversi, apatici o con problemi di ipofunzionalità organica. Dose consigliata per l'uso alimentare: 1,30 g/Kg. NO OGM.

GELSOMINO (Essenza) USO ESTERNO Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4.

Infonde fiducia in sé stessi e attenua le paure e le tensioni che bloccano la sessualità: è un potente afrodisiaco che promuove lo sviluppo spirituale. Poiché inclina a trascendere l'amore fisico, è da utilizzarsi per portare sfumature spirituali nella sessualità. Solleva l'umore, corregge la sensazione di impotenza di fronte alle difficoltà quotidiane, alle ansie affettive e alle sofferenze interiori. Consigliato per lavorare sui blocchi emotivi derivanti da un'educazione troppo rigida o moralistica. Stimola l'apprezzamento del proprio corpo e risveglia la sensualità. Può favorire lo sviluppo del senso artistico.

GERANIO (Pelargonium odorantissimum, Geranium) Foglie. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 3 – 4.

Nevralgie facciali, osteoartrite, diabete, piede d'atleta, micosi, eczemi, acne, smagliature, impetigine, ferite, candida, colon irritabile, gastroenteriti, disturbi mestruali, emorragie uterine, emorroidi, varici, congestione linfatica, astenia generale. Stimola la funzionalità del pancreas e del fegato; può influire sulla glicemia abbassandola; può anche svolgere azione di regolazione endocrina. Eccellente cicatrizzante e antisettico, è particolarmente impiegato nelle scottature. Normalizza pelli e capelli troppo secchi o troppo grassi (azione seboregolatrice); inoltre agisce sulle pelli grasse e sui pori dilatati. Da solo o con altri oli si usa come repellente contro le zanzare. Dona sollievo in caso di affaticamento psicofisico, agendo allo stesso tempo come calmante e come stimolante. Tende a equilibrare qualunque situazione: può essere utilizzato per creare armonia negli uffici, durante i colloqui di lavoro o per allentare le tensioni familiari. Esercita azione antistress contrastando le sensazioni di disagio, innalzando l'autostima e attenuando la scontentezza; riduce l'aggressività verbale facilitando la comunicazione.

LAVANDA (Lavandula angustifolia, Lavender) Fiori. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Artriti, mialgie, piede d'atleta, acne, eczema secco, psoriasi, abrasioni, ferite, piaghe da decubito, punture di insetti, ustioni, flebite, sinusite, otite, tosse spasmodica, influenza, candida, leucorrea, cistite, cefalea, aritmia cardiaca e tachicardia, meteorismo, crampi e contratture muscolari, ulcere varicose, ipertensione, spasmi viscerali di origine nervosa. Possiede notevoli proprietà antisettiche e analgesiche; è particolarmente utile nel mal di testa e in varie problematiche cutanee. In associazione con altri oli (specialmente Albero del Tè e Timo rosso) si usa anche contro le verruche. Ben tollerata, la Lavanda è molto versatile: per la sua utilità nei piccoli problemi quotidiani dovrebbe essere sempre tenuta a portata di mano. Si tratta di un calmante emozionale e di un tonico per chi si sente giù di morale: può agire in caso di malinconia, nervosismo, ansia, astenia nervosa, irrequietezza, insonnia. La Lavanda inclina a ritrovare il proprio equilibrio, favorisce la calma e la chiarezza, bilancia gli eccessi, attenua i pensieri ricorrenti e il chiacchiericcio mentale. Come rigenerante del sistema nervoso può risultare utile in molte circostanze: esaurimento nervoso, stress causato dall'eccesso di lavoro, irascibilità, insoddisfazione, isteria, attacchi di panico, traumi psicologici.

LIMONE (Citrus limonum, Lemon) Bucca. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Poiché potenzia il rendimento muscolare è particolarmente adatto agli sportivi, durante l'allenamento in palestra e in preparazione di una grande fatica che la persona deve compiere. Si usa per rafforzare le unghie e per riequilibrare il pancreas, ma è indicato anche in molti altri casi: geloni, calli, acne, foruncoli, pelle grassa, herpes, punture di insetti, afte, varici, verruche, artrite, cellulite, ipertensione, obesità, reumatismi, asma, dispepsia. Consigliato per combattere gli errori di distrazione, le sviste nel lavoro intellettuale: è adatto a scuole e uffici, per stimolare la concentrazione e l'attività mentale, per ridurre gli errori di battitura al computer e simili. Agisce rafforzando l'attenzione, armonizzando e amplificando la componente razionale della mente e tenendo a freno la parte emozionale. Induce alla calma i soggetti nervosi e stressati, rinvigorisce i soggetti stanchi e apatici; promuove l'ottimismo allontanando i pensieri cupi, infonde voglia di fare, di cimentarsi in qualcosa. Da tenere presente nel trattamento della balbuzie.

MAGGIORANA (Origanum majorana, Marjoram) Foglie. Nota di Base-cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Emicranie di origine nervosa, nevralgie, geloni, contusioni, artrite, lombalgia, dolori e rigidità muscolari, asma, bronchite, tosse, stipsi, flatulenza, disturbi mestruali. Associata al celibato, è un'essenza dalle proprietà anafrodisiache (veniva coltivata nei conventi), che induce alla calma e alla riflessione. Può essere di aiuto a chi non vive la propria sessualità sia per scelta – come i monaci e i religiosi in genere – sia per cause di forza maggiore. L'essenza diminuisce il desiderio sessuale recando conforto sul piano emotivo, quindi rende più sopportabili la solitudine o il dolore derivante da una separazione affettiva, dalla perdita della persona amata. È utile anche in caso di lutti. Aiuta a distogliere la mente dall'attività per sintonizzarsi sulle frequenze del riposo e del rilassamento; invita a considerazioni più ampie e mature; contrasta i tic nervosi. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,012 g/Kg. NO OGM.

MANDARINO (Citrus nobilis, Tangerine) Bucca. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Singhiozzo, spasmi gastrici, indigestione, eretismo cardiovascolare, stipsi, cicatrici, smagliature, ritenzione idrica, obesità. Si tratta di un'essenza rilassante e calmante, come lo sono in generale quelle ricavate dagli agrumi: è molto indicata contro ansia, nervosismo e stress nei bambini, per trattare questi ultimi nei momenti di crisi o cambiamento (trasloco, ingresso a scuola, nascita di un fratello, separazione dei genitori). Il Mandarino è comunque adatto anche agli adolescenti inquieti e agli adulti, in particolare contro insonnia, tensione nervosa, eccitabilità. Può servire per migliorare il lavoro di gruppo, in quanto limita la competitività e allarga gli orizzonti personali permettendo di accogliere le idee altrui. È utile nel periodo della gravidanza, poiché armonizza la madre con il nascituro; inoltre è da tenere in considerazione per lavorare sui problemi relativi all'infanzia e sugli eventuali contrasti con la madre. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,35 g/Kg. NO OGM.

MELISSA (Melissa officinalis, Balm mint) Foglie. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 4.

Spasmi gastrici, indigestione, nausea, allergie, vertigini, ipertensione, tachicardia, mal di gola, squilibri della tiroide, eczemi e altre affezioni della pelle, smagliature, asma, bronchite, tosse cronica, disturbi mestruali. La Melissa associa una forte proprietà antivirale con una dolce azione calmante: due gocce applicate sulle labbra fanno regredire un herpes incipiente; due gocce strofinate sulle tempie alleviano la cefalea. Riequilibra il sistema endocrino e agisce sull'apparato cardiocircolatorio: può essere utile contro la degenerazione cardiaca dopo un infarto. La Melissa irradia il potere dell'equilibrio, della saggezza e della comprensione; favorisce la tolleranza e la compassione, stimola la sensibilità e l'intuizione. È un olio adatto a chi ha bisogno di far emergere i valori più autentici e profondi dell'amore, ridimensionando l'egoismo e l'ostinazione; crea una sorta di distacco dalle passioni rovinose e annulla le illusioni. Indicato in casi di depressione, insonnia, agitazione, esaurimento nervoso. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,20 g/Kg. NO OGM.

MENTA PIPERITA (Mentha piperita, Peppermint) Foglie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Emicrania, nevralgie, bronchite, sinusite, cistite, eczema, colon irritabile, meteorismo, digestione lenta, vomito nervoso, nausea, vertigini, cirrosi, disturbi mestruali (soprattutto ciclo irregolare), tachicardia, dolori traumatici o infiammatori. Può essere utile per facilitare il parto. Chi viaggia molto dovrebbe portare con sé quest'olio, poiché è capace di dare notevoli risultati in caso di mal d'auto, di mare, d'aereo, e nella nausea in generale. Stimola l'intelletto e intensifica la comunicazione a tutti i livelli; aumenta le facoltà logiche, rende chiari i pensieri. Migliora l'attività psicofisica e rafforza le motivazioni individuali, vivacizzando ciò che tende ad assopirsi in noi. Alleggerisce le situazioni e le velocizza; induce all'ottimismo e alla buona disposizione d'animo nei confronti degli altri. Indicato in presenza di soggetti sonnolenti, svogliati, con difficoltà digestive. Utile nel trattamento dello stress, in caso di traumi che generano apatia, nella perdita dei sensi. NO OGM.

MUSCHIO BIANCO (Moschus albus, White musk) Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4.

Profumante.

NIAOULI (Melaleuca leucodendron, Cajeput) Foglie e fuscilli. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Azione antibatterica, antivirale, protettiva e rafforzante del sistema immunitario. Adatto a molteplici disturbi: acne, pelle untuosa, piccole ferite, ulcerazioni, ustioni, punture di insetti, dolori muscolari, malattie del tessuto connettivo, artrite, reumatismi, insufficienza circolatoria, influenza, raffreddore, asma, bronchite, catarro, sinusite, tonsillite, pertosse, infezioni urinarie, cistite. Aumenta la forza psicofisica e spirituale, favorisce l'apertura verso gli altri, cancella i sentimenti di indifferenza. Indicato per quelle persone che vivono strettamente ancorate alle proprie abitudini e si mostrano incapaci di cambiare qualcosa; oppure per coloro che non riescono ad adattarsi ai ritmi dell'ambiente e ai cambiamenti che avvengono intorno. Può essere utile per combattere le tossicodipendenze: droghe, alcolismo, tabagismo.

ORIGANO (Origanum vulgare, Oregano) Foglie e fuscilli. Nota di Base-Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 4 – 5.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli. Da usare con cautela in qualunque caso: può essere irritante per la pelle e le mucose.

Antisettico e antimicotico, possiede anche la proprietà di sciogliere i grassi. È indicato nelle infezioni della pelle, nelle micosi e nelle parassitosi; inoltre come rimedio anticellulite. Agisce anche nei casi seguenti: patologie respiratorie e malanni invernali (è attivo contro le forme virali), asma, bronchite, digestione difficile, inappetenza, meteorismo, mal di denti. Favorisce la crescita dei capelli. Tonic nervino utile in caso di carenza di energie, mancanza di reattività, senso di vuoto, incapacità di agire. La sua azione stimolante aiuta a cancellare le malattie immaginarie e contrasta la convinzione di essere malato: è dunque indicato negli ipocondriaci e in chi si lascia andare al vittimismo. Ideale per le persone che si circondano di medicine ritenendo di essere malate, oppure per coloro che si lamentano continuamente alimentando la convinzione di essere sfortunati. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,04 g/Kg. NO OGM.

PATCHOULI (Pogostemon patchouli, Patchouli) Foglie. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 5.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Disinfettante orale e vaginale. Può essere utile per trattare le pelli grasse e miste; inoltre: eczemi essudativi, dermatiti, piede d'atleta, pelle fissurata, pori dilatati, micosi, impetigine. Cura dei capelli grassi e con forfora. In certi soggetti attenua il senso di fame, quindi può essere appropriato nei trattamenti contro l'obesità alimentare. Disturbi sessuali di vario tipo: per le sue proprietà afrodisiache il Patchouli è utile a coloro che sono riluttanti ad accettare la sessualità perché spostano tutto l'interesse sulla spiritualità. Rimuove i sensi di colpa, aiuta ad apprezzare il proprio corpo e la sua fisicità, induce a vivere il sesso in maniera più libera e trasgressiva. Stimola il radicamento nella materia e il sentimento del piacere: è adatto ai sognatori, alle persone eteree, poco incarnate. Agisce anche nei periodi di stress prolungato equilibrando le emozioni; può essere utile alle persone troppo mentali, che sono sempre in fermento e non si rilassano. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,22 g/Kg. NO OGM.

PINO MUGO (Pinus mugo, Mountain pine) Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4 – 5.

Profumante, aromatizzante, balsamico, antisettico, stimolante. Alternativo al pino silvestre.

PINO SILVESTRE (Pinus sylvestris, Scotch pine) Aghi e ramoscelli. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Gastralgie, dolori addominali, affezioni reumatiche, affezioni respiratorie (asma, bronchite, raffreddore, influenza, polmonite, sinusite, tracheite, tubercolosi), infezioni urinarie (cistite, prostatite, uretrite), sudorazione dei piedi, congestione linfatica, congestione pelvica, ipotensione, diabete, calcoli biliari, astenia generale, oligospermia, sclerosi multipla, impotenza sessuale. Ottima azione antisettica e balsamica utile in caso di affezioni bronchiali. Si presta egregiamente per la diffusione ambientale, per suffumigi e unzioni. Potente rigeneratore delle forze e dell'umore, aumenta il coraggio e la tenacia, infonde voglia di vivere. Utile per ridimensionare i problemi e stimolare atteggiamenti positivi, improntati all'ottimismo. Consigliato a soggetti tristi, stanchi, esauriti, ormai rassegnati, che non hanno voglia di continuare a lottare. È un rimedio principalmente maschile, capace di aiutare l'uomo a risolvere le insicurezze legate alla propria virilità. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,006 g/Kg.

POMPELMO (Citrus grandis, Grapefruit) Buccie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 5.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Tonifica la pelle e favorisce la crescita dei capelli. Indicato nell'affaticamento muscolare, per i massaggi sportivi e per prepararsi agli allenamenti in palestra. Utile anche in caso di cellulite, ritenzione idrica, cefalea; come regolatore dell'appetito in caso di obesità, anoressia e bulimia. Rimedio delle depressioni, degli stati di esaurimento nervoso, delle sindromi maniaco-depressive. Crea sensazioni di stabilità, di fiducia e solidità; rende più allegri e leggeri, regola il tono dell'umore apportando una sfumatura di euforia e innalzando il livello dell'ottimismo. Adatto a soggetti che si sentono immobilizzati e non sanno quale direzione prendere. È un'essenza di liberazione, capace di favorire l'eliminazione dei pregiudizi e di ciò che impedisce la libertà di movimento. Può essere di aiuto anche in gravidanza, nelle persone che sono state oggetto di violenza psicologica, nelle tossicodipendenze, nell'alcolismo e nella sindrome del jet-lag. Dose consigliata per l'uso alimentare: 1,50 g/Kg. NO OGM.

ROSA (Essenza) USO ESTERNO Fiori. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 3 – 4.

È il fiore dell'amore, rimedio principe per i traumi affettivi antichi, le ferite amorose e le delusioni di vecchia data ancora irrisolte. Cura in profondità i problemi affettivi di qualunque tipo, cancella la malinconia e porta la concordia nell'ambiente; rende disponibili al perdono e alla compassione. Consigliato nelle separazioni affettive, nei lutti e in persone che hanno subito abusi sessuali. Il massaggio sull'addome con olio di Rosa diluito è consigliato in gravidanza per favorire il rapporto tra madre e figlio e per armonizzare l'andamento della gravidanza in sé.

ROSMARINO (Rosmarinus officinalis, Rosemary) Pianta intera. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Controindicato nei casi seguenti: gravidanza, allattamento, bambini piccoli, soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni. L'uso serale può causare insonnia.

Disturbi del fegato (ittero, epatite, cirrosi), calcoli biliari e insufficienza biliare, digestione lenta, stipsi, diarrea, enterite, meteorismo, ipercolesterolemia, insufficienza circolatoria venosa, tachicardia, disturbi mestruali, patologie reumatiche, mal di testa. A dosi alte può essere indicato nell'ipotensione, a dosi basse nell'ipertensione. Inoltre: disturbi dell'apparato respiratorio, sclerosi multipla, nevralgie, gotta, mialgie, stanchezza, deficit della memoria, vertigini, impotenza, cistite, enuresi. Stimola la microcircolazione. Promuove la chiarezza mentale e le funzioni cognitive, infondendo la capacità di vedere la realtà in maniera oggettiva, senza cadere nelle illusioni. Favorisce la concentrazione e l'attenzione: prezioso nelle turbe della memoria, oppure quando si studia e si devono memorizzare molti dati. Dona vigore psicofisico ed è particolarmente indicato di mattina prima di esporsi alle influenze del mondo esterno. È anche uno stimolante sessuale maschile, utile contro impotenza, ansia da prestazione ed eiaculazione precoce.

SALVIA (Salvia officinalis, Sage) Foglie. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 4 – 5.

Controindicato nei casi seguenti: gravidanza, allattamento, bambini piccoli, soggetti sofferenti di epilessia o convulsioni. In generale deve essere impiegato a bassi dosaggi.

Squilibri dell'apparato genitale femminile: ciclo irregolare, sindrome premestruale, insufficienza ovarica, candida, amenorrea, leucorrea, herpes genitale, sterilità, frigidity, menopausa. Può essere di aiuto durante il travaglio. L'azione si estende anche ai casi seguenti: squilibri della tiroide, faringite, asma, bronchite, gengivite, iperidrosi, sudorazioni notturne, enterite virale, neurite virale, insufficienza biliare, insufficienza circolatoria, digestione lenta, inappetenza, ipotensione, prediabete, cellulite, alopecia, vertigini e tremori. Può essere utilizzato nelle terapie di sostegno contro tumori, AIDS, epatiti e gravi patologie del sistema immunitario. Essenza adatta a casi di esaurimento e depressione, aumenta la disponibilità erotica, la fantasia, l'ispirazione. Restituisce l'interesse per la sessualità e inclina al contatto fisico. Molti disturbi femminili a carattere psicosomatico vengono spesso attenuati dall'uso costante dell'olio di Salvia a piccole dosi. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,10 g/Kg. NO OGM.

TIMO BIANCO (Thymus vulgaris, Thyme) Foglie e sommità fiorite. Nota di Base. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4 – 5.

Antisettico, purificante, stimolante, aromatizzante, profumante, digestivo, carminativo, diuretico.

VERBENA (Verbena officinalis, Vervain) Foglie. Nota di Testa. Avvertenze sulla sicurezza: 1 – 2 – 4.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli. Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Indigestione, disturbi di stomaco, crampi all'apparato digerente, squilibri del fegato e del pancreas, vertigini, tachicardia, extrasistolia. Rimedio della pelle grassa. Può facilitare il parto. È l'essenza dell'attenzione: da usare in ufficio o in biblioteca, per evitare distrazioni durante lo studio e la lettura, per concentrarsi in genere. Indicato soprattutto quando ci si sente apatici, stanchi e svogliati, poiché infonde forza ed energia mentale per concludere lavori che sembrano interminabili; consente di superare l'affaticamento o la noia che impediscono di svolgere attività intellettuali. Può essere utile nel trattamento dell'ansia e dell'insonnia.

YLANG-YLANG (Cananga odorata, Ylang-Ylang) Fiori. Nota di Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 4 – 5.

Acne, cura generale della pelle, ipertensione arteriosa, respirazione accelerata e anomala, tachicardia, diabete, infezioni intestinali, colon irritabile, crampi, caduta dei capelli, capelli avvizziti. Frigidità e impotenza. Stimola la sensibilità e la ricettività nei confronti dei sentimenti e delle richieste altrui; promuove l'attenzione verso gli altri e la condivisione di sé senza perdita di potere personale; sviluppa l'amore per sé stessi e il contatto con la propria fisicità. Attenua la rabbia creando un senso di pace, rimuove paure e tensioni nervose. Si utilizza anche in certe forme di depressione. Indicato in persone timide, riservate, che si vergognano di esprimere le emozioni e hanno problemi nell'accettazione del proprio corpo. Molto rilassante, può indurre sonnolenza, quindi è appropriato per trattare l'insonnia. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,025 g/Kg. NO OGM.

ZENZERO (Zingiber officinale, Ginger) Rizomi. Nota di Base-Cuore. Avvertenze sulla sicurezza: 4 – 5.

Controindicato in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini piccoli.

Bronchite cronica, raffreddore, faringite, tonsillite, affezioni reumatiche, dolori muscolari e articolari, mal di denti, inappetenza, digestione lenta, nausea, meteorismo, stipsi, diarrea, astenia generale, impotenza. Drenante delle tossine. Lo Zenzero ha un marcato effetto riscaldante e dinamizzante sull'intero organismo, quindi si addice a persone flemmatiche e intorpidite. Combatte gli stati di indurimento psichico: scioglie le rigidità ripristinando il fluire delle emozioni, inclina a superare la solitudine facendo nascere la voglia di socializzare. Indicato in casi di stanchezza ed esaurimento nervoso, restituisce vigore e vitalità, accentua la prontezza dei riflessi e ci fa sentire più coraggiosi. Dose consigliata per l'uso alimentare: 0,05 g/Kg. NO OGM.

COME UTILIZZARE GLI OLII ESSENZIALI:

Inalazione secca. Si pratica mettendo alcune gocce di olio su un fazzoletto di carta o di cotone e semplicemente annusando a più riprese. Bisogna evitare fazzoletti profumati o che abbiano un odore particolare. Nei disturbi acuti si annusa l'aroma molto frequentemente, anche in maniera continuativa, finché i sintomi non regrediscono; nei casi cronici sarà sufficiente annusare per una decina di minuti 2 volte al giorno, mettendo in conto un ciclo terapeutico lungo, anche di alcuni mesi.

Diffusione ambientale. Attraverso diffusori elettrici o a candela (chiamati anche "lampade per aromi") si diffondono le essenze nella stanza. Un buon diffusore deve avere la coppa abbastanza grande, in modo che la quantità di acqua non si esaurisca troppo rapidamente. Per rimuovere la patina che si forma con il tempo nella coppa (data dalle tracce d'olio e dal calcare) si dovrà pulirla con aceto di vino o di mele. Per una stanza di medie dimensioni si versano di solito nel diffusore 10-15 gocce di olio essenziale, ma la quantità può essere variata in relazione alle esigenze personali.

Suffumigio. È adatto a casi acuti, come tosse e raffreddore. Si utilizza una pentola con acqua portata a ebollizione, avendo cura di non mettersi subito sopra: si deve aspettare che la temperatura sia diventata sopportabile per il viso. Inoltre l'olio non deve essere versato nel centro della pentola, ma ai bordi; spesso sono sufficienti poche gocce, in generale 6-8. Coprire la pentola con un asciugamano o un pezzo di carta ricavando una specie di condotto nel quale inserire il naso e la bocca, in modo da non esporre tutto il viso al vapore. Annusare a più riprese.

Massaggio. Attraverso la pelle l'olio essenziale entra in circolo in pochi minuti, costituendo un'ottima applicazione non invasiva. Prima di procedere al massaggio bisogna sempre diluire l'olio o gli oli scelti in un vettore oleoso o in una crema base neutra. Se si usa la crema è necessario munirsi di un barattolo con coperchio (meglio se il contenitore è di vetro) di capacità maggiore rispetto alla quantità di crema impiegata: si mette la crema nel barattolo, si aggiungono le gocce di olio essenziale e si mescola bene con un cucchiaino o una spatolina di vetro, ceramica, legno o plastica (non usare strumenti di metallo: meglio di tutto è il vetro, ad esempio una pipetta contagocce).

Impacco. L'olio essenziale può essere emulsionato in una sostanza grassa come miele liquido o panna, oppure aggiunto a una crema base neutra e applicato sulla pelle. Volendo, si può preparare un impacco umido usando un pezzo di garza o un fazzoletto di cotone: in tal caso, emulsionare 6-8 gocce di essenza in 1-2 cucchiaini di aceto o brandy (non usare un cucchiaino di metallo, ma di vetro, ceramica, legno o plastica: meglio di tutto è il vetro, ad esempio una pipetta contagocce), quindi stemperare l'emulsione in una ciotolina di acqua (calda o fredda secondo i casi), bagnare la garza e applicarla sulla zona del corpo da trattare. Si consiglia di utilizzare sempre acqua di buona qualità contenuta in bottiglia di vetro (come l'acqua *Humana Amorsa* reperibile in farmacia). Gli impacchi possono anche essere realizzati aggiungendo gli oli essenziali al sale del Mar Morto (in questo caso si versano 10 gocce di olio in un pugno di sale e si scioglie il tutto in acqua), oppure al fango del Mar Morto.

Bagno. Stemperare 20-25 gocce di olio essenziale (oppure alcune gocce di varie essenze per un totale di 25 gocce in tutto) in uno dei modi seguenti: in mezzo bicchiere di aceto (di vino o di mele); in mezzo bicchiere di brandy (o altro liquore sui 40°); in 3 cucchiaini di miele liquido (il cucchiaino non deve essere di metallo, ma di vetro, ceramica, legno o plastica: meglio di tutto è il vetro, ad esempio una pipetta contagocce); in 3 cucchiaini di panna; in 250 grammi di sale del Mar Morto (dose di sale necessaria per un bagno). Aggiungere la miscela così ottenuta all'acqua calda della vasca da bagno e agitare con movimenti rotatori in senso orario; entrare nella vasca e rilassarsi per almeno 10 minuti (20 minuti se si usa il sale del Mar Morto) prima di utilizzare saponi e bagnoschiuma.

SIMBOLI DI SICUREZZA:



1)



3)



4)



5)

AVVERTENZE:

Lavarsi abbondantemente le mani dopo l'uso, Tenere in armadio chiuso, Tenere fuori dalla portata dei bambini, Non disperdere il flacone nell'ambiente, Tenere al riparo dalla luce, La data di scadenza si riferisce al prodotto integro, correttamente conservato.

Bibliografia: Prontuario di aromaterapia – Fabio Nocentini – e schede tecniche dei fornitori.