



AROMATERAPIA e
OLI ESSENZIALI

Laura dell'Aquila 2009

Gli oli essenziali sono usati da migliaia di anni.

Pakistan, museo di Taxila, contenitori per profumi e apparecchiature per distillare in terra cotta del 3000 a.C.

Egitto: Papiri del 2800 a.C. Erbe medicinali ma anche unguenti aromatici e profumi, per fini curativi, cosmetici, religiosi...

“Kyphi” miscela di 16 ingredienti diversi impiegati come incenso e profumo, o assunto per via interna come farmaco.

Plutarco lo descrive come un rimedio antisettico, balsamico, calmante, antidoto contro i veleni, in grado di indurre sonno, rasserenare i sogni e dissipare l'ansia .

India: 2000 a.C. sostanze aromatiche (“Atar”) impiegate per fini liturgici e terapeutici.

Cina 2000 a.C. “Libro di medicina interna dell'Imperatore giallo” sono elencati aromi assieme ai rimedi vegetali, per fini religiosi e terapeutici.

BIBBIA

1240 a.C. Esodo degli Ebrei dall'Egitto verso Israele. Portarono con se molte gommoresine ed oli preziosi

Nel Libro dell'Esodo si afferma che durante il viaggio Il Signore trasmise a Mosè la formula per preparare un unguento oleoso

Con ingredienti quali Mirra, Cannella, Calamo aromatico, Cassia, Olio d'oliva.

Questo fu l'olio santo usato per consacrare Aronne e i suoi figli al Sacerdozio.

Incenso e Mirra furono offerti a Gesù.

Nel 425 d.C. Erodoto registrò per primo il metodo di distillazione della trementina

Dioscoride studiò e descrisse dettagliatamente gli usi delle piante e degli aromi presso i Greci e i Romani



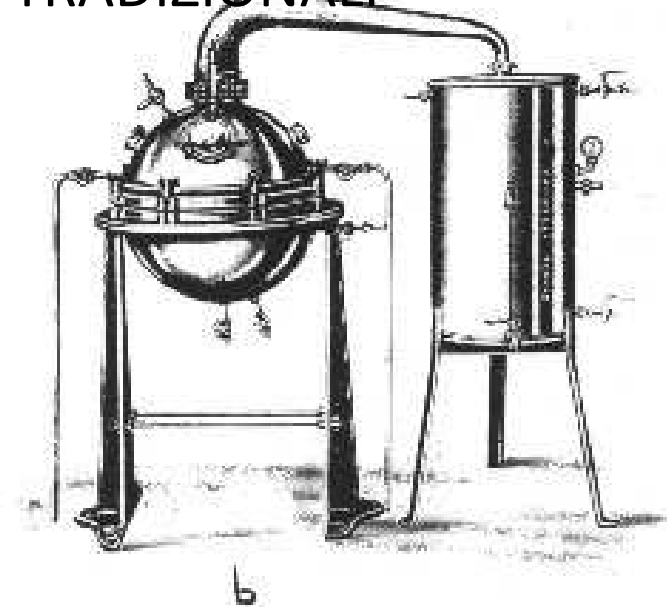
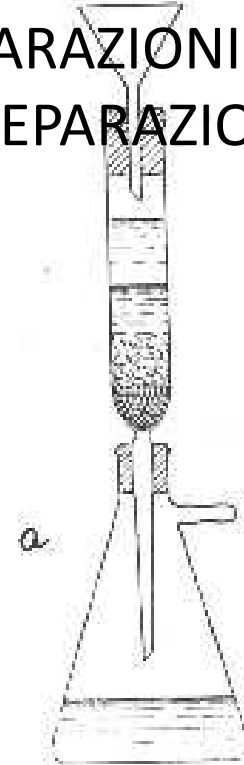
... 1453 caduta di Costantinopoli...

..1492 scoperta delle Americhe...ha inizio il..**Rinascimento**.

Rottura con l'oscuro passato...ma anche periodo della caccia alle Streghe

La materia medica si arricchisce di piante medicinali esotiche

GRANDE IMPIEGO DELLA DISTILLAZIONE E DELLA PURIFICAZIONE, PER LA QUINTESSENZA E LE MOLTEPLICI PREPARAZIONI SPAGIRICHE, MA ANCHE PER LE PREPARAZIONI TRADIZIONALI



Orti Botanici ed erbari (Padova, Pisa, ...)

*Orti dei Semplici (semplici=medicamer
direttamente dalla Natura)*



L'alchimista in cerca della Pietra Filosofale (1771) di Derby.

METODI DI ESTRAZIONE

- **Le molteplici proprietà delle sostanze aromatiche che emanano dalle piante medicinali erano conosciute anche in tempi antichissimi e le tecniche di lavorazione per estrarre i principi fragranti dalle varie parti della pianta: Fiori, foglie, semi, scorze, legni e resine**
- **Gli Oli essenziali sono ancora oggi utilizzati per le medesime proprietà farmacologiche.**
-
- **DISTILLAZIONE IN CORRENTI DI VAPORE**
- **Fu Avicenna, grande medico arabo del 1000 d.c., che ideò il metodo di estrazione, attraverso il processo di distillazione con la serpentina refrigerante.**
- **La maggioranza degli olii essenziali usata comunemente viene estratta con questo sistema.**

- Non tutti gli olii essenziali possono però essere ottenuti in questo modo, perché il calore del vapore può in certi casi, denaturare il prodotto; è il caso ad esempio del *Gelsomino*.

- **ENFLEURAGE**

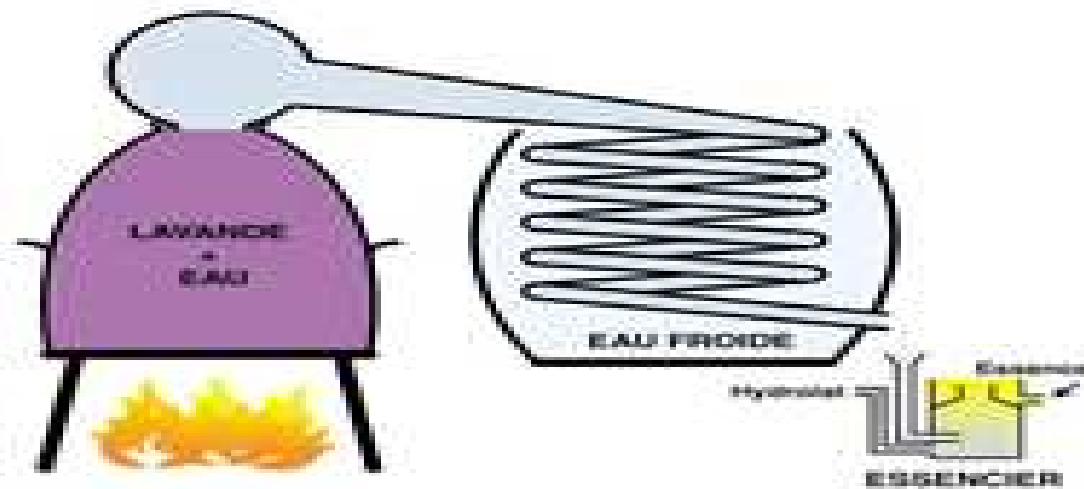
- Un sistema molto antico e usato ancor oggi, consiste nel porre a contatto i petali dei fiori con uno strato di grasso fino a saturarlo di profumo.
- Si ottiene così la “pommade”, che si usava tale e quale (come essenza solida), oppure se ne estrae l’olio essenziale vero e proprio sciogliendo, con opportuni solventi, il grasso vettore.
-
- La maggioranza delle essenze trattate con il metodo dell’enfleurage, sono più care di quelle ottenute con la distillazione, perché la resa dei fiori è minima; occorrono circa 8000 fiori di *Gelsomino* per ottenere un grammo di essenza.
-

• SPREMITURA

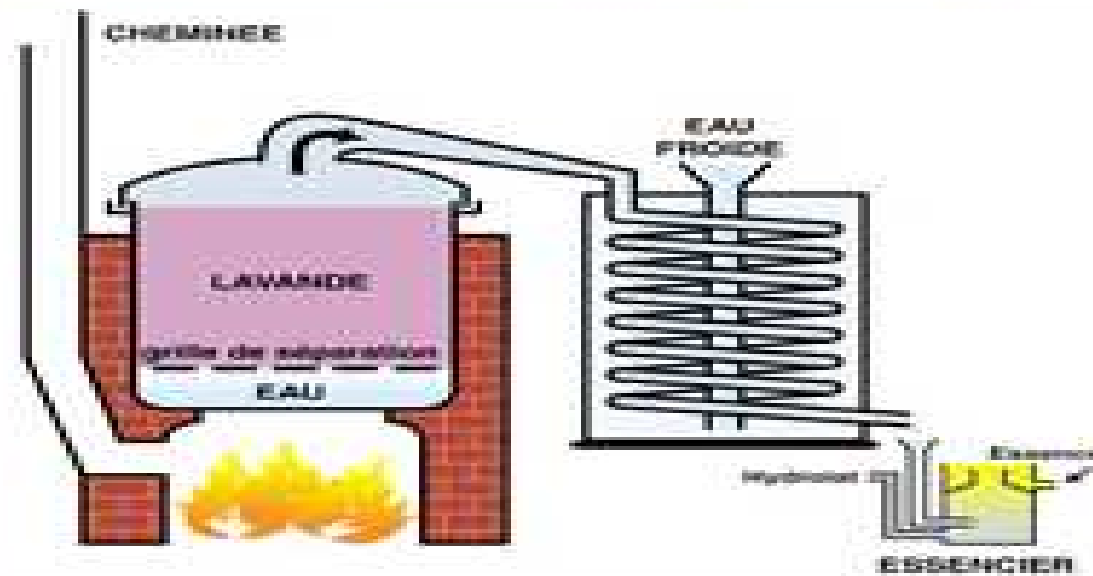
- E' il processo più semplice di estrazione ed è usato per ricavare gli oli essenziali, soprattutto dagli agrumi.
- Consiste nella spremitura a freddo, con pressa meccanica, delle scorze dei frutti, ricche di cellette contenenti l'olio essenziale.
- E' quindi importantissimo che il prodotto sia coltivato in modo biologico, per evitare di trovare nell'olio essenziale componenti chimiche dannose per l'organismo.



- ***Conservazione***
- **Essendo sostanze volatili, gli oe devono essere conservati in boccette piccole, al massimo 10 cc. Di vetro scuro e riposte nelle apposite scatoline di cartoncino.**
- **Non devono essere esposti a temperature sotto i 3° né sopra i 30°.**
- **Un oe di buona qualità e protetto in modo appropriato, mantiene le sue caratteristiche inalterate per 5 o 7 anni. Gli oe di agrumi per 3 o 4 anni.**



B. Alambic à feu nu fixe



C. Alambic à vapeur



Distillatore in Provenza.



Che cosa sono gli oli essenziali

Si chiamano essenze od olii volatili le secrezioni naturali elaborate dall'organismo vegetale in diversi organi produttori: *cellule epidermiche* come nel caso dei petali di *Rosa*, *peli secretori* come nel caso delle *Labiatae*, grandi *cellule secretrici*, poste all'interno di tessuti consistenti, come *foglie, radici, semi, scorze, canali o bande secretrici* come per il legno di *Sandalo*, ecc

Si chiama essenza od olio essenziale l'estratto naturale ottenuto da piante aromatiche mediante vari metodi.

Per definirli si usa abbreviare la dicitura con la sigla: **oe**
Es: Menta oe = olio essenziale di Menta

- Contrariamente a tutti i componenti di una pianta: glucosidi, alcaloidi, tannini ecc che ci indicano sostanze ben definite, quando si devono descrivere le sostanze aromatiche i termini: **acre, pungente** ecc, non sono sufficienti a farci conoscere, neppure approssimativamente, un **profumo** che non sia già conosciuto dal nostro olfatto.
- Ed anche conoscendolo, è **recepito** in modo diverso da ognuno di noi, perché l'aroma è qualcosa d'impalpabile che parla alla **nostra anima**, suscitando **sensazioni** ed **emozioni** diverse e sempre nuove.

- **Tutti noi proviamo un senso di benessere, di sollievo o di gioia semplicemente passando accanto a una pianta aromatica che emana il suo particolare profumo.**
- **Già la parola aroma evoca un senso di benessere. Si tratta di molecole piccolissime, aleggianti attorno ad un corpo solido o liquido e che, attraverso l'atmosfera giungono ai nostri centri olfattivi influenzando il Sistema Nervoso Centrale e la Psiche.**

- Il loro potere è dovuto al fatto che l'essenza è il **portatore di bio-elettricità**, l'energia necessaria ad ogni cellula vegetale, animale, umana per vivere, (ATP), acido adenosintrifosfato che potrebbe corrispondere da un punto di vista materiale al **Prana** degli orientali, l'energia vitale che tutto impregna.
-
- Ora se vediamo la malattia come perdita di contatto fra **microcosmo** e **macrocosmo**, si può ben comprendere come questa fonte di energia radiante possa rimettere in contatto l'essere umano con la **corrente universale**.
-

- *Funzione dell'Aroma*

- Fin dall'antichità l'uomo ha saputo estrarre dalle piante aromatiche, da resine e dai fiori, le essenze balsamiche ionizzate e ionizzabili.
- Il profumo è un elemento capitale nella vita del mondo vegetale perché:
 - respinge e disattiva microrganismi e parassiti
 - attira gli insetti imenotteri (= coloro che favoriscono le "nozze" dei vegetali) assicurando così la fecondazione e la continuità delle specie.
 - questo richiamo sessuale funziona anche per l'essere umano. I profumi infatti sono sempre stati usati per attirare su di sé l'attenzione.

- *Fisiologia dell'olfatto*

- Anche la più piccola particella profumata viene catturata dalla mucosa nasale. Piccolo ma attrezzatissimo laboratorio di analisi chimiche, il nostro naso ha il compito di saggiare prima di un contatto diretto e, prima che sia troppo tardi, l'ambiente circostante.
- Ci informa della sua salubrità, degli eventuali pericoli: odore di gas, di bruciato, di sostanze irritanti e anche di persone o situazioni pericolose. Quindi ci informa se è conveniente per noi restare o andarcene.
- Valuta ciò che stiamo per mangiare consigliandoci a tempo di astenercene in caso di effluvi irritanti o disgustosi.

L'olfatto è anche in grado di farci rivivere improvvisamente, in ogni più vivido dettaglio, ricordi di situazioni lontane e di provocare in noi, immutate, le stesse emozioni che li accompagnavano. Esso influenza i pensieri, la disposizione d'animo ed il comportamento perché ha un collegamento diretto, immediato (è stato calcolato che è sufficiente un milionesimo di secondo) con la zona più antica del cervello deputata alle reazioni istintive, alla memoria, alla creatività e alle emozioni. **Gli stimoli odorosi, recepiti dalla mucosa olfattiva, vengono convertiti in segnali elettrici che forniranno al cervello un'informazione che riproduce, in codice, tutto ciò che è legato a quel preciso odore. Ne risulterà una sorta di immagine olfattiva, una mappa che il cervello è in grado di identificare e leggere ogni volta che si ripresenta.**

- Cosa accade all'organismo inalando un profumo?
- Accadono molte cose contemporaneamente in quanto, l'**apparato nervoso** che si trova dietro l'ingresso delle narici, mette in moto, al di là della volontà del soggetto, una serie di organi suscitando reazioni a catena
- le conche nasali si fanno ricettive (se il profumo è gradito dal soggetto)
- la glottide si apre e l'emotività può liberarsi
- il diaframma si abbassa automaticamente (come avviene in una profonda inspirazione) così che lo spazio polmonare si ingrandisce permettendo così ai polmoni di dilatarsi
- intanto il Sistema Nervoso Centrale influenzerà, secondo il tipo di informazione ricevuta, tutto il **sistema ormonale**.
- di conseguenza le nostre emozioni verranno sollecitate
- ed il nostro comportamento si modificherà anch'esso
-

PIANI D'AZIONE SU CUI AGISCONO GLI O.E.

- **ASSUNZIONE ORALE:** bocca, stomaco, intestino, intestino crasso
- **USO TOPICO (bagni, massaggi):** pelle, linfa, sangue e organi interni
- **VIA AEREA:** polmoni, bronchi, sangue, organi
- **OLFATTO:** naso, sistema nervoso
- **CORPI SOTTILI:** vibrazioni, corpi energetici, canali energetici

Piano del corpo

- Azione a livello della cura e prevenzione delle patologie, azione sui tessuti, e delle attività che esercitano (antibiotico, antivirale, antimicotico, mucolitico.....). Il loro peso molecolare molto basso permette di superare la barriera della pelle e di raggiungere tutti i distretti dell'organismo. Permangono nel corpo 6-12 ore poi sono eliminati.
- Utili per la cura dell'ambiente, potabilizzazione e lavaggio, pulizia....

o.e. di Cannella uccide il tifo

Con una diluizione di 1:300

o.e. di Camomilla e o.e. di Limone

efficace in diluizioni di 1:2000

Su Stafilococco aureo, streptococco betaemolitico

Per inibire la crescita di batteri in mille cubi di liquido prelevato da una fossa sono necessari:

0,7 ml di o.e. di timo

1 ml di o.e. origano

1,7 di o.e. di cannella

1,8 ml di o.e. di rosa

(per ottenere lo stesso effetto sono necessari 5,6 ml di fenolo

PIANO DELLA MENTE E DELL'OLFATTO

- Raggiunto il sistema olfattivo la molecola odorosa scatena una serie di reazioni che raggiungono il sistema LIMBICO, la parte più antica del SN e che presiede a reazioni emozionali, creatività, ricordi, sessualità, istinto e sensazioni...poi arrivano i segnali razionali della corteccia...
- **L'azione degli OE continua anche quando il profumo non è più recepito!**
- Raggiungono l'IPOTALAMO, sede degli istinti e l'IPPOCAMPO, luogo delle memorie.

PIANO DELL'ANIMA

- La frequenza degli OE è molto alta, da 52 a 320 MHz (un essere umano in salute 62-72MHz, più basso se malato...)
- Gli OE sono un ottimo strumento per agire sui piani sottili, a livello vibrazionale, visto che la cellula e il nostro corpo sono composti da elementi vibranti, la materia è energia e il mondo è una massa di strutture vibranti con diversa intensità e frequenza

INFLUENZA PSICHICA

Azione più generale sull'organismo in tutte le sue affezioni e l'aromaterapia non deve essere vista solo come un rimedio puramente sintomatico, ma come un reale trattamento sistemico.

Con l'aromaterapia si coinvolgono, attraverso la percezione degli odori, emotività, memoria, sensibilità e tutte le aree cognitive correlate, oltre al sistema endocrino e quello immunitario: basta pensare a quanta importanza abbiano i profumi riferiti alla sfera sessuale di ogni individuo; inoltre si sa che l'anosmia, cioè l'incapacità di percepire gli odori, determina un abbassamento delle difese immunitarie ed è in relazione con alcuni tipi di depressione psichica.

AROMATERAPIA

- Per millenni le essenze hanno costituito il filo conduttore che collega:
 - ritualità
 - medicina
 - cosmetologia
 - igiene
- La terapia mediante essenze aromatiche sopravanza l'ambito della chimica e della farmacologia.
- Si sa, farmacologicamente, che l'eucaliptolo, costituente principale dell'essenza di eucalipto, non possiede le stesse proprietà dell'essenza estratta dalla pianta di Eucalipto.
- Dal punto di vista psicologico l'essenza agisce istantaneamente sull'essere umano fornendo una respirazione più tranquilla e profonda e stimolando la produzione di endorfine, le sostanze del benessere psicofisico

- **Le foglie sono l'apparato respiratorio delle piante e corrispondono ai nostri polmoni, il profumo delle piante rappresenta la loro espressione più essenziale e corrisponde alla nostra anima.**
-
- **Tutto è respiro negli organismi viventi, ogni cellula ha la sua respirazione a livello mitocondriale.**
- **Quindi, se la foglia, che è il respiro dell'albero, corrisponde alla nostra capacità di comunicare con la voce, il profumo che è comunicazione a livelli più sottili corrisponde al respiro della nostra anima.**
- **Allora possiamo dire che il profumo è il respiro dell'anima, inteso come comunicazione a livelli superiori.**

- Ai giorni nostri, intorno al 1950 un grande medico francese, Jean Louis Valnet, studiando sistematicamente gli olii essenziali, né dimostrò scientificamente l'efficacia antimicrobica e riportò in auge i profondi legami con la sfera psichica.
- Ecco quello che scrive in un articolo per l'Hôpital, rivista medica parigina, nel 1961:
-
- *“Trasportata della corrente sanguigna l'essenza impregna anche i più piccoli meandri organici, vivifica potentemente le cellule polarizzate e senza più potenziale elettrico,*
- *riequilibra le carenze elettroniche ricaricando gli accumulatori bioelettrici,*
- *elimina i focolai di infezione con un'informazione che si estende a tutta la galassia cellulare per vibrazione e ne dissolve le sostanze vischiose ed ammorbate dei liquidi interstiziali, ossida i depositi tossici del metabolismo, aumenta il bilancio energetico,*
- *sblocca il meccanismo delle ossidazioni organiche e di autoregolazione ed arriva infine ai polmoni dove viene esalata e ai reni ove viene espulsa senza lasciare traccia*
- *pulendo a fondo le cellule, le potentissime cariche elettrolitiche dell'essenza, mettono in moto per induzione le lunghezze d'onda vibratorie e ristabiliscono gli scambi elettro-acido-basici del sangue extra ed intratissutale.”*
-
- Ovviamente Valnet si riferisce unicamente ad essenze di origine naturale, pure, cioè non tagliate e che non abbiano subito ulteriori modifiche le sole in grado di assicurare una valenza terapeutica e un'interazione efficace con l'organismo che ne viene in contatto.

- ***Ambiti di impiego***
- **Gli oli vengono usati nei prodotti naturali biologici**
- **Per profumare**
- **Per ottenere effetti specifici secondo la loro proprietà**
- **Per conservare il prodotto**
- **Una delle caratteristiche fondamentali di un prodotto naturale biologico è l'assenza di conservanti ed è proprio in questo ambito che gli oli essenziali trovano il loro impiego perché le essenze che profumano la natura sono conservanti naturali.**

- **Gi esperimenti sul potere battericida degli oe confermano che la dose attiva lo è già allo 0,1 per mille per il Timo; allo 0,2 per mille per *Limone, Lavanda, Issòpo* e allo 0,4 per mille per *Arancio, Maggiorana, Niaouly*.**
- **Li troveremo quindi in tutti i cosmetici naturali e nei prodotti per la pulizia: sapone, dentifricio, shampoo.**
- **Mescolati nell'argilla nella preparazione di fanghi revulsivi.**
- **Mescolati alla propoli in tinture e sciroppi.**
- **Nei detersivi ecologici gli oe permettono di mandar via i catarri con la semplice inalazione durante l'uso.**
-

COSMESI NATURALE

- Per ampliare e rendere più gradevole un oleolito
- Da aggiungere a prodotti cosmetici naturali (cerati, creme, saponi, shampoo, maschere, frizioni) per il valore specifico curativo e come conservanti

.....azione
antisettica ,
antibatterica, azione
antivirale e
antinfettiva, balsamica
ed espettorante,
rilassante, stimolante,
nutriente e levigante
della pelle



BAGNI

A seconda dell'olio essenziale scelto si potrà programmare un bagno rilassante, o tonificante, oppure anticellulite, idratante e nutriente e così via, utilizzando ad esempio oli essenziali di **LAVANDA**, d'**ARANCIO**, di **SALVIA**, di **MANDARINO**, di **POMPELMO**, di **LIMONE**, di **YLANG-YLANG**, di **MENTA**, di **GINEPRO**, di **BERGAMOTTO**....

Per uso esterno, per la salute e la bellezza del corpo, nel bagno o nella doccia, i pori della pelle si dilatano assorbendo maggiormente i vapori benefici, ricchi dei principi attivi da essi veicolati, che avranno una duplice via di assorbimento: quella cutanea e quella inalatoria attraverso il vapore acqueo.



- **Bagni**
- **Una terapia che comprenda bagni quotidiani con oe può:**
- **Detossificare, drenare i liquidi, rinfrescare, riscaldare, energizzare, calmare, rilassare, alleviare dolori muscolari e articolari, curare la pelle, favorire e migliorare il sonno.**
- **Purchè siano rispettate alcune indicazioni:**
- **le gocce di oe (da 7 a 20) possono essere sciolte in un po' di panna o yogurt o miele o latte o sale o argilla, messe direttamente nell'acqua, a temperatura regolata e chiuso il getto di acqua corrente.**
- **Bisogna immergersi immediatamente, miscelando bene le gocce**
- **E' importante rilassarsi e concentrarsi in se stessi**
- **E' indispensabile rimanervi 20/30 minuti**
- **In doccia : 2-3 gcc su una spugna e frizionare**

Bagni per i più piccoli

- Poche gocce di OE ed evitare le essenze aggressive. Gli oe si emulsionano con miele
- Lavanda, Camomilla, Melissa...

semicupi

- Utili se non abbiamo il tempo di fare un bagno completo.
- Rinfrescano e detergono l'area genitale, specie dopo il parto.
- Bastano 2-4 gocce.

MANILUVI

- Utili per i diversi disturbi che colpiscono le mani, artrite, sindrome del tunnel carpale, dermatiti, dolori articolari, micosi...
- Bagni a freddo per ridurre la febbre, calmare e rinvigorire
- Bagni a caldo per rilassare, distendere, ridurre spasmi muscolari
- Riempire una ciotola e aggiungere 1-3 gocce di OE

PEDILUVI

- **ottimi per i vari problemi ai piedi (piede d'atleta, difficoltà di circolazione, desquamazione) ma anche per rilassare, rinvigorire, tonificare tutto l'organismo.**
- **Si riempie una grande ciotola con acqua e si mettono 2-6 gocce di oe. Si tengono i piedi in ammollo per 10 min**

-
- **Pediluvi**
- **Trattamento molto importante per i piedi, le caviglie, le gambe e la salute in generale.**
- **Alla sera piedi e gambe sono spesso gonfi e affaticati, si avverte una sensazione di pesantezza alle caviglie e sotto la pianta: sono tossine e acidi urici depositatesi nel corso della giornata.**
- **Il trattamento può servire sia a chi fa vita sedentaria, sia agli sportivi.**

COMPRESSE CALDE

Si applicano con garze doppie imbevute di oe, ed acqua molto calda sulle zone del corpo da trattare e si tengono per 20/30 minuti.

Dosi: dalle 5 alle 10 gocce per 1 litro d'acqua. Utili per mal di schiena, reumatismi, artrite, ascessi, otite e mal di testa.

Si immerge una pezza di cotone o flanella, e dopo averla strizzata si applica sulla parte da trattare.

COMPRESSE FREDDI: ottime per infiammazioni, mal di testa, ferite, allergie.

- Massaggi. Dei piedi, del viso e delle mani...
- Diluire l'oe in un po' di olio o di crema per il corpo o per il viso quanto basta per il massaggio del momento.
- La diluizione è circa del 7/10 % per gli oe più delicati, del 5% per quelli medi, del 3% per i più forti.
-
- Frizioni
- Ci si può cospargere di olio ed oe indi immergersi nella vasca da bagno o togliere l'eccedenza untuosa con un guanto di spugna immerso in acqua bollente e ben strizzato. La pelle risulterà liscia, soda, compatta.
-
- **Note e controindicazioni**
- **Non esporsi mai al sole dopo l'uso di un oe (ciò vale anche per qualsiasi profumo)**
- **Per i bambini vanno usati solo sotto la pianta dei piedi: 1 goccia diluita in olio**

MASSAGGI

la pelle costituisce un vettore perfetto per il loro assorbimento.

Massaggio completo con oli essenziali adatti alle condizioni fisiche e al temperamento del paziente, uniti a una base oleosa.

Diluire uno o più oli essenziali in una crema o, meglio ancora, in un olio da massaggio vegetale abbastanza neutro, come l'olio di Mandorle, o l'olio di Germe di grano o di Jojoba.

50 gocce d'olio essenziale per 100 ml di olio da massaggio.

Prima dell'utilizzo è bene fare un piccolo test di tollerabilità cutanea

OLII E LOZIONI PER LA PELLE

**SI USA UN OLIO DI BASE NUTRIENTE E CURATIVO
OPPURE UNA BUONA CREMA BASE, MASCHERA A
BASE DI ARGILLA, FARINA, POLPA DI FRUTTA..... A CUI
SI AGGIUNGE QUALCHE GOCCIA DI OLIO ESSENZIALE
COME ROSA, NEROLI, GERANIO, BERGAMOTTO ,
LIMONE....**

CURA DEI CAPELLI

frizione alcolica con 5 ml di olio essenziale e 100 ml di vodka

3% gocce di Olio essenziale unite e miscelate a Olio Jojoba, oliva o mandorle da applicare sui capelli, massaggiare e far assorbire.

Rosmarino e camomilla per curare i capelli

Lavanda repellente pidocchi

Bergamotto e Tea tree antiforfora

INALAZIONI

Suffumigi o fumenti :

qualche goccia in una pentola di acqua molto calda e respirando i vapori balsamici che si sprigionano, per liberare le vie respiratorie, decongestionare e liberare il naso, sciogliere il catarro dando sollievo ai bronchi e contribuendo a eliminare le secrezioni catarrali, in caso di sinusite.

Eucalipto, Timo, Pino, Niaouli, Cajeput,
Lavanda.

Si può effettuare anche l'inalazione secca, versando alcune gocce su un fazzoletto e respirando profondamente.

Per purificare la pelle impura e acneica, per pulizia profonda, disinfettante e antisettica

**Timo, di Lavanda o di Limone, Malaleuca
(antibatterico, antimicotico e antivirale, micosi della pelle e delle unghie, herpes labiale).**

Uso interno

- E' possibile solo se si è diventati esperti e sensibili all'uso esterno e solo se si conoscono effetti e controindicazioni.
- Vi sono comunque alcune condizioni da rispettare:
- L'oe deve essere purissimo e veramente "naturale"
- Si possono usare solo oe delicati, che non irritano le mucose.
-
- **Dosi e modalità**
- 1 goccia su 1 zolletta di "panela" dopo i pasti oppure su un cucchiaino di miele di acacia (se non è purissimo viene inquinato l'effetto dell'oe) che poi si diluirà in una tazza di acqua calda e si sorseggerà.
-
- **Note e controindicazioni**
- Non si somministrano mai ai bambini
- Non si somministrano mai né ai diabetici né agli intolleranti allo zucchero né a coloro che abbiano gravi disfunzioni endocrine o presentino allergie respiratorie

USO INTERNO:

Per aromatizzare l'olio di Oliva:

Rosmarino, di Timo o Maggiorana, di Menta, di Limone o di Arancio.....

Coadiuvanti lo stato di salute :

il Finocchio, l'Anice, il Coriandolo, il Rosmarino, lo Zenzero, la Melissa e molti altri, per l'apparato digerente, in quanto ottimi carminativi, che aiutano in caso di gonfiore dello stomaco e dell'intestino, flatulenze, e migliorano anche la digestione stimolando ad esempio le funzioni epatiche. L'olio essenziale di Menta è indicato per alitosi, nausea, mal d'auto.

Principali Essenze e attività

- **Circolatorie: Cannella, Zenzero, Pepe nero**
- **Defatiganti: Menta, Timo, Rosmarino**
- **Sgonfianti: Ginepro, Betulla, Canfora**
- **Rinfrescanti: Lavanda, Limone, Salvia (contro
● eccessiva sudorazione)**
- **Rilassanti: Melissa, Verbena odorosa, Ylang
ylang**
- **Contro iperidrosi plantare: *Pino***
-

FAMIGLIE DA CUI ESTRARRE OLI ESSENZIALI

Più di 30 Famiglie di piante con 90 specie

La maggior parte delle spezie provengono dai paesi tropicali

La maggior parte delle erbe cresce in climi temperati

**La stessa pianta a seconda del clima e dell'ambiente di crescita può presentare OE profondamente diversi
"CHEMOTIPI"**

- **Componenti Principali**

- Ricordiamo, innanzi tutto, come si svolge il fenomeno della **fotosintesi clorofilliana**: le piante utilizzano i **fotoni** per scindere le molecole d'acqua in **ossigeno** e **idrogeno**. Gran parte dell'ossigeno viene liberata nell'atmosfera mentre l'idrogeno combinato col carbonio (sotto forma di **Anidride Carbonica**) forma gli zuccheri = idrati di C. A partire da questi idrati di C, attraverso vari processi di **ossidazione**, vengono formate molecole complesse, diverse secondo le caratteristiche genetiche della pianta.
-
- I vegetali aromatici, in particolare, elaborano le specifiche molecole che costituiscono la loro essenza seguendo due vie di **biosintesi**:
- quella dei **Terpeni** (idrocarburi) per cui avremo monoterpeni, diterpeni e sesquiterpeni
- quella dei **fenilpropani** (composti ossigenati) che produce alcoli, aldeidi, chetoni, esteri, fenoli, ossidi.

CHIMICA

OE FORMATI DA COMPOSTI CHIMICI
A BASE DI H C e O

IDROCARBURI, formati quasi esclusivamente da terpeni

E COMPOSTI OSSIGENATI quali ESTERI, ALDEIDI,
CHETONI, ALCOLI, FENOLI E OSSIDI.

I CHEMOTIPI

Il Biotipo dell'OE è dato da fattori climatici, esposizione solare, fattori della stazione di crescita, del chimismo del suolo, del tipo di coltivazione.....

**Questo produce variazioni in una stessa specie botanica a livello del tenore in PA
La classificazione per Chemotipi definisce in maniera assoluta e univoco il carattere dell'OE. Il chemotipo viene definito mediante cromatografia e spettrometria**

Es. ROSMARINO

Oe con Eucaliptolo: proprietà anticatarrali ed espettoranti

OE con Borneone: proprietà antinfiammatorie, utile per dolori muscolari e crampi

OE con Verbenone: attività cicatrizzanti, lipolitiche ed epatodrenanti

Es. Thymus vulgaris

Oe ct timolo: forte azione antisettica, irritante e abortivo

Ct carvacrolo: ancora più potente del precedente, potenzialmente tossico

Ct Linalolo: meno aggressivo, antibatterico, fungicida, viricida, parassitocida, vermifugo, non irrita la cute.

Ct thuyanololo: antimicrobico, antivirale, epatoprotettore, antidiabetico; stimola il sistema immunitario, tonico nervino, delicato.

IDROCARBURI TERPENICI o TERPENI

RESPONSABILI DELLA FREAGRANZA EMANATA DA UNA PIANTA, presenti nei fiori, proprietà antinfiammatorie, lenitive e immunostimolanti(Melissa, Camomilla, Achillea)

LIMONENE antivirale, contenuto nel 90% degli OE agrumati

PINENE antisettico, contenuto in Pino e Trementina

CANFENE, SABINENE, MIRCENE, CAMAZULENE, CADINENE, CARIOFILLENE

ESTERI

**sostanze fungicide e sedative,
antispasmodiche, spesso con aroma
fruttato (salvia sclarea)**

Il gruppo più diffuso tra gli OE

**Acetato di linalile, (Bergamotto, Salvia sclarea,
Lavanda)**

Acetato di Geranile (Maggiorana)

Acetato di Bornile, Acetato di Eugenile...

ALDEIDI (limone)

**Citrone, citronellale, Nerale importanti aldeidi
presenti in oli con profumo di limone come
Melissa, Limone, Verbena, Eucalipto, Citriodora,
Citronella**

**In generale hanno effetto sedativo
ed antisettico**

CHETONI (menta piperita, zenzero)

**Spesso sono la struttura portante di un O
hanno azione forte, e sono tra i costituenti
tossici più comuni**

**Ad es. Tujone, presente in artemisia, tanaceto , salvia e assenzio
e il Pulegone presente in menta puleggio**

**In genere i chetoni sono decongestionanti e migliorano l'eliminazione del
muco.**

**Compaiono in genere nelle piante usate per i disturbi delle vie respiratorie
come in issopo e salvia**

ALCOLI (lavanda e albero del tè)

Uniscono proprietà antisettiche e antivirali, lenitive, antinfiammatorie e tonificanti.

Linalolo in legno di Rosa e Lavanda

Citronello in Rosa, Eucalipto, Limone, Geranio

Geraniolo in palmarosa

Borneolo, mentolo, Nerolo, Vetiverolo, Alcool benzilico, Cedrolo

FENOLI (timo)

**Proprietà battericide e stimolanti,
antisettiche, cicatrizzanti,
antidolorifiche, ma possono essere
irritanti cutanei.**

Eugenolo contenuto nei chiodi di garofano

Timolo presente nel Timo

Carvacrolo contenuto in Origano e Santoreggia