

le guide di **Fitonews**

PREZZO 4,00 EURO N°1 DICEMBRE 2017

GLI OLI ESSENZIALI

PREZIOSI, EFFICACI E VERSATILI,
COME USARLI PER:
COSMESI E IGIENE PERSONALE,
SALUTE, MASSAGGI, CUCINA,
CASA E GIARDINO



FITOMEDICAL

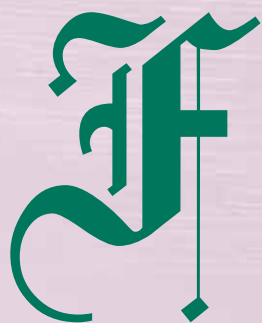


GLI OLI ESSENZIALI

Gli Oli Essenziali (OE) sono una straordinaria risorsa che la natura ci offre per mantenere e accrescere il nostro benessere. Questi fitoderivati, pregiati ed estremamente concentrati, sono ottenuti tramite distillazione o spremitura da piante ed erbe officinali.

Le loro proprietà benefiche, scientificamente dimostrate, e la loro versatilità, li rendono alleati preziosi per il nostro comfort fisico e mentale, per rendere accoglienti la casa e i luoghi di lavoro, per giocare con i sapori del cibo, per concederci il relax di un massaggio rigenerante o la pausa di un bagno profumato.

In queste pagine potrete trovare consigli e suggerimenti per conoscere gli Oli Essenziali, maneggiarli con cura, scoprirne le sottili, avvincenti fragranze e le tante virtù salutari. Fatevi conquistare dal loro fascino discreto che vi regalerà intense emozioni e squisiti momenti di puro piacere naturale con benefici effetti per la bellezza e la salute.



Le notizie sugli oli essenziali qui riportate sono messe a disposizione a solo titolo informativo. Rappresentano una sintesi di informazioni desunte da diverse fonti concernenti l'uso degli OE. Le applicazioni riportate non presentano in alcun caso natura prescrittiva o terapeutica. Consultare il proprio medico in caso di dubbi.

AROMACEUTICA

versatilità d'uso

1

Come usare gli oli essenziali

I preparati ideali per diluire e veicolare gli Oli essenziali, indispensabili per sfruttarne al meglio le caratteristiche nei trattamenti aromaterapeutici e aromacosmetici.



PAG 8

2

Cosmesi e igiene personale

Il piacere delle note aromatiche unite alle proprietà emollienti, addolcenti, nutrienti e lenitive: così gli OE possono prendersi cura del viso e del corpo, ma anche di capelli e unghie.



PAG 12

3

Salute

Per sostenere l'equilibrio fisiologico dell'organismo (omeostasi), ideale è qualche goccia per via orale di Oli essenziali che hanno azioni dirette su organi e apparati.



PAG 26

4

Massaggi

Che siano profumati per il piacere o aromacologici per regolare l'umore, i massaggi con gli Oli essenziali sono efficaci perché permeano facilmente e in profondità la pelle.



PAG 17 e 38

5

Cucina

Gli Oli essenziali protagonisti dei piatti sollecitano olfatto e gusto, impreziosiscono cibi cotti, crudi e bevande. E stupiscono gli ospiti con un tocco di originalità.



PAG 40

6

Casa e giardino

Essenze diffuse migliorano l'umore e le prestazioni mentali, favoriscono l'igiene e il comfort. Disinfettano e tengono lontani insetti, anche dalle nostre piante domestiche.



PAG 50

LINEA OLI ESSENZIALI FITOMEDICAL

Oltre 100 Oli Essenziali di altissima qualità puri e assolutamente naturali suddivisi in due categorie: **Non Food** e **Food**.

Non Food

Essenze designate come **Profumatori d'ambiente**, ideali per la diffusione di fragranze. Non devono essere assunte per via orale e per inalazione; richiedono un minimo di attenzione se utilizzate per uso cutaneo.



Food

Comprende gli **Integratori alimentari**, ai quali è espressamente riconosciuta un'azione equilibrante sui processi fisiologici dell'organismo e gli **Aromi per alimenti**, adatti in particolare in cucina per impreziosire cibi e bevande. Specifiche per l'uso orale, le essenze di questa categoria sono adatte anche per massaggi, l'igiene quotidiana e la cosmesi, la cura della casa e la profumazione ambientale.

Sul sito fitomedical.com puoi trovare tutte le caratteristiche degli OE: le proprietà, le note aromatiche, i profili aromacologici e aromacosmetici.

COME USARE GLI OLI ESSENZIALI

Gli Oli Essenziali sono sostanze volatili, altamente concentrati, **solubili in alcool o in olio, ma non in acqua**. È importante usarli sempre diluiti e veicolati con opportuni eccipienti o oli vegetali. A tale scopo Fitomedical offre alcuni **preparati a base vegetale** utilizzabili tal quali che, oltre a possedere interessanti proprietà intrinseche, possono essere di grande aiuto per sfruttare al meglio le proprietà degli OE per la bellezza e la salute del corpo permettendoci di personalizzare i trattamenti aromaterapeutici e aromacosmetici.



Crema base neutra

È una preparazione ricca di Oli Vegetali leggeri ed eudermici di Vite, Jojoba e Rosa mosqueta, con soli ingredienti ammessi nella cosmesi biologica. Con l'aggiunta di OE, è indicata per praticare il massaggio aromatico esteso o localizzato o per applicazioni cosmetiche su specifiche aree cutanee. Può incorporare sino al 5% di olio essenziale senza alterarsi.



Bagnodoccia disperdente Un bagno di fiori

Formulato con soli ingredienti ammessi nella cosmesi biologica e senza profumazione propria, il Bagnodoccia disperdente è un detergente neutro delicato che rispetta gli equilibri idrolipidici cutanei. Favorisce la dispersione omogenea di uno o più Oli Essenziali nell'acqua per docce, bagni, shampoo o pediluvii.



Oli Vegetali Gocce di sole

Sono preparati eudermici pregiati, ottenuti per spremitura a freddo di semi o frutti, metodo che garantisce l'integrità dei costituenti che attribuiscono a ciascun olio vegetale specifiche proprietà cosmetiche e di riequilibrio cutaneo.



Aloe Vera Gel Puro Succo Bio

Con le sue proprietà lenitive e protettive, agisce favorevolmente sulle funzioni fisiologiche della pelle, soprattutto quella più delicata e sensibile.

Leggero e di rapido assorbimento, si presta a un uso frequente e quotidiano, è completamente biologico, e come tale mantiene inalterate le qualità del succo puro dell'Aloe Vera.

È un ottimo veicolante per gli Oli Essenziali.



Kalen Olio detergente

È un olio detergente non untuoso adatto per la pulizia quotidiana del viso e delle zone più delicate come il contorno occhi, per l'igiene dei neonati e pelli irritate ma anche per disperdere in acqua piccole quantità di essenze.



Per ulteriori informazioni o per l'uso particolare in associazione con altri fitoderivati quali Oleoliti, Tinture Madri e Gemmoderivati consultare il sito www.fitomedical.com

Abbreviazioni

OE: oli essenziali

OV: oli vegetali

TM: tinture madri, macerati idroalcolici da pianta fresca

MG: macerati glicerinati, gemmoderivati

ATTENZIONI D'USO

L'alta concentrazione degli Oli Essenziali li rende biologicamente molto attivi ed estremamente preziosi per la salute, ma amplia anche i potenziali rischi di un uso inconsapevole e scorretto. Si raccomanda quindi di rispettare alcune semplici avvertenze:

- Qualunque sia l'ambito d'impiego, non bisogna **mai usare gli OE puri, ma diluirli sempre.**
- Gli OE della categoria Non Food non sono da ingerire e nessuno va mai iniettato, in alcuna forma.
- Non applicare OE su mucose, occhi e contorno occhi, nell'orecchio o nel naso e trattare solo zone dove la pelle è integra. Se un OE viene a contatto con zone delicate, rimuovere facendo scorrere sulla parte interessata abbondante olio vegetale, oppure acqua e sapone.
- In caso di ingestione accidentale di OE non indicati per l'uso orale o assunti in quantità eccessive, non indurre il vomito, ma rivolgersi al medico o al centro antiveleni portando con sé il flacone con l'etichetta.
- È opportuno non esporsi al sole o a fonti di UV per 12-24 ore dopo applicazioni sulla pelle di OE fotosensibilizzanti: Bergamotto, Carvi, Cumino, Limone, Pompelmo, Santoreggia.
- In pediatria, gravidanza e allattamento si consiglia cautela e un aiuto professionale per la scelta dell'OE adatto. Per soggetti con patologie complesse o in terapia farmacologica è opportuno consultare il medico.
- A chi soffre d'asma, allergie e intolleranze conviene testare gli OE prima di usarli per qualunque via, applicandone qualche goccia diluita sull'incavo del braccio. I soggetti asmatici, anche con manifestazioni di vecchia data, evitano di usare OE in aerosol.
- Il contatto con OE puri potrebbe danneggiare superfici di materiali vari, contenitori in plastica e oggetti utilizzati per le preparazioni, pareti di vasche da bagno e docce.

COSMESI E IGIENE PERSONALE

In molti Oli Essenziali il piacere delle note aromatiche si sposa a interessanti proprietà emollienti, addolcenti, nutrienti e lenitive che li rendono ideali per la cura del viso e del corpo, ma anche delle unghie e dei capelli, sia per trattamenti cosmetici specifici, sia per l'igiene quotidiana. In ogni caso è importante trattare solo zone dove la pelle è integra e non applicare OE puri sulla cute.

Oli essenziali consigliati

per pelle secca: Camomilla, Incenso, Geranio, Lavanda, Palmarosa, Legno di rosa

per pelle mista: Cipresso, Lavanda, Manuka, Mirra, Rosmarino, Salvia, Sclarea

per pelle grassa: Basilico a linalolo, Cajeput, Cedro dell'Atlante, Citronella, Geranio, Kanuka, Vetiver

per pelle sensibile, fragile: Camomilla, Legno di rosa, Rosa, Patchouli

per pelle arrossata: Achillea, Geranio, Sclarea

per pelle devitalizzata o senescente: Carota, Rosa, Sclarea



IGIENIZZARE LA PELLE

Igiene delle mani

OE Tea tree o OE Ravintsara 2 gocce

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè

Mescolare bene e applicare anche negli spazi fra le dita.

Per la cura dei piedi (igienizzante, rinfrescante)

OE Tea tree 1-2 gocce

OE Salvia 1 goccia

OE Menta piperita 1 goccia

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè

Mescolare bene e applicare sulla pianta dei piedi e negli spazi fra le dita.

IL NOSTRO CONSIGLIO

Cura delle unghie

È consigliabile l'uso frequente di **Onicoil**, una formulazione studiata per mantenere forti e sane le unghie di mani e piedi. Applicato quotidianamente aiuta a rafforzarne la struttura, a nutrire la superficie e le cuticole, per unghie dall'aspetto curato. Onicoil è a base di olio di Neem e oli essenziali di Tea tree, Manuka e Palmarosa conosciuti anche per l'uso tradizionale nelle onicomicosi e per il piede d'atleta.



BAGNI E DOCCE CON GLI OLI ESSENZIALI

Se stanchezza e stress si accumulano durante le nostre giornate sempre piene di attività, un momento di relax grazie al piacere di un bagno aromatico rilassante o rivitalizzante può essere un rimedio efficace e piacevolissimo.

Per il bagno, mettere un poco di olio essenziale nel Bagnodoccia disperdente (circa 12/15 gocce di OE per tappo) e mescolare questa miscela all'acqua del bagno.

Per la doccia, miscelare 5/6 gocce di olio essenziale a un tappo di bagnodoccia disperdente e mettere sulla spugna. Occorre fare attenzione e diluire sempre bene gli OE per evitare di danneggiare vasche in materiale plastico o sistemi di idromassaggio.

La scelta dell'Olio essenziale o della miscela per il bagno o per la doccia dipende dall'esigenza individuale del momento.

OE tonici ed energizzanti:

Limone, Pino silvestre, Rosmarino, Ginepro, Ravensara

OE rilassanti:

Lavanda, Petitgrain, Mandarino, Bergamotto, Geranio, Mirto, Maggiorana, Ylang Ylang



Bagno antistress, stimolante

OE Pino silvestre o OE Ravensara 8-10 gocce in un tappo di Bagnodoccia disperdente. Versare nell'acqua del bagno.

Bagno relax, distensivo

OE Lavanda o OE Arancio o OE Petigrain Bigarade o OE Ylang Ylang 8-10 gocce in un tappo di Bagnodoccia disperdente. Versare nell'acqua del bagno.

Per favorire la circolazione

OE Cipresso 4-5 gocce e OE Geranio 4-5 gocce in un tappo di Bagnodoccia disperdente. Versare nell'acqua del bagno.

Miscela tonica energizzante

Per la doccia:

OE Limone 2 gocce, OE Rosmarino 2 gocce e OE Pino silvestre 1 goccia in un tappo di Bagnodoccia disperdente.

Per il bagno:

OE Limone 4 gocce, OE Rosmarino 3 gocce e OE Pino silvestre 3 gocce in un tappo di Bagnodoccia disperdente.

Miscela rilassante, distensiva per doccia o bagno

Per la doccia:

OE Geranio 2 gocce, OE Mandarino 2 gocce e OE Mirto 1 goccia in un tappo di Bagnodoccia disperdente.

Per il bagno:

OE Geranio 4 gocce, OE Mandarino 3 gocce, OE Mirto 3 gocce in un tappo di Bagnodoccia disperdente.

MASSAGGI PROFUMATI PER IL CORPO



Gli Oli Essenziali svolgono un'azione particolarmente efficace con il massaggio, in quanto permeano facilmente la pelle, raggiungendo rapidamente gli strati più profondi irrorati dal microcircolo.

Nel massaggio aromatico il calore generato sulla cute dalla frizione determina un'ampia diffusione della fragranza.

L'azione benefica delle essenze coinvolge quindi la superficie cutanea per contatto, l'umore per olfazione e la fisiologia dell'intero organismo per assorbimento. Si pratica il massaggio con movimenti dolci sul corpo, evitando le aree più sensibili, ci si può avvolgere in un accappatoio caldo per una decina di minuti e poi fare la doccia.



Massaggio di rilassamento

OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino raso da minestra
OE Petitgrain Bigarade 2-3 gocce
OE Incenso 1 goccia

Massaggio rinvigorente, tonico

OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino raso da minestra
OE Basilico a linalolo 2 gocce
OE Zenzero 1-2 gocce

Massaggio “coccole sensuali”

OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino raso da minestra
OE Ylang Ylang 2-3 gocce
OE Vaniglia 1 goccia

Massaggio “meditazione”

OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino raso da minestra
OE Incenso 1-2 gocce
OE Vetiver 1-2 gocce



CURA DELLA PELLE

Gli Oli Essenziali sono grandi alleati per la bellezza della nostra cute e le loro preziose proprietà consentono di contrastare i diversi problemi che affliggono la delicata epidermide del viso: acne, punti neri e cute grassa, o pelle secca, spenta, che tende alle rughe.

Ricordiamoci di non usarli mai puri ma sempre diluiti con Crema neutra, Oli Vegetali o Oleoliti.

Per la pulizia del viso

OE Petitgrain Bigarade 2 gocce
OE Lavanda spigo 1 goccia
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino da tè

Mescolare bene e applicare con un leggero massaggio su fronte, naso, guance e mento, facendo attenzione a non toccare gli occhi e, dopo aver lasciato agire qualche minuto, rimuovere con Olio Kalen o detergente delicato.

Per la pelle secca

pelle tesa, spesso ruvida e con formazione di rughe, che si irrita con facilità

OE Geranio 2 gocce
OE Lavanda 2 gocce
OV Argan o OV Rosa mosqueta o Crema base 1 cucchiaino da tè

Mescolare bene e applicare sulla pelle con massaggio delicato. Lasciare assorbire. Quando necessario detergere con Bagnodoccia disperdente, con Olio Kalen o detergente delicato.

Per la pelle grassa

pelle lucida, con sensazione untuosa al tatto, con formazione di "punti neri", presenza di aree più secche (pelle mista)

OE Ginepro o OE Cedro dell'Atlante 2 gocce

OE Petitgrain Bigarade 3 gocce

OV Jojoba o Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

Pulire bene la parte da trattare con Olio Kalen o detergente delicato.
Mescolare bene e applicare sulla pelle con massaggio delicato. Lasciare assorbire.
Se necessario lavare.

Crema nutriente per pelle normale

Crema base 1 cucchiaino da caffè

OE Rosa 1 goccia

OE Lavanda 1 goccia

Miscelare il tutto e applicare con massaggio delicato. Lasciare agire per un quarto d'ora. Volendo detergere, utilizzare Olio Kalen o detergente delicato.

Maschera idratante per il viso

OE Rosa oppure OE Geranio 2 gocce

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da tè

Mescolare bene in modo che il tutto sia ben distribuito e applicare con un dolce massaggio circolare dal basso verso l'alto. Lasciare agire per 10 minuti.
Sciacquare senza usare detergente o sapone.



Maschera per pelle fragile e invecchiamento cutaneo

la pelle si assottiglia, diviene fragile e poco elastica, appaiono rughe e macchie scure

OE Carota 2 gocce

OE Legno di rosa 2 gocce

OV Karité ½ cucchiaino da caffè

OV Rosa mosqueta o Crema base 1 cucchiaino da caffè

Alla sera, mescolare accuratamente gli ingredienti, applicare con un massaggio circolare e lasciare riposare per 15 minuti o mezz'ora e detergere poi con Olio Kalen o detergente delicato.

Olio per massaggi su pelle arrossata

OE Geranio 30 gocce

OE Lavanda 20 gocce

OV Tamanu 10 ml

OV Jojoba o OV Mandorle quanto basta a 50 ml

Miscelare il tutto e applicare ogni volta alcune gocce (5/10), in proporzione all'area interessata, con massaggio delicato. Lasciare agire per un quarto d'ora.
Si può poi detergere, utilizzando Olio Kalen o detergente delicato.

Gel da applicare dopo la depilazione di gambe, ascelle, ecc.

OE Lavanda 2 gocce

OE Camomilla o OE Achillea 1 goccia

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da minestra

Incorporare gli OE, amalgamare bene il tutto e applicare con un massaggio delicato.

Gel per pelle irritata dal sole

OE Carota 2 gocce
OV Tamanu 10 gocce
Aloe gel 1 cucchiaino da tè

Mescolare bene e applicare delicatamente sulla pelle.

Smagliature

Compaiono quando la pelle prima tesa, come in gravidanza o nel sovrappeso, rimane stressata e "smagliata" quando ritorna alle condizioni iniziali

OE Sclarea 4 gocce
OE Rosa o OE Geranio 2 gocce
OV Karité 1 cucchiaino da caffè
OV Rosa mosqueta 1-2 cucchiaini da tè

Anche per prevenzione, mescolare e applicare sulla pelle con un dolce massaggio circolare. Il trattamento va ripetuto con frequenza.

Un aiuto per la cellulite

OE Cedro dell'Atlante 3 gocce
OE Cipresso 3 gocce
OE Sandalo delle Indie 2 gocce
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaio raso da minestra

Mescolare bene in un piattino.
Applicare sulle parti interessate, massaggiando, sino a completo assorbimento.

Crema elasticizzante

OE Carota 2 gocce
OV Avocado 5 gocce
Crema base 1 cucchiaino da tè

Mescolare bene e applicare con massaggio circolare delicato sino a completo assorbimento.

Gel rassodante

TM Verbena (Verbena officinalis) 1 cucchiaino da caffè
OE Sclarea 3- 4 gocce
Aloe Vera Gel 1 cucchiaio da minestra

Incorporare OE e TM, amalgamare bene il tutto e applicare con un massaggio delicato sulla parte da trattare.

CURA DEI CAPELLI

Olio nutriente e strutturante per capelli secchi e fragili

OE Sclarea 3 gocce
OE Ylang Ylang 2 gocce
OV Avocado 1 cucchiaino da tè
OV Argan 1 cucchiaio da minestra raso

Mescolare e applicare massaggiando sui capelli e sul cuoio capelluto. Lasciare agire per 20-30 minuti e lavare con Bagnodoccia disperdente o shampoo delicato.

Maschera per capelli all'Aloe

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da minestra
OE Alloro 2 gocce
OE Palmarosa 2 gocce
OV Avocado 3-4 gocce

Mescolare bene e distribuire sui capelli, in particolare alla radice, pettinare, lasciare agire per qualche decina di minuti e lavare con uno shampoo delicato o con Bagnodoccia disperdente.

SHAMPOO PER CAPELLI

Applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Sciacquare.

Per capelli secchi

Alloro 20 gocce
OE Katafray 10 gocce
OV Avocado 1 cucchiaino da caffè
Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

Per capelli grassi

OE Limone 20 gocce
OE Cedro dell'Atlante 10 gocce
TM Amamelide (Hamamelis virginiana) 1 cucchiaino da minestra raso
Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

Per la caduta dei capelli

OE Rosmarino 30 gocce
TM Luppulo (Humulus lupulus) 1 cucchiaino da minestra
TM Crescione (Nasturtium officinale) 1 cucchiaino da minestra
OV Neem 1 cucchiaino da tè
Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

Per la forfora

OE Palmarosa 25 gocce
OE Bergamotto 15 gocce
TM Crespino (Berberis officinalis) 1 cucchiaino da minestra
Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml



SALUTE

Oli Essenziali come integratori

Numerosi Oli Essenziali, per le loro peculiari attività salutistiche, possono essere usati per sostenere l'equilibrio fisiologico dell'organismo (omeostasi).

Sono prodotti notificati presso il Ministero della Salute e fanno parte della categoria Food integratori. Ricordiamo che, anche se sono prodotti naturali, non vanno usati con superficialità. Per la loro alta concentrazione svolgono infatti un'azione forte e diretta su organi e apparati (digerente, venoso, respiratorio, ecc): è quindi importante assumerli ponendo attenzione a dosi e modalità, meglio con il parere di un professionista.

Modo d'uso

da 1 a 3 gocce di OE, come indicato sulla confezione, su una zolletta di zucchero, oppure in un cucchiaino di miele o di olio vegetale (extravergine d'oliva, mandorle, girasole, ecc.). L'azione degli OE utilizzati per via orale può essere sinergicamente integrata con applicazioni esterne mediante il massaggio.

Per i bambini l'uso è consigliato solo dopo i 6-7 anni di età.



Alcune attività fisiologiche degli OE integratori

contribuisce al rilassamento favorendo il sonno fisiologico

Camomilla

favoriscono il rilassamento e il benessere mentale

**Camomilla romana,
Mandarino, Melissa,
Palmarosa,
Verbena delle Indie**

favoriscono il rilassamento in caso di stress

**Lavanda spigo,
Ylang Ylang**

favoriscono il normale tono dell'umore

Lavanda, Lavandino

svolge un'azione tonica in presenza di stanchezza fisica e mentale

Salvia

favoriscono la funzionalità delle prime vie respiratorie

**Cajeput, Manuka,
Tea tree**

favoriscono lo stato di benessere di naso e gola

**Menta verde,
Pino silvestre, Serpillo**

sviluppano un benefico effetto balsamico

Eucalipto, Pino mugo

contribuiscono a mantenere la fluidità delle secrezioni bronchiali

Carvi, Cipresso

favoriscono la funzione digestiva

**Cardamomo, Limone,
Maggiorana,
Menta piperita, Zenzero**

contribuiscono a regolare la motilità intestinale e l'eliminazione dei gas

**Anice verde, Cumino,
Finocchio**

favorisce la funzionalità epatica

Rosmarino a cineolo

favorisce le funzioni fisiologiche di drenaggio dei liquidi corporei

Ginepro

contribuisce al contrasto dei disturbi del ciclo mestruale

Achillea

USO DEGLI OLI ESSENZIALI

Protezione della gola

OE Tea tree 3-4 gocce e OE Menta 2 gocce in 1 cucchiaino di minestra raso di miele o di GolaMiel Fitomedical.

Mescolare bene e sorbirne piccole quantità nel corso della giornata.

Per uso esterno:

OE Ravintsara 2 gocce in poco Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio ai lati della gola.

Raffreddore

OE Cajeput 2 gocce e OE Manuka 2 gocce in 1 cucchiaino di tè raso di miele o di InfluaMiel Fitomedical.

Mescolare bene e assumerlo frazionandolo in 2-3 prese nel corso della giornata.

Per uso esterno:

OE Eucalipto officinale 2-3 gocce in poco Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio ai lati del naso e sulla fronte.

Tosse

OE Tea tree 2 gocce, OE Pino mugo 1 goccia, OE Carvi 1 goccia in 1 cucchiaino da minestra raso di miele.

Mescolare bene e sorberne piccole quantità nel corso della giornata.

Per uso esterno:

OE Abete 3 gocce e OE Cipresso 3 gocce in 1 cucchiaino da tè di olio vegetale o di Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio sul torace.

Per favorire la digestione

*OE Zenzero 2 gocce e
OE Cardamomo 2 gocce in 1 cucchiaino da tè raso di miele.*

Mescolare bene e assumerlo dopo il pasto.

Per uso esterno:

OE Mandarino 2 gocce e Menta verde 1-2 gocce in poco Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio nell'area dello stomaco.

Per il benessere dell'intestino e in presenza di pancia gonfia

OE Anice verde 2 gocce e OE Cumino 2 gocce in 1 cucchiaino da tè raso di miele.

Mescolare bene e assumerlo dopo i pasti.

Per uso esterno:

OE Coriandolo 2 gocce e OE Camomilla romana 1-2 gocce in 1 cucchiaino da tè di olio vegetale o di Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio sul ventre.

Per favorire le funzioni digestive e del fegato

OE Limone 2 gocce e OE Rosmarino 1 goccia in 1 cucchiaino da tè raso di miele.

Mescolare bene e assumerlo dopo i pasti.

Per uso esterno:

OE Carota 2 gocce e OE Menta 1 goccia in 1 cucchiaino da tè di olio vegetale o di Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio in zona epatica.

Per aiutare il drenaggio

*OE Ginepro 2 gocce
e OE Limone 1 goccia in 1 cucchiaino da tè raso di miele.*

Mescolare bene e assumere dopo i pasti.

Per uso esterno:

OE Cedro dell'Atlante 2 gocce e OE Limone 1 goccia in 1 cucchiaino da tè di olio vegetale o di Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio sulle parti interessate.



Per aiutare il sonno riposante

OE Camomilla 1 goccia e OE Mandarino 1 goccia in 1 cucchiaino da caffè raso di miele.

Mescolare bene e assumere prima di coricarsi.

Per uso esterno:

OE Mirto 2 gocce e OE Petitgrain Bigarade 2 gocce in un cucchiaino da tè di olio vegetale o di Aloe Vera Gel.

Mescolare bene e applicare con leggero massaggio ai lati della colonna cervicale e sulle tempie.

Crema gel per eczema secco

Crema base 1 cucchiaino da tè

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè

OV di Tamanu 10 gocce

MG Cedro del Libano (Cedrus libani) 20 gocce

Stemperare bene e miscelare, massaggiare delicatamente sulla parte da trattare suddividendo il quantitativo preparato in 2 o 3 applicazioni ogni giorno.

Gel per dermatite seborroica, rosacea

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

MG Olmo (Ulmus campestris) 20 gocce

OE Palmarosa 1 goccia

OE Geranio 1 goccia

Mescolare rapidamente e stendere delicatamente sulla parte da trattare suddividendo il quantitativo preparato in un paio di applicazioni ogni giorno.

Applicazioni per caviglie gonfie

OE Cipresso 3 gocce

OE Limone 2 gocce

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

Mescolare bene e applicare sulle caviglie massaggiando.

Edema (gonfiore caviglie, mani, viso)

OE Cipresso 4 gocce

OE Limone 3 gocce

OE Ginepro 3 gocce

OV Tamanu 1 cucchiaino da tè

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da minestra raso

Mescolare bene in un piattino e applicare sulle parti interessate con massaggio, facendo penetrare bene.

Acne

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

TM Luppolo (Humulus lupulus) 5 gocce

TM Bardana (Arctium lappa) 5 gocce

OE Tea tree 1 goccia

OE Palmarosa 1 goccia

Miscelare e applicare con tocchature sulle zone interessate almeno due volte al giorno.



Foruncoli

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè
Propoli idroalcolico 33% 4-5 gocce
OE Tea tree 2 gocce

Miscelare bene e applicare con tocature sulle zone interessate più volte al giorno.

Contratture muscolari

Crema base 1 cucchiaino da tè
OE Eucalipto citrato 2-3 gocce
OE Katafray 2 gocce

Miscelare e massaggiare per qualche minuto sulla parte da trattare.

Lividi ed ecchimosi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè
OE Elicriso 1 goccia - OE Cipresso 1 goccia

Miscelare e massaggiare più volte nel corso della giornata.

Fragilità capillare del viso (couperose) e delle gambe

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè
TM Amamelide (Hamamelis virginiana) 5 gocce
OE Cipresso 2 gocce

Mescolare bene in un piattino. Applicare sulle parti interessate, massaggiando, sino a completo assorbimento.

Punture d'insetto

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da caffè
TM Piantaggine (Plantago lanceolata) 5 gocce
OE Eucalipto citrato 1 goccia

Miscelare e applicare con tocature sulla zona interessata.

Pediculosi

OE Tea tree 60 gocce
OE Camomilla Marocco 40 gocce
OV Neem 20 ml
OV Jojoba q.b. a 50 ml

Applicare con frizioni sui capelli in modo che si presentino uniformemente trattati. Fare attenzione a non raggiungere gli occhi. Coprire con cuffia da doccia e lasciare agire per 20 – 30 minuti. Lavare con cura. Pettinare con un pettine a denti fitti. Si può ripetere l'applicazione ogni 3 – 4 giorni.

Bruciature superficiali

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè
Oleolito di Iperico 1 cucchiaino da caffè raso
OE Lavanda spigo 10 gocce

Mescolare rapidamente e stendere delicatamente sulla parte da trattare suddividendo il quantitativo preparato in un paio di applicazioni.



Ematomi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da caffè

OV di Tamanu 10 gocce

OE Elicriso 5 gocce

Miscelare e applicare sulla parte 2 o 3 volte al giorno.

Cicatrizzazione, cheloidi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da caffè

OV di Rosa mosqueta 1 cucchiaino raso da caffè

OE Copaiba 3 gocce

OE Salvia 2 gocce

Miscelare bene e applicare sulla parte un paio di volte al giorno. Non applicare su ferite aperte.

Screpolature, fissurazioni

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino raso da caffè

OE Achillea 1 goccia

OE Carota 1 goccia

OE Copaiba 1 goccia

Miscelare e applicare con massaggi delicati sulla parte interessata un paio di volte al giorno.

Ragadi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra raso

OV di Tamanu 4-5 gocce

TM Margheritina (Bellis perennis) 4 gocce

TM Calendula (Calendula officinalis) 4 gocce

OE Lavanda 1 goccia

Mescolare e applicare sulla parte.

Dolori articolari

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OE Alloro 3 gocce

OE Eucalipto citrato o OE Katafray 2 gocce

TM Zenzero (Zingiber officinale)

5 gocce

Mescolare e applicare sulla parte.

Lombosciatalgie

Oleolito di Iperico 1 cucchiaino da minestra raso

OE Katafray 5-6 gocce

OE Eucalipto citrato 5 gocce

OE Lavanda 4 gocce oppure OE Achillea 2-3 gocce

Mescolare bene il tutto e applicare sulla parte con massaggio circolare.



MASSAGGI AROMACOLOGICI PER REGOLARE L'UMORE

Per contrastare lo stress

OE Basilico a linalolo 3 gocce
OE Ravensara 2 gocce
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino da tè

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale e sulle tempie.

Per contrastare la stanchezza fisica e mentale

OE Katafray 3 gocce
OE Basilico a linalolo 2 gocce
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino da tè

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale e sulle spalle.

Per contrastare l'ansia

OE Mandarino 3 gocce
OE Neroli Bigarade 1 goccia
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino da tè

Miscelare e massaggiare in corrispondenza del plesso solare (sotto il diaframma).

Per migliorare l'umore

OE Coriandolo 3 gocce
OE Ylang Ylang 2 gocce
OV Jojoba o Crema base 1 cucchiaino da tè

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale e sulle tempie.



CUCINA

Oli Essenziali per esaltare i sapori e i piaceri del cibo

Gli Oli Essenziali entrano in cucina come protagonisti, sollecitano olfatto e gusto, impreziosendo ogni tipo di preparazione, dagli alimenti alle bevande, dai cibi cotti a quelli crudi. Ne basta qualche goccia: indicativamente da 1 a 3 per ogni 100 g di alimento, per ricette gustose, con un tocco personale che le renderà molto gradite. Sperimentare qualche ricetta sarà stimolante per la nostra fantasia in cucina oltre che un piacere per il palato e un aiuto al benessere e potrà sorprendere i nostri ospiti con un tocco di originalità alle pietanze.

Gli OE dovrebbero sempre essere aggiunti ai cibi a temperatura non elevata, meglio quando sono a temperatura ambiente o tiepidi. In questo modo conserveranno integralmente le loro proprietà aromatiche e salutistiche.

Gli OE giusti per ogni piatto

Gli OE di agrumi e con note agrumate sono adatti per molte preparazioni, dagli antipasti ai dessert, per non dimenticare i liquori digestivi fatti in casa.

Arancio dolce, Arancio amaro, Bergamotto, Cedro, Limone, Mandarino, Pompelmo, Petitgrain Bigarade, Citronella, Melissa, Verbena delle Indie

Gli OE di fiori e con note fiorite si prestano all'aromatizzazione di dolci e dessert, di tè, tisane e sciroppi ma possono dare un tocco molto particolare anche ad altri piatti.

Camomilla, Gelsomino, Geranio (Bourbon e Cina), Lavanda vera, Legno di rosa, Neroli Bigarade, Palmarosa, Rosa (bulgara e di maggio), Ylang Ylang

Gli OE con note di spezie anisate per biscotti e pane, dolci di vario genere, sorbetti, liquori ma anche per gustosi piatti a base di pesce.

Anice, Carvi, Finocchio

Gli OE di erbe aromatiche sono indispensabili per tutti i tipi di preparazioni, dagli antipasti ai primi, per molti secondi e contorni, per insaporire l'olio EVO e l'aceto da condimento.

Alloro, Basilico, Carota, Dragoncello, Ginepro, Lentisco, Maggiorana, Menta piperita, Menta verde, Mirto, Origano, Rosmarino (a borneolo e a cineolo), Salvia, Santoreggia montana, Serpillo, Timo a borneolo, Timo a timolo

Gli OE speziati portano in cucina i ricchi sapori dal mondo e insaporiscono ogni tipo di piatti, da soli o in combinazione.

Cannella, Coriandolo, Cumino, Curcuma, Garofano chiodi, Nigella, Noce moscata, Pepe nero, Zenzero

Olio aromatizzato

Gli OE si sciolgono perfettamente negli oli vegetali, dando loro profumo e gusto. Oli aromatici abbastanza delicati si possono preparare con 1 o 2 gocce di OE per 100 ml di olio EVO in modo da poter avere a disposizione diversi sapori. Quantitativi maggiori di OE (3 – 8 gocce) daranno all'olio EVO caratteri organolettici più decisi. Per ottenere quantità maggiori mettere da 5 a 10 gocce di OE per mezzo litro d'olio EVO oppure in altri oli vegetali alimentari. Per gusti "forti" aumentare a 15 – 40 gocce in mezzo litro. Si può mescolare bene e assaggiare man mano che si aggiungono gli OE. Gli OE più usati sono quello di Basilico, Rosmarino, Alloro, Origano e anche Limone, consigliabile per preparare maionese e salse da condimento per crudità. **Gli oli aromatici** sono adatti per la preparazione di piatti di ogni genere, per condire mistricanze con erbe selvatiche e insalate coltivate e per insaporire le verdure sott'olio.

Aceto aromatizzato

Vale quanto detto per l'olio aromatizzato ma in questo caso, dato che gli OE non si miscelano perfettamente nell'aceto, sarà necessario agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Yogurt, burro, panna e formaggi spalmabili aromatizzati

Si possono aromatizzare anche i derivati del latte che, contenendo una certa quantità di grassi, assorbono abbastanza bene gli OE. È il caso di mettere 1 goccia dell'OE prescelto, tra quelli della categoria food, in un cucchiaino da tè del latticino che si vuole aromatizzare e incorporarne poi piccole quantità nella massa sino ad ottenere l'intensità desiderata. Per aggiungere colore e arricchire i sapori si possono aggiungere erbe aromatiche tritate o spezie.

ALCUNE RICETTE

Olio “Il caldo del mondo”

4 gocce OE Curcuma
3 gocce OE Pepe nero
3 gocce OE Cumino
Olio EVO q.b. a 500 ml

Mescolare l'olio EVO con gli OE in una bottiglia di vetro scuro da mezzo litro. Per rendere più ricco l'aroma, si possono aggiungere 2 peperoncini piccanti e 1 spicchio d'aglio. In questo caso, lasciare riposare per almeno due settimane. Questo olio aromatizzato si presta ad esempio per condire riso o legumi (fagioli, ceci, lenticchie), per insaporire fette di pane tostato – a bruschetta – o la farcia di torte di verdure.

Uova strapazzate CurZen

Ingredienti (per 4 persone):
8 uova, 1 piccola cipolla, 1 goccia di OE Zenzero, 1 goccia di OE Curcuma,
una punta di cucchiaino di peperoncino in polvere,
1 cucchiaino di prezzemolo tritato, olio EVO, sale.

Sbattere le uova con il prezzemolo, un pizzico di sale e un poco di peperoncino. Tritare finemente la cipolla e rosolarla con un cucchiaino d'olio EVO. Quando prende colore unire un cucchiaino di olio EVO in cui si siano sciolte una goccia di OE Zenzero e una goccia di OE Curcuma e versare subito nel tegame le uova sbattute facendole rapprendere mescolando in continuazione con un cucchiaino di legno. Servire subito con crostoni di pane ben caldi.

Pesto di fave aromatico

Aprire i baccelli delle fave per ottenerne circa 200 g sgranate. Scottarle 3 minuti in acqua bollente leggermente salata, poi farle raffreddare sotto l'acqua corrente per mantenere il colore verde. Togliere la pellicina e mettere nel mixer aggiungendo uno spicchio d'aglio, un cucchiaino di succo di limone e uno raso di buccia di limone grattugiata, 3-4 cucchiaini di pecorino romano grattugiato e 3-4 cucchiaini di olio EVO in cui si siano mescolate 1 goccia di OE Pepe nero e 1 goccia di OE Cumino. Frullare per un paio di minuti. Si può usare per coprire fette di pane leggermente tostato a bruschetta aggiungendo su ciascuna 1 o 2 foglioline di menta.

Ricotta pecorella bianca

Ricotta di pecora 500 g, Pinoli appena tostati in una piccola padella 50 g,
Miele 1 o 2 cucchiaini da tavola, 1 o 2 gocce di OE Cannella corteccia

Aggiungere al miele 1 o 2 gocce di OE Cannella e incorporare alla ricotta insieme ai pinoli tostati. Lasciare riposare e mettere in coppette singole. Se si vuole, si può aggiungere in superficie anche un pizzico di polvere di cannella mescolata a poco zucchero mascobado.

Sangria con fragole e kiwi

Frutta (fragole, kiwi) a pezzetti 500 g
Arance rosse, il succo di due o tre, a piacere
Vino rosato o bianco fruttato q.b. per coprire a filo la frutta
(...e comunque a piacere)
Miele, 1 cucchiaino da minestra cui si aggiungono
1 goccia di OE Ylang Ylang e 1 o 2 di Petitgrain Bigarade
(o, se si vuol strafare “solo” 2 gocce di OE Neroli Bigarade).

Mescolare bene il tutto e fare riposare coperto per qualche ora.

Sformatini di piselli alla maggiorana

Ingredienti (per 4 persone)

150 g piselli sgranati,

60 g insalata (lattuga oppure soncino e crescione),

50 g grana grattugiato, 4 uova,

sale, pepe, olio EVO, OE Maggiorana 2-3 gocce, aceto balsamico

Rompere le uova in una ciotola, unire il grana, le gocce di OE Maggiorana, i piselli sgranati. Salare, pepare e frullare il tutto. Distribuire il composto in 4 stampi o cocottine. Cuocere nel forno a microonde a 500 W, per circa 8 minuti oppure nel forno ventilato a 180°C per 15-20 minuti. Sformare, lasciare intiepidire e servire con l'insalata, condita con un filo di olio e di aceto balsamico.

Coppette di melone e pesche al bergamotto e vaniglia

Ingredienti (per 4 persone)

1 melone, 2 pesche bianche, 2 pesche saturnine (tabacchiera),

100 g di zucchero di canna integrale,

il succo di 1 limone, un quarto di vino bianco,

1 baccello di vaniglia,

1 o 2 gocce di OE Bergamotto

Tagliare in pezzetti la polpa del melone e delle pesche, mescolare spruzzando con il succo del limone e porre in coppette da lasciare poi in frigorifero per qualche ora. Far sobbollire dolcemente il vino con lo zucchero e il baccello di vaniglia tagliato per il lungo e privato dei semi. Quando il liquido sarà ridotto a sciroppo, far intiepidire e aggiungere 1 o 2 gocce di olio essenziale di Bergamotto. Irrorare con lo sciroppo aromatico la frutta nelle coppette e mescolare bene.

Zuppa di zucca

Ingredienti (per 4 persone)

200 g zucca gialla, 100 g carote, 200 g patate, 3 cipolle bianche,

1 l di latte, 1 cucchiaio da minestra di panna,

1 goccia di OE Noce moscata, 2 gocce di OE Arancio dolce,

q.b. sale grosso, q.b. fette di pane casareccio

Pulire la zucca, grattare le carote, sbucciare le patate e le cipolle, quindi tagliarle a pezzi piuttosto grossi. Versare i pezzi di verdura in una pentola con $\frac{3}{4}$ di litro di latte, $\frac{1}{2}$ litro d'acqua e sale; portare ad ebollizione e lasciare cuocere per un'ora. Passare tutte le verdure al passaverdura e rimettere il passato in pentola con il rimanente latte. Portare a ebollizione per 3 minuti circa. Versare il tutto in una capace zuppiera. Aggiungere il cucchiaio di panna cui si saranno mescolati gli OE. Mescolare bene il tutto e coprire per qualche minuto. Versare la zuppa guarnendo con cubetti di pane tostato. Esistono varianti con mostarda di mele e OE Cannella oppure OE Zenzero.

Coulis aromatico di pomodori

Ingredienti (per 4 persone)

15 pomodori tondi ben maturi, 1 spicchio d'aglio, 1 pizzico di sale,

6-8 gocce di OE Basilico oppure 3-4 gocce di OE Origano o di OE Santoreggia,

1 cucchiaio di olio EVO, 3-4 gocce di tabasco

Sbucciare i pomodori dopo una brevissima scottata in acqua bollente. Metterli in una casseruola con un poco d'olio, l'aglio e il sale e cuocerli a fuoco dolce sino alla consistenza desiderata. Trattare con il mixer a immersione. Lasciare raffreddare. Miscelare l'OE con un poco di olio EVO e aggiungere insieme al tabasco. Mescolare bene e servire guarnendo con foglie di basilico.

Gazpacho aromatico all'avocado

Ingredienti (per 4-6 persone)

500 g di pomodori, 1 o 2 avocado maturi, ½ peperone verde, ½ cetriolo, ½ cipolla rossa, 3 cucchiaini di olio EVO, 1 fetta di pane spezzettata, 1-2 cucchiaini di aceto rosso, 1 spicchio d'aglio, 1-2 gocce di OE Coriandolo oppure di OE Sedano, sale e pepe a piacere

Lavare i pomodori e affettarli, sbucciare l'aglio, pelare e tagliare in pezzi l'avocado, la cipolla e il cetriolo. Lavare il peperone, rimuovere i semi e tagliare in piccoli pezzi. Ammorbidire il pane immergendolo in acqua e strizzandolo il più possibile. Mettere il tutto in un frullatore aggiungendo l'olio EVO cui sarà stato mescolato l'OE scelto, l'aceto, il sale, il pepe e frullare fino a ottenere un composto dalla consistenza cremosa. Lasciate riposare il gazpacho in frigorifero prima di servirlo. Si può accompagnare con fette di uovo sodo.

Pane speziato

400 g di farina di farro, 250 g di miele, 100 g di latte di mandorle (o di riso), 50 g di olio EVO, 1 bustina di lievito, 2 gocce di OE di Cardamomo, 1 goccia di OE di Cannella oppure di OE Pepe nero, o entrambi, 1 pizzico di polvere di zenzero

In un recipiente mescolare farina e lievito. In un altro recipiente mescolare molto bene il miele, l'olio EVO cui si sono già aggiunti gli OE. Incorporare in alternanza a piccole dosi farina e latte vegetale. Mescolare infine con il preparato speziato di miele e olio EVO, aggiungendo al tutto la polvere di zenzero. Porre in una tortiera e cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 40 minuti.

Vodka ice-fire

*1 bottiglia di vodka 40° (750 ml)
1/2 bicchiere di alcol per liquori a 95° (100 ml)
2 peperoncini rossi piccanti freschi
3-6 gocce OE Menta piperita
2 gocce OE Carvi*

Togliere dalla bottiglia un bicchiere scarso di vodka. Inserire il mezzo bicchiere di alcol per liquori, i peperoncini interi e gli oli essenziali. Agitare e riporre in un luogo fresco e buio per almeno un paio di settimane. Si può bere tal quale - con moderazione - o aggiungerlo a cocktail o a gelati, a macedonie di fichi, agrumi o frutti di bosco. Un grande digestivo!



CASA E GIARDINO

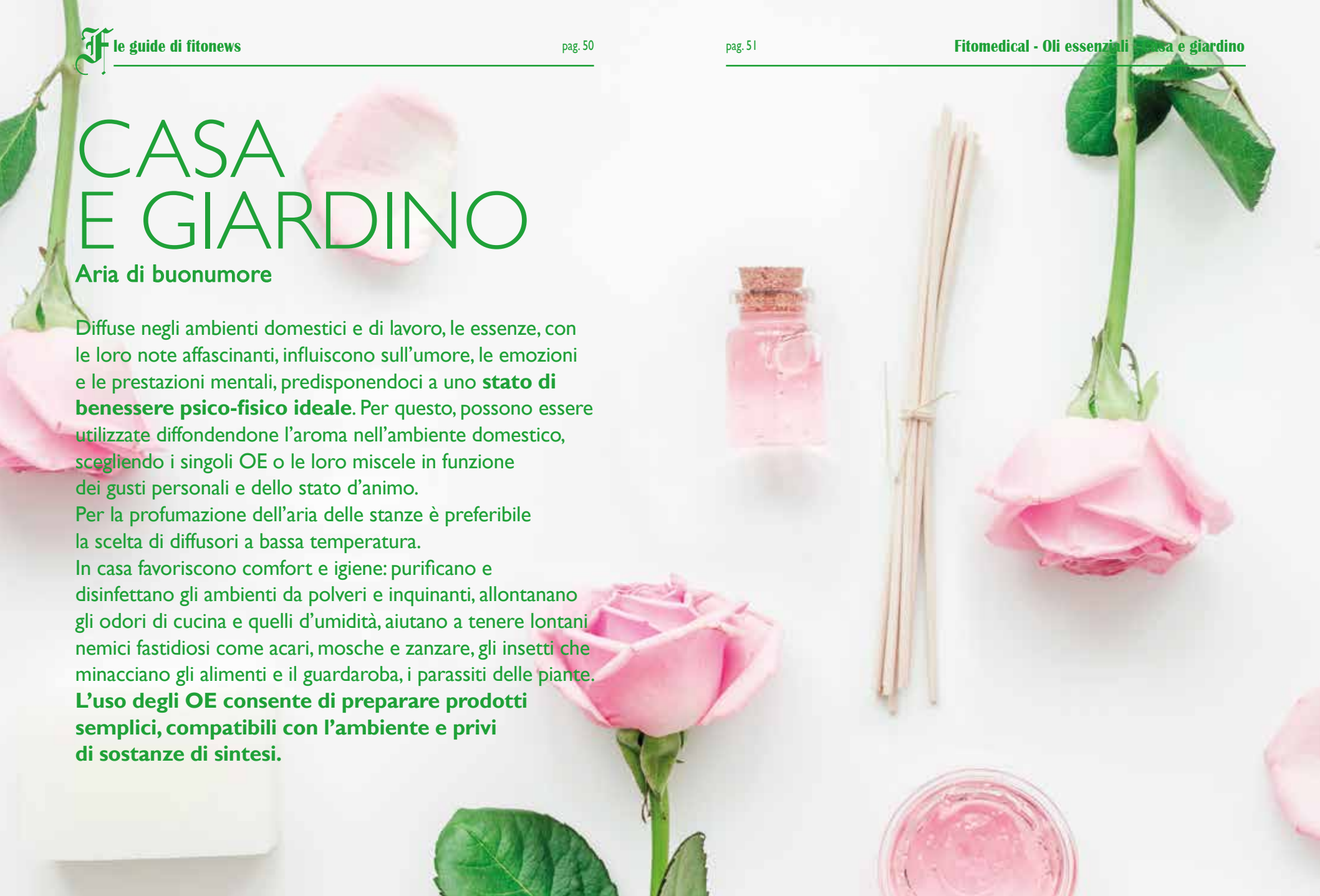
Aria di buonumore

Diffuse negli ambienti domestici e di lavoro, le essenze, con le loro note affascinanti, influiscono sull'umore, le emozioni e le prestazioni mentali, predisponendoci a uno **stato di benessere psico-fisico ideale**. Per questo, possono essere utilizzate diffondendone l'aroma nell'ambiente domestico, scegliendo i singoli OE o le loro miscele in funzione dei gusti personali e dello stato d'animo.

Per la profumazione dell'aria delle stanze è preferibile la scelta di diffusori a bassa temperatura.

In casa favoriscono comfort e igiene: purificano e disinfettano gli ambienti da polveri e inquinanti, allontanano gli odori di cucina e quelli d'umidità, aiutano a tenere lontani nemici fastidiosi come acari, mosche e zanzare, gli insetti che minacciano gli alimenti e il guardaroba, i parassiti delle piante.

L'uso degli OE consente di preparare prodotti semplici, compatibili con l'ambiente e privi di sostanze di sintesi.



Gli Oli Essenziali e le stagioni dell'anno

I profumi per la casa che meglio si accordano con i diversi periodi dell'anno, i ritmi della luce e gli stati d'animo:

Oli Essenziali per i mesi primaverili

Lavanda, Geranio, Arancio dolce, Legno di Rosa, Petitgrain Bigarade, Neroli

Oli essenziali per i mesi estivi

Limone, Lavandino, Bergamotto, Cipresso, Maggiorana, Mirto

Oli essenziali per i mesi autunnali

Benzoino, Alloro, Pepe nero, Sandalo, Serpillo

Oli essenziali per i mesi invernali

Arancio amaro, Noce moscata, Vetiver, Pino marittimo, Mandarino, Vaniglia

Gli Oli Essenziali per la casa

Oli essenziali per profumare l'ambiente

Si può mantenere disinfettata l'aria impedendo il formarsi degli "odori d'umidità" e profumare al contempo delicatamente gli ambienti

Profumazioni fresche: Cedro, Pompelmo, Petitgrain Bigarade, Bergamotto, Lavanda, Lavandino, Rosmarino, Mirto, Alloro.

Profumazioni floreali: Legno di Rosa, Palmarosa, Geranio, Petitgrain Bigarade, Mandarino.

Profumazioni speziate, legnose: Noce moscata, Pepe nero, Sandalo, Sandalo delle Indie, Cannella.

Profumazioni romantiche: Rosa, Ylang Ylang, Vaniglia, Neroli.

Gli Oli Essenziali più adatti per disinfettare l'aria

Pompelmo, Cedro, Limone, Bergamotto, Eucalipto officinale, Ravintsara, Tea tree, Pino mugo.

Oli Essenziali consigliati per togliere gli odori di cucina

Alloro, Cedro, Limone, Rosmarino, Santoreggia, Citronella.

Oli Essenziali nell'aria di casa per migliorare lo stato d'animo e l'umore

Le essenze influiscono notevolmente sulle emozioni e il loro profumo può aiutarci a migliorare gli stati d'animo. Si possono diffondere negli ambienti domestici con il diffusore di OE (da 3 a 6 gocce per una stanza) o profumare un fazzoletto, anche con una sola goccia e annusarne i sentori.

Ansia

Bergamotto, Camomilla romana, Lavanda, Petitgrain Bigarade, Rosa, Ylang Ylang

Apatia, inerzia, passività

Limone, Menta, Niaouli, Pino mugo, Pino silvestre, Ravensara, Rosmarino, Zenzero

Shock emotivi

Elicriso, Incenso, Lavanda, Mirra, Sandalo, Tea tree, Vetiver

Indecisione, confusione mentale

Basilico, Cardamomo, Menta, Pepe nero, Pompelmo, Zenzero

Depressione

Camomilla, Geranio, Gelsomino, Lavanda, Rosa, Ylang Ylang

Iperemotività

Cipresso, Maggiorana, Mandarino, Neroli, Petitgrain Bigarade

Deodorare la cucina

OE Pompelmo o OE Limone 30 gocce

OE Alloro 15 gocce

Bicarbonato in polvere 100 g

Far sgocciolare gli OE nel bicarbonato mescolando bene. Porre la miscela in un vasetto di vetro a bocca larga, eventualmente con il coperchio forato con un chiodo. Mettere su di un ripiano alto della cucina, fuori dalla portata di bambini e di animali. L'azione deodorante può durare parecchi giorni.

Disinfettare e deodorare i servizi igienici

OE Bergamotto 30 gocce

OE Cannella corteccia 10 gocce

Aceto bianco 1 bicchiere (200 ml)

Acqua q.b. a 500 ml

In un nebulizzatore spray da giardinaggio da 500 ml mettere gli ingredienti. Gli OE non sono solubili né in acqua né in aceto quindi agitare bene prima di ogni utilizzo. Spruzzare il preparato sulle ceramiche da pulire e disinfettare (lavandino, bidet, water). Può essere utilizzato anche per i contenitori dei rifiuti: spruzzare sul fondo e sulle pareti, lasciare per alcuni minuti quindi asciugare con una spugna o con un foglio di carta da giornale.

Aroma-gel per l'aria dell'ambiente

In un vaso di vetro da marmellata inserire un po' (20-30 g) di idrogel, (quei granuli che servono per tenere inumidite le radici delle piante mescolandoli al terriccio.) Aggiungere un bicchiere d'acqua, 20 gocce dell'OE preferito (Arancio dolce, Limone, Lavanda...). Mescolare molto bene e scolare l'eventuale eccesso di acqua. Mettere il vasetto aperto in cucina o in bagno od ovunque si voglia, comunque in un punto fuori dalla portata dei bambini o degli animali domestici.

Detersivo sanificante ecologico per piatti e stoviglie

OE Limone 20 gocce

OE Eucalipto 10 gocce

Sapone di Marsiglia in scaglie 50 g (circa un terzo di bicchiere)

Aceto bianco mezzo bicchiere

Acqua q.b. a 500 ml

In un contenitore vuoto di detersivo per piatti o in un nebulizzatore spray da giardinaggio da 500 ml mettere l'aceto, il sapone e l'acqua. Fare sciogliere il sapone, quindi introdurre gli OE. Utilizzare piccole quantità per lavare a mano le stoviglie. Agitare bene prima di ogni applicazione.

Aspirapolvere profuma-casa

Olio Essenziale: da 3 a 6 gocce a seconda dell'intensità desiderata a scelta fra Lavanda, Limone, Citronella, Arancio, Eucalipto, Menta, Pino silvestre o loro miscele.

Si può provare la miscela di OE Menta e OE Arancio dolce, 3 gocce di ognuno.

Per aspirapolvere con sacchetto: mettere le gocce su qualche fiocco di cotone e fare raccogliere dall'aspirapolvere oppure porre direttamente nel sacchetto di raccolta della polvere.

Per aspirapolvere senza sacchetto: si possono deporre alcune gocce di OE su un dischetto di cotone in corrispondenza del filtro dell'aria.

Ammorbidente naturale e profumatore per lavatrice

Aceto bianco mezzo bicchiere

OE a scelta (Lavanda, Ylang Ylang, Limone, Bergamotto, Petitgrain Bigarade, Eucalipto ecc.) 8 - 10 gocce

Agitare bene e mettere la preparazione nella vaschetta dell'ammorbidente della lavatrice.

In alternativa

Bicarbonato di sodio 2 cucchiaini da minestra

OE a scelta 8 - 10 gocce

Fare assorbire gli OE al bicarbonato. Mettere la pasta così ottenuta nella vaschetta dell'ammorbidente della lavatrice.

Profumare armadi e cassetti

Si possono usare gli OE preferiti (Lavanda, Arancio, Pino ecc.) per preparare ottimi profumatori naturali.

1) Sacchetto profumato: inserire in un sacchetto di cotone, lino o canapa trucioli di legno o pezzetti di guscio di arachidi o ancora ciottoli di pomice preventivamente spruzzati con qualche goccia di OE (da 4 a 8); mettere il sacchetto ben chiuso appeso negli armadi o nei cassetti. Nel caso di armadi capienti, disporre più sacchetti. Non mettere a contatto con i capi di abbigliamento.

2) Vaso profumatore: in un vasetto di vetro a bocca larga, inserire bicarbonato o frammenti di terracotta o trucioli di legno preventivamente spruzzati con qualche goccia di OE (da 5 a 10). Bucherellare il coperchio di latta con un chiodo, chiudere e porre negli armadi.

Protezione dalle tarme dei tessuti e delle farine

Gli OE di Sugi e di Legno Cedro sono efficaci nel respingere le tarme dei tessuti e altri insetti che possono riprodursi in mobili, armadi e ripostigli di cucina.

Gli OE di Lavanda, di Rosmarino a borneolo, di Citronella o di Verbena delle Indie possono contribuire con la loro azione repulsiva e profumante.

Si possono mettere alcune gocce sulle tavolette di legno cedro o di cipresso, aggiungendo altre gocce dopo un mese oppure preparare sacchetti o dischi di cartoncino o vasi profumatori con i metodi sopra esposti. Una miscela molto utile può contenere OE Sugi, OE Legno Cedro e OE Verbena delle Indie in parti uguali.

Protezione dagli acari della polvere

Pulire bene con l'aspirapolvere i tessuti in cui possono annidarsi gli acari. Utilizzare un flacone vuoto con nebulizzatore spray e riempirlo con il seguente preparato (per 250 ml):

OE Sugi 1 cucchiaino da tè

OE Origano 1 cucchiaino da caffè

OE Lavandino o Lavanda spigo 1 cucchiaino da caffè

Alcol per liquori q.b. a 250 ml

Agitare bene e vaporizzare sui tessuti (cuscini, copri-materassi, tappeti) dopo aver verificato in un angolo che non vi siano scoloriture. Lasciare agire un paio d'ore, arieggiare e ripassare con l'aspirapolvere.



Balsamo per legno (mobili non verniciati)

OV Oliva o Jojoba 5 cucchiaini da minestra

Aceto bianco 3 cucchiaini da minestra

Succo di limone 2 cucchiaini da minestra

OE Limone 20 gocce

Mescolare il tutto in un flacone con spruzzatore e agitare bene ogni volta. Spruzzare su un panno morbido e applicare. Importante: fare la prima prova su un'area nascosta.

Cera per legno (mobili non verniciati)

OV Oliva 1 bicchiere (200 ml)

Cera d'api in trucioli 4-5 cucchiaini da minestra

OE Legno Cedro 20 gocce

OE Ginepro o OE Abete 10 gocce

Far scaldare a bagno maria l'olio vegetale e aggiungere i trucioli di cera man mano, mescolando, sino alla loro completa dissoluzione. Fare intiepidire e aggiungere gli OE mescolando continuamente per farli incorporare. Se si vuole rendere più solido e lucente il preparato, aggiungere ancora a caldo 1 cucchiaino raso da caffè di scaglie di cera carnauba. Per rendere più scura e protettiva la cera, aggiungere – sempre nella fase a bagno maria – 1 cucchiaino da tè di Propoli estratto idroalcolico 33%.

IL GIARDINO PROFUMATO

Molti vegetali producono gli OE per attrarre gli insetti che li impollinano ma anche per difendersi da quelli che li danneggiano così come da batteri e funghi che possono provocare malattie a radici, foglie e frutti. Ecco quindi che quegli stessi oli essenziali possono venirci in aiuto per proteggere le nostre piante in città, nei giardini e negli orti.

Preparazione contro afidi, cocciniglie, mosca bianca

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiaini da minestra

OV (meglio Neem ma anche Oliva o altro) 1 cucchiaio da minestra

OE Tea tree 8 gocce

OE Cannella foglie 6 gocce

OE Eucalipto citrato 6 gocce

Acqua q.b. a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e un poco d'acqua sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso).

Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie dove si trovano i parassiti, meglio se al mattino o alla sera. Ripetere il giorno successivo e comunque una o due volte a settimana.

Preparazione contro il ragnetto rosso

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiaini da minestra
OV (meglio Neem ma anche Oliva o Colza o altro)
1 cucchiaino da minestra
OE Cannella corteccia 6 gocce
OE Rosmarino 4 gocce
Acqua q.b. a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e un poco d'acqua sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso). Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie dove si trovano i parassiti, meglio se al mattino o alla sera oppure passare una spugnetta inumidita con la soluzione sulle foglie. Ripetere una o due volte a settimana o quando necessario.

Preparazione contro oidio (malbianco), fumaggine, ruggine ecc. (funghi)

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiaini da minestra
OV Neem 1 cucchiaino da minestra
Bicarbonato di sodio 1 cucchiaino da tè
OE Garofano chiodi 8 gocce
OE Tea tree 6 gocce
OE Santoreggia 6 gocce
Acqua q.b. a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e bicarbonato con un poco d'acqua sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso). Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie o sulle parti della pianta da proteggere, meglio se al mattino o alla sera. Ripetere quando necessario.

Preparazione per allontanare gli insetti (mosche, formiche, vespe ecc.)

OE Citronella 20 gocce
OE Geranio 20 gocce
OE Sugi o OE Legno Cedro 10 gocce
Alcol per liquori (95°) 100 ml (mezzo bicchiere da tavola)
Acqua q.b. a 300 ml (un bicchiere da tavola e mezzo)

Mettere in un flacone da mezzo litro dotato di nebulizzatore spray. Miscelare bene agitando ogni volta. Spruzzare nei punti da cui si vogliono tener lontani gli insetti. Ripetere quando necessario.



Gli Oli Essenziali, una straordinaria risorsa	Pag. 3
Aromaceutica - Sommario degli argomenti	Pag. 4
La linea di Oli Essenziali di Fitomedical	Pag. 6
Come usare gli Oli Essenziali	Pag. 8
Avvertenze	Pag. 11

Igienizzare la pelle	Pag. 14
Bagni e docce	Pag. 15
Massaggi profumati per il corpo	Pag. 17
Cura della pelle	Pag. 19
Cura dei capelli	Pag. 23
Shampoo per capelli	Pag. 24

Modo d'uso	Pag. 26
Le attività fisiologiche degli OE integratori	Pag. 28
Uso degli OE, le ricette per ogni esigenza	Pag. 29
Massaggi aromacologici per regolare l'umore	Pag. 38

Gli Oli Essenziali per esaltare i sapori e i piaceri del cibo	Pag. 40
Gli OE giusti per ogni piatto	Pag. 42
Le ricette	Pag. 44

Il giardino profumato Pag. 59

I MIEI APPUNTI

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Il progetto di realizzazione delle Guide di Fitonews
è a cura di Fitomedical

Direttore Scientifico: Massimo Rossi, biologo consulente aziendale

Il progetto creativo è realizzato da The Van

Foto di copertina: Hive studio

Stampato nel mese di dicembre 2017 da Vela web

www.fitomedical.com  fitomedical



