

La qualità dà i suoi frutti

Fitomedical, fondata nel 1983, è specializzata nella produzione di fitoderivati ottenuti dalla lavorazione di piante officinali fresche, coltivate con metodi biologici o da raccolta spontanea. La selezione delle materie prime, il rispetto delle procedure di lavorazione, le analisi sul prodotto finito, il costante aggiornamento scientifico e il laboratorio di produzione all'avanguardia fanno di Fitomedical un'eccellenza del settore, in grado di offrire un'ampia gamma di prodotti di elevato standard qualitativo.

Leggi FITONEWS

Il periodico Fitomedical dedicato al Consumatore, distribuito gratuitamente in farmacia e in erboristeria o scaricabile online. Il numero 3/4 di ottobre 2016 è espressamente dedicato agli Oli essenziali.

Segui FITOMEDICAL

Collegati al sito web www.fitomedical.com
Seguici su Facebook



Questo opuscolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Consultare sempre preventivamente il proprio medico in caso di malessere o malattia.

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

FITOMEDICAL Via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI) - info@fitomedical.com

Oli Essenziali Risorsa di benessere



 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

Una convivenza armoniosa

Il profondo legame tra uomo ed essenze

Il rapporto tra le essenze vegetali e l'uomo è consolidato fin dalla preistoria, quando ci si orientava "a naso" nell'ambiente, ed è proseguito in ogni epoca e cultura, interessando molti ambiti della vita quotidiana: dalle cerimonie religiose alle arti mediche, dalla cosmesi alla gastronomia.

Ancora oggi gli **oli essenziali (OE)**, estratti dalle diverse parti aromatiche delle piante principalmente mediante la distillazione, sono "compagni" importanti, capaci di esercitare effetti benefici sulle nostre funzioni psichiche, intellettive e fisiologiche.

Risorsa straordinaria per mantenere e accrescere la salute, le essenze, declinate nei diversi ambiti di utilizzo, ci seducono con le loro fragranze delicate o intense: balsamiche, agrumate, speziate, legnose, fiorite, tutte da scoprire.

Presi per il Naso

Effetti olfattivi degli oli essenziali

Sia scelto o fortuito, l'incontro con le fragranze vegetali non ci lascia mai indifferenti: sortisce effetti psicofisici che ci permeano integralmente. Lo stimolo olfattivo attiva, infatti, particolari aree del cervello deputate a governare le emozioni e, da qui, altre, dove risiedono centri di controllo importanti per coordinare le funzioni dell'organismo.

Attraverso queste vie gli **Oli essenziali aiutano a regolare:**

- L'umore
- Il tono
- Le prestazioni intellettive
ma anche a modulare attività fisiologiche come:
- La pressione arteriosa
- La respirazione
- Il ritmo sonno-veglia... e molte altre





Salute a tutto Tondo

Proprietà e impieghi versatili degli oli essenziali

Per sentirsi in forma occorrono non solo condizioni fisiche soddisfacenti, ma anche un po' di buonumore e l'agio appagante di qualche piccolo piacere.

Le essenze costituiscono un valido aiuto per migliorare il nostro comfort fisico e mentale, ci coccolano e ci avvolgono in un abbraccio di benessere, rendono accogliente la casa e i luoghi di lavoro, ci permettono di giocare con i sapori del cibo, di concederci il relax di un massaggio rigenerante o la pausa di un bagno profumato.

La loro versatilità si traduce in vari ambiti d'impiego: sono usati come **integratori alimentari**, per **massaggi**, per l'**igiene quotidiana** e la **cosmesi**, in **cucina**, per la **cura della casa** e la **profumazione ambientale**.



Bussola aromatica

La linea oli essenziali Fitomedical

Come orientarsi nell'avvincente mondo delle essenze, quali preferire, come impiegarle? Fitomedical risponde con una linea di **oltre 100 oli essenziali**, che si distingue per l'alta qualità dei prodotti, **puri e naturali al 100%**, l'ampiezza della scelta e l'accuratezza delle informazioni che li accompagna.

Per indirizzare il consumatore ad un uso corretto, Fitomedical - attenta come sempre agli aggiornamenti legislativi e scrupolosa nel rispettarli - suddivide la propria linea di oli essenziali in due categorie:



CATEGORIA FOOD

Essenze specifiche per l'uso orale, indicate anche per massaggi, igiene quotidiana e cosmesi, la cura della casa e la profumazione ambientale.

Sono distinte in:

- **Integratori alimentari**, ai quali è riconosciuta un'azione equilibrante sui processi fisiologici dell'organismo
- **Aromi per alimenti**, adatti a impreziosire cibi e bevande

CATEGORIA 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 una certa attenzione per l'uso cutaneo (massaggi, cosmesi, igiene).



La salute è equilibrio

L'uso di oli essenziali come integratori

Alcuni oli essenziali, per le loro peculiari attività salutistiche, possono essere usati per sostenere l'equilibrio fisiologico dell'organismo (omeostasi). Sono prodotti notificati e fanno parte della **categoria Food integratori alimentari** sono adatti per l'uso orale, ma non vanno ingeriti tal quali, occorre sempre diluirli.

Modo d'uso

1-2 gocce su una zolletta di zucchero, su compresse adsorbenti neutre, oppure in un cucchiaino di miele o di olio vegetale (extravergine d'oliva, mandorle, girasole, ecc.). In pediatria, somministrazione consigliata ai bambini di età superiore ai 7-8 anni.

Qualche consiglio...

Per il rilassamento e il benessere mentale:

1 goccia di Camomilla OE in un cucchiaino di miele. Assumere durante la giornata e alla sera prima di coricarsi.

Per lenire la mucosa orofaringea e migliorare il tono di voce:

1 o 2 gocce di Eucalipto OE in un cucchiaino di miele. Assumere 2 o 3 volte durante la giornata.

A Pelle, ma non solo

Massaggi con gli oli essenziali

Gli oli essenziali **svolgono un'azione particolarmente efficace con il massaggio**, che può essere localizzato o esteso a tutto il corpo, 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.

Modo d'uso

Gli OE indicati per i massaggi, utilizzati singolarmente o in associazione, vanno diluiti con olio vegetale, con gli oleoliti o con la Crema base Fitomedical. Secondo l'età - la pratica è graditissima anche ai più piccini - e lo scopo dell'applicazione, si utilizzano indicativamente da 1 ml (circa 20 gocce) a 10 ml di OE per 100 ml di veicolante.

Qualche consiglio...

Olio vellutante

2 gocce di Lavanda OE, 2 di Palmarosa e 2 di Sandalo delle Indie in un cucchiaino raso di oleolito di Calendula (o di Elicriso, oppure olio di Avocado)

Olio tonico

2 gocce di Zenzero OE, 3 di Pompelmo e 1 goccia di Pepe nero in un cucchiaino raso di Arnicoil (oppure oleolito di Timo, olio vegetale di Avocado, Jojoba o Mandorle dolci)



Belli e puliti

Cosmesi e igiene personale con le essenze

In molti oli essenziali il piacere delle note aromatiche si sposa a interessanti proprietà emollienti, addolcenti, nutrienti e lenitive che li rendono indicati 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.

Modo d'uso

Per docce, shampoo, bagni, pediluvi

Diluire gli OE nel Bagnodoccia disperdente Fitomedical nelle quantità indicate.

Le dosi variano a seconda dell'olio essenziale utilizzato. Per quelli più delicati, possono essere aumentate.

Qualche consiglio...

Bagno aromatico:
da 8 a 15 gocce
di OE in 2/3 cucchiaini
di disperdente

Doccia/Shampoo:
5-6 gocce di OE
in 1 cucchiaino di disperdente

Pediluvi:
da 3 a 5 gocce
di OE in 1 cucchiaino
di disperdente

Aromacosmesi

Per il trattamento del viso

Trattare la pelle integra, rimuovendo eventuali tracce di cosmetici e non applicare mai gli OE puri sulla cute, ma diluiti in eccipienti neutri piuttosto "grassi": da 2 a 20/25 gocce di OE (le dosi variano a seconda dell'olio essenziale scelto) in 50 ml di crema base Fitomedical, oppure olio Kalen, Aloe vera gel, oli vegetali o oleoliti.

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** Camomilla, Legno di rosa, Rosa, Patchouli
- **Per pelle arrossata, fragile** Achillea, Geranio, Sclarea
- **Per pelle devitalizzata o senescente** Carota, Rosa, Sclarea

Per la pulizia del viso

Preparato per più applicazioni

Diluire in 50 ml di olio di Jojoba
60 gocce circa di Petitgrain bigarade OE
e 40 gocce di Lavanda spigo.

Si applica con un leggero massaggio,
facendo attenzione a non toccare gli occhi.
Lasciar agire qualche minuto,
poi rimuovere con Olio Kalen.

Miscela attivante, stimolante
2-6 gocce di Limone OE,
2-4 di Rosmarino, 2-4 di Pino silvestre

Miscela distensiva, calmante
2-6 gocce di Geranio OE,
2-6 di Mandarino, 1-3 di Mirto

Diluire gli oli essenziali nel bagnodoccia disperdente o nell'olio detergente Kalen:
1 cucchiaino raso per la doccia,
2-3 cucchiaini per il bagno.



Naso da Chef

Essenze 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.

Qualche consiglio...



- **Desserts: crêpes, mousse, gelatine, ecc.**
Aromatizzarli con OE a scelta tra Arancio dolce, Neroli, Pepe, Cannella, Vaniglia;
1-2 gocce per 300 g

- **Pane e torte:**

Aggiungere all'impasto OE a scelta tra Cannella, Zenzero, Pepe, Cardamomo, Carota, Carvi;
1-3 gocce per 100 g

- **Passati e zuppe:**

Aggiungere a fine cottura OE a scelta tra Basilico, Limone, Maggiorana, Pepe, Sedano, Serpillo;
da 1-2 gocce per 4 porzioni

- **Sorbetti e gelati:**

Profumarli con OE a scelta tra Anice, Arancio, Limone, Mandarino, Menta, Vaniglia, Ylang-Ylang;
4-6 gocce per kg aggiunte alla panna necessaria per un gelato casalingo

- **Salse per verdure crude a scelta:**

OE Limone, Finocchio, Mirto, Alloro, Zenzero;
1 goccia per 1-2 cucchiari

- **Oli e Aceti aromatici:**

Impreziosirli con OE a scelta;
1-2 gocce per 10 ml



Aria di buonumore

Essenze per il comfort e la cura degli ambienti

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.

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.

Modo d'uso

Per godere delle loro armoniose fragranze gli oli essenziali:

- Si aggiungono all'acqua dell'**umidificatore del calorifero** o a quella della **lampada brucia-profumi**
- Si disperdono nell'aria con un apposito **diffusore**
- Possono essere deposti su un **batuffolo di cotone idrofilo in un recipiente**, in flaconcini di coccio, o su cuscini di tessuto, pietre e legni porosi o **pot-pourri per profumare armadi e cassetti, ripostigli o l'abitacolo dell'auto**

Qualche consiglio...

Sfiducia e sconforto:
Camomilla, Geranio,
Gelsomino, Lavanda,
Rosa, Ylang-Ylang

Ansia:
Bergamotto,
Camomilla romana,
Lavanda,
Petitgrain Bigarade,
Rosa, Ylang-Ylang

ESSENZE CHE MIGLIORANO LO STATO D'ANIMO E L'UMORE

Shock emotivi:
Elicriso, Incenso,
Lavanda,
Mirra, Sandalo,
Tea tree

Per disinfettare l'aria:
Pompelmo, Cedro,
Limone, Bergamotto,
Eucalipto officinale,
Ravintsara, Tea tree,
Pino mugo

ESSENZE CHE PRESERVANO L'IGIENE DELLA CASA

**Per tener lontane
mosche e zanzare:**
Citronella, Geranio,
Legno cedro, Sugi

**Per proteggere
dagli insetti cassetti,
armadi e tappeti:**
Alloro, Basilico,
Lavanda,
Legno cedro,
Rosmarino, Sugi



QUANTITÀ INDICATIVE PER PREPARAZIONI ESTEMPORANEE.

Per facilitare le conversioni in dosaggi, si tenga presente che, nonostante alcune variazioni dovute alla differente densità degli OE, in linea di massima:

- 20 gocce di essenza corrispondono a circa 1 ml
- 1 cucchiaino da caffè da 3 a 5 ml
- 1 cucchiaino da tè da 5 a 7 ml
- 1 cucchiaio da minestra circa 10 ml

Per saperne di più
Ulteriori approfondimenti
sulle note aromatiche,
le **proprietà** e l'**uso degli oli essenziali**,
consigli pratici e **ricette**
sono disponibili sul sito
www.fitomedical.com
dove è anche possibile scaricare
il Fitonews dedicato.

 **LINEA OLI ESSENZIALI Fitomedical**
INTEGRATORI ALIMENTARI
AROMI PER ALIMENTI
PROFUMATORI D'AMBIENTE

 **CREMA BASE**

 **BAGNODOCCIA
disperdente**



Prudenze da ficcanaso

Regole da rispettare per il corretto uso delle essenze

L'alta concentrazione degli oli essenziali - 20 gocce corrispondono mediamente a oltre 100 grammi della pianta originaria - 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 e imparare a maneggiarli con cura.

- Qualunque sia l'ambito d'impiego, non bisogna mai usare gli Oli Essenziali puri, ma sempre diluiti.
- Non applicare gli OE sulle mucose e nell'orecchio, sugli occhi e sul contorno degli occhi, nel naso. Se per disattenzione un OE viene a contatto con zone delicate, si rimuove facendo scorrere sulla parte interessata abbondante olio vegetale, anche da cucina, oppure acqua e sapone.
- In caso di ingestione accidentale di OE non indicati per l'uso orale o assunti in quantità eccessive, è meglio non indurre il vomito, ma rivolgersi al medico o al centro antiveleni portando con sé il flacone con l'etichetta.
- Gli OE sono incompatibili con l'acqua e non si miscelano con essa. Anche quando, dopo aver agitato, sembrano sciogliersi sono in realtà dispersi in piccolissime gocce, che arrivano tal quali a contatto con la cute e le mucose, pratica da evitare.
- È opportuno non esporsi al sole o a fonti di UV per 12-24 ore dopo aver applicato sulla pelle OE che possono avere un effetto fotosensibilizzante: ad esempio 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 farmacologizzati è opportuno consultare il medico.
- A chi soffre d'asma, allergie e intolleranze conviene testare le essenze prima di usarle per qualunque via, applicandone sull'incavo del braccio qualche goccia diluita. I soggetti asmatici, anche con manifestazioni di vecchia data, evitino di usare OE in aerosol.
- Il contatto con OE puri potrebbe danneggiare superfici di materiali vari, contenitori in materie plastiche, pareti di vasche da bagno, docce e oggetti utilizzati per le preparazioni.
- Conservare gli OE al buio, in luoghi freschi e asciutti fuori dalla portata di bambini e animali.



DENOMINAZIONE		AMBITI DI UTILIZZO					DENOMINAZIONE		AMBITI DI UTILIZZO				
Abete siberiano	foglie						Cipresso	rami fogliati					
Achillea	sommità fiorite						Citronella	parti aeree					
Alloro	foglie						Copaiba NEW	oleoresina distillato					
Angelica	frutti						Coriandolo	frutti					
Angelica soluzione 10%	frutti						Cumino	frutti					
Anice verde	frutti						Curcuma NEW	radici					
Arancio amaro	pericarpo						Dragoncello	sommità fiorite					
Arancio dolce	pericarpo						Elicriso	sommità fiorite					
Basilico	foglie						Eucalipto	foglie					
Basilico linalolo	foglie						Eucalipto citrato	foglie					
Benzoino Siam	oleoresina						Eucalipto officinale	foglie					
Bergamotto	pericarpo						Finocchio	frutti					
Bergamotto defurocumarinizzato	pericarpo						Garofano chiodi	boccioli fiorali					
Betulla	corteccia						Gelsomino	fiori					
Cajeput	foglie						Geranio Bourbon	foglie					
Camomilla	capolini						Geranio Cina	foglie					
Camomilla soluzione 10%	capolini						Ginepro	bacche					
Camomilla Marocco	sommità fiorite						Incenso	oleoresina					
Camomilla romana	capolini						Issopo NEW	parti aeree					
Canfora	legno						Kanuka	foglie					
Cannella Ceylon	corteccia						Katafray NEW	scorza					
Cannella Ceylon	foglie						Lavanda spigo	sommità fiorite					
Cardamomo	semi						Lavanda vera	sommità fiorite					
Carota	frutti						Lavandino	sommità fiorite					
Carvi	frutti						Legno cedro	legno					
Cedro	pericarpo						Legno di rosa	legno					
Cedro dell'Atlante	legno						Lentisco	rami fogliati					

DENOMINAZIONE		AMBITI DI UTILIZZO				
Limone	pericarpo					
Maggiorana	sommità fiorite					
Mandarino	pericarpo					
Manuka	foglie					
Melissa	ricostituito foglie					
Melissa	foglie					
Menta piperita	parti aeree					
Menta verde	parti aeree					
Mirra	gommo-oleoresina					
Mirto	foglie					
Neroli bigarade	fiori					
Neroli bigarade	ricostituito fiori					
Niaouli	foglie					
Nigella	semi					
Noce moscata	seme					
Origano	sommità fiorite					
Palmarosa	parti aeree					
Patchouli	parti aeree					
Pepe nero	frutti					
Petitgrain bigarade	rami fogliati					
Pino mugo	foglie					
Pino silvestre	foglie					
Pompelmo	pericarpo					
Ravensara	foglie					
Ravintsara NEW	foglie					
Rosa	ricostituito fiori					
Rosa bulgara	fiori					

DENOMINAZIONE		AMBITI DI UTILIZZO				
Rosa bulgara soluzione 10%	fiori					
Rosa di Maggio	fiori					
Rosa di Maggio soluzione 10%	fiori					
Rosmarino a borneolo	parti aeree					
Rosmarino a cineolo	parti aeree					
Salvia	parti aeree					
Sandalo	ricostituito legno					
Sandalo delle Indie	legno					
Santoreggia montana	sommità fiorite					
Sclarea	parti aeree					
Sedano	frutti					
Serpillo	sommità fiorite					
Sugi NEW	foglie					
Tea tree	foglie					
Timo a borneolo	sommità fiorite					
Timo volgare a linalolo	sommità fiorite					
Timo volgare a timolo	sommità fiorite					
Timo volgare a tujanolo	sommità fiorite					
Thuja NEW	foglie e rami fogliati					
Valeriana	radici e rizomi					
Vaniglia	frutti					
Verbena delle Indie	parti aeree					
Vetiver	radici					
Wintergreen India	foglie					
Ylang Ylang	fiori					
Zenzero	rizoma					