



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 da fiori, foglie, radici ed altro 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 casuale, 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

Le essenze costituiscono un valido aiuto per migliorare il nostro comfort fisico e mentale, ci coccolano e ci avvolgono in un abbraccio di benessere, rendendo 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 e ci aiutano a prevenire o alleviare piccole problematiche di salute.

Si possono usare 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).



The background features a collage of green leaves and a brown glass bottle of essential oil. The bottle is tilted, with a single drop of oil falling from its nozzle. The label on the bottle is partially visible, showing the words 'OLIO ESSENZIALI'.

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 registrati presso il sito del Ministero della Salute e fanno parte della **categoria Food integratori alimentari**. Sono adatti per l'uso orale, ma **non vanno mai ingeriti tal quali e occorre sempre diluirli**.

Modo d'uso

1-2 gocce di OE su una zolletta di zucchero, su compresse adsorbenti neutre, oppure in un cucchiaino di miele o di olio vegetale (extravergine d'oliva, mandorle, 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 2 o 3 volte 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 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 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 cucchiai
di disperdente

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

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

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 1 cucchiaio raso per la doccia, 2-3 cucchiai per il bagno.





Aromacosmesi

Per il trattamento del viso

Trattare la pelle integra, rimuovendo le eventuali tracce di cosmetici e **non applicare mai gli OE puri sulla cute**, ma diluiti in eccipienti neutri piuttosto "grassi": indicativamente 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, 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.





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 Neroli, Pepe, Cannella corteccia, Vaniglia
1-2 gocce per 300 g



A decorative top section featuring various breads: a braided loaf with almonds, a heart-shaped loaf, and a slice of bread with almonds. There are also pink flowers and green leaves on the left side.

- **Pane, torte e biscotti:**

Aggiungere all'impasto OE a scelta tra Cannella corteccia, Zenzero, Pepe, Cardamomo, Carota;
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

dolce,
a;





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.

Stanchezza psicofisica:

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

Qualche consiglio...

Ansia:

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

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

Concentrazione:

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





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 cuscinetti di tessuto, pietre e legni porosi o **pot-pourri per profumare armadi e cassetti**, **ripostigli** o **l'abitacolo dell'auto**



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

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

**ESSENZE CHE
PRESERVANO
L'IGIENE
DELLA CASA**

**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, in linea di massima:

- 20 gocce 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
dispersente**



DIFFUSORI



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, 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 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	   
Achillea	sommità fiorite	    
Alloro	foglie	    
Angelica	frutti	 
Angelica soluzione 10%	frutti	 
Anice verde	frutti	   
Arancio amaro	pericarpo	    
Arancio dolce	pericarpo	    
Basilico	foglie	   
Basilico linalolo	foglie	    
Benzoino Siam	oleoresina	  
Bergamotto	pericarpo	   
Bergamotto defurocumarinizzato	pericarpo	    
Betulla	corteccia	 
Cajeput	foglie	   
Camomilla	capolini	    
Camomilla soluzione 10%	capolini	    
Camomilla romana	capolini	    
Canfora	legno	 
Cannella Ceylon	corteccia	  
Cannella Ceylon	foglie	  
Cardamomo	semi	    
Carota	frutti	    
Cedro	pericarpo	    
Cedro dell'Atlante	legno	  



NUTRACEUTICO



ALIMENTARE



MASSAGGIO



COSMETICO



AMBIENTE

DENOMINAZIONE

AMBITI
DI UTILIZZO

Cipresso	rami fogliati	    
Citronella	parti aeree	    
Copaiba	oleoresina distillato	  
Coriandolo	frutti	    
Cumino	frutti	   
Curcuma	radici	   
Dragoncello	sommità fiorite	  
Elicriso	sommità fiorite	    
Eucalipto	foglie	    
Eucalipto citrato	foglie	   
Eucalipto officinale	foglie	   
Finocchio	frutti	    
Garofano chiodi	boccioli fiorali	   
Gelsomino	fiori	   
Geranio Bourbon	foglie	    
Geranio Cina	foglie	    
Ginepro	bacche	   
Incenso	oleoresina	    
Issopo a linalolo	parti aeree	  
Katafray	corteccia	  
Lavanda spigo	sommità fiorite	    
Lavanda vera	sommità fiorite	    
Lavandino	sommità fiorite	    
Legno cedro	legno	   
Legno di rosa	legno	  

DENOMINAZIONE		AMBITI DI UTILIZZO				
Lentisco	rami fogliati					
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					
Noce moscata	semi					
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	foglie					



NUTRACEUTICO



ALIMENTARE



MASSAGGIO



COSMETICO



AMBIENTE

DENOMINAZIONE

AMBITI DI UTILIZZO

DENOMINAZIONE	AMBITI DI UTILIZZO
Rosa	ricostituito fiori
Rosa bulgara	fiori
Rosa bulgara soluzione 10%	fiori
Rosa di Maggio	fiori
Rosa di Maggio soluzione 10%	fiori
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 (Timo bianco)	sommità fiorite
Sugi	foglie
Tea tree	foglie
Timo a linalolo	sommità fiorite
Timo a timolo (Timo rosso)	sommità fiorite
Thuja	foglie e rami fogliati
Valeriana	radici e rizomi
Vaniglia	frutti
Verbena delle Indie	parti aeree
Vetiver	radici
Ylang Ylang	fiori
Zenzero	rizomi

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.

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