

OLI ESSENZIALI

LISA BUTTERWORTH
FOTOGRAFIE DI JULIA STOTZ



Guido Tommasi Editore

SOMMARIO

INTRODUZIONE

Come usare gli oli essenziali	6
Gli oli vettori	9
Usare gli oli essenziali in sicurezza	12

GLI OLI

Camomilla blu	16
Geranio	18
Elicriso	20
Gelsomino	22
Lavandino	24
Lavanda	26
Manuka	28
Neroli	30
Palmarosa	32
Petitgrain	34
Camomilla romana	36
Rosa	38
Geranio rosa	40
Ylang ylang	42

Basilico	46
Alloro	48
Salvia sclarea	50
Semi di aneto	52
Finocchio	54
Issopo	56
Lemongrass	58
Melissa	60
Origano	62
Salvia	64
Maggiorana	66
Tagete	68
Timo	70
Achillea millefoglie	72
Cajeput	74
Eucalipto	76
Niaouli	78
Menta piperita	80
Rosmarino	82
Menta spicata	84
Albero del tè (Tea tree)	86

Pimento	88
Anice	90
Pepe nero	92
Cumino dei prati	94
Cardamomo	96
Foglie di cannella	98
Chiodi di garofano	100
Semi di coriandolo	102
Zenzero	104
Noce moscata	106
Benzoino	108
Semi di carota	110
Cedro atlantico	112
Cipresso	114
Elemi	116
Abete balsamico	118
Frankincense	120
Bacche di ginepro	122
Mirra	124
Patchouli	126
Pino silvestre	128

Sandalo	130
Nardo	132
Abete nero	134
Valeriana	136
Vetiver	138
Bergamotto	140
Citronella	142
Pompelmo	144
Limone	146
Lime	148
Mandarino	150
Arancio dolce	152
Mandarancio	154
Verbena	156

INDICE	158
RINGRAZIAMENTI	160



INTRODUZIONE

Le piante sono davvero magiche. Sono le eroine non celebrate della nostra vita sulla terra: purificano l'aria, nutrono il terreno e, se usate correttamente, alleviano i nostri disturbi. Gli oli essenziali ci offrono un accesso diretto al potere curativo delle piante, grazie alla loro distillazione che ne rende disponibile e accessibile la miriade di benefici, perlopiù a un costo contenuto. Ci consentono di gestire personalmente la nostra salute e ci offrono modi naturali e facili per affrontare una vasta gamma di problemi mentali, emotivi e fisici. L'uomo utilizza da millenni i rimedi

naturali di origine vegetale, sia a scopo preventivo sia terapeutico. Oggi, anche con tutti i prodigi e i benefici della medicina moderna, gli oli essenziali sono un modo meraviglioso per attingere al mondo naturale e coltivare la conoscenza e l'intuizione necessarie per essere in sintonia con noi stessi, prendendoci cura di mente, corpo e spirito. Se gli oli essenziali vi incuriosiscono, le pagine che seguono ne offrono un'ampia panoramica, facile da comprendere, grazie alle brevi descrizioni di 70 oli specifici: un'introduzione perfetta a un collaudato modo di curarsi.



GELSOMINO

Jasminum officinale



Si usa per: favorire la concentrazione, esaltare la sensazione di benessere, alleviare la sindrome premestruale, migliorare la salute della pelle.



Abbinamenti: il geranio è utile per l'equilibrio della pelle; la rosa è calmante; la salvia sclarea e la camomilla romana alleviano i disturbi legati al ciclo mestruale; il legno di sandalo aggiunge una nota speziata al profumo floreale del gelsomino.

Che cos'è? L'olio assoluto di gelsomino si estrae con l'anidride carbonica o con solvente dai piccoli fiori bianchi profumati di *Jasminum officinale*. A causa del gran numero di fiori necessario per produrre una piccola

quantità di assoluto (circa 450.000 kg di fiori per 1 kg di assoluto), il gelsomino è uno degli oli più costosi. Il suo caldo profumo floreale è un pilastro della profumeria, ma l'olio ha anche effetti terapeutici sul tono dell'umore.

Attenzione: non usate il gelsomino in gravidanza o durante l'allattamento.

PROVATE:



Diffusione: diffondete il gelsomino in casa per ottenere un ambiente accogliente e produrre un senso di benessere.



Fragranza: il leggero aroma floreale del gelsomino è un profumo naturale e può donare un po' di ottimismo e di fiducia in se stessi per tutto il giorno. Versate 1 goccia di gelsomino all'interno di ciascun polso.



Impacco: per alleviare il dolore dei crampi mestruali, preparate un impacco caldo versando 6 gocce di olio di gelsomino in 250 ml d'acqua calda. Immergeteci un asciugamano per il viso pulito e ripiegato, lasciando che assorba quanta più acqua possibile. Strizzate l'impacco e applicatelo sull'addome.



YLANG YLANG

Cananga odorata



Si usa per: favorire il rilassamento, abbassare la pressione sanguigna, contrastare la depressione, idratare la pelle secca e lenire le irritazioni.



Abbinamenti: come il geranio e la rosa favorisce l'equilibrio della pelle e come l'albero del tè ha delle proprietà antisettiche; l'arancio dolce arricchisce il suo aroma floreale; il vetiver solleva il tono dell'umore.

Che cos'è? Per produrre l'olio essenziale di ylang ylang si distillano a vapore i vivaci fiori gialli di *Cananga odorata*, un albero tropicale originario del Sud-Est asiatico. L'olio, dolcemente floreale e

profumatissimo, è spesso usato nelle fragranze ed è noto per i suoi effetti positivi nella cura della pelle e dei capelli.

Attenzione: l'ylang ylang può causare sonnolenza e irritare le pelli sensibili, quindi eseguite un patch test prima dell'uso.

PROVATE:



Diffusione: vaporizzate l'ylang ylang in casa per un'atmosfera serena.



Fragranza: per un profumo floreale in grado di risollevare l'umore per tutto il giorno, versate 1 goccia di ylang ylang su ciascun polso.



Cura della pelle: per il trattamento di pelle grassa, mista o tendente all'acne, aggiungete 1 goccia di ylang ylang alla dose di crema idratante per la notte, prima di applicarla sul viso.



TIMO

Thymus vulgaris



Si usa per: favorire la concentrazione, rilassare i muscoli, rafforzare il sistema immunitario, alleviare i sintomi del raffreddore, trattare le impurità della pelle.



Abbinamenti: la lavanda calma, lo zenzero contrasta il dolore muscolare; l'albero del tè la nausea; l'eucalipto e il rosmarino la congestione nasale.

Che cos'è? Per produrre l'olio essenziale si distillano a vapore le piccole foglie verdi e i fiori rosa, bianchi o viola del *Thymus vulgaris*, cespuglio di erba profumata. Il timo è

un ingrediente comune in cucina, ma questo "caldo" olio erbaceo ha anche qualità antisettiche e analgesiche ed è stimolante sia fisicamente sia mentalmente.

Attenzione: può irritare le pelli sensibili, quindi eseguite un patch test prima dell'uso. Non usate l'olio di timo in gravidanza o durante l'allattamento.

PROVATE:



Massaggio: per un massaggio alla schiena caldo e rilassante, provate questo olio miscelato. Aggiungete 20 gocce di timo e 10 gocce di lavanda a 75 ml di olio vettore. Applicate la miscela massaggiando soprattutto le zone dolenti.



Inalazione di vapore: per alleviare la congestione sinusale, versate 3 gocce di timo e 2 di eucalipto in una ciotola d'acqua calda. Coprite la testa con un asciugamano e inspirate profondamente per un minuto o due.



Cura della pelle: le proprietà antibatteriche del timo lo rendono utile per il trattamento dei foruncoli. Preparate un tonico, aggiungendo 6 gocce di timo a 30 ml di amamelide in un flaconcino di color ambra o blu scuro. Agitate prima dell'uso, inumidite un batuffolo di cotone e passatelo sulle zone del viso interessate, dopo la pulizia.



PATCHOULI

Pogostemon cablin



Si usa per: trattare la pelle secca e la forfora, tenere lontani gli insetti, alleviare lo stress, tonificare, aumentare la sicurezza in se stessi.



Abbinamenti: il profumo speziato dell'olio di chiodi di garofano conferisce profondità all'aroma del patchouli; il geranio aumenta il suo effetto positivo sull'umore; il lemongrass incoraggia la sicurezza di sé; la lavanda e la camomilla romana esaltano la sua capacità di favorire il rilassamento.

Che cos'è? Per produrre l'olio essenziale di patchouli si distillano a vapore le foglie di *Pogostemon cablin*, un cespuglio fiorito della famiglia della menta. L'inebriante aroma dolce e speziato del patchouli ne ha favorito

l'impiego per la realizzazione di profumi e fragranze, ma le sue qualità astringenti e calmanti lo rendono perfetto per la cura della pelle e per il benessere in generale.

Attenzione: non sono note precauzioni associate all'olio di patchouli.

PROVATE:



Bagno: per il benessere della pelle e dello spirito, aggiungete 6 gocce di patchouli a un cucchiaio di olio vettore e versate la miscela nell'acqua calda.



Fragranza: per un profumo dolce e ricco che favorisca la calma per tutto il giorno, versate 1 goccia di patchouli all'interno di ciascun polso.



Cura della pelle: per approfittare delle proprietà idratanti e antinfiammatorie del patchouli, mescolatene 1 goccia nella vostra crema da notte per il viso, prima di applicarla.





TUTTO IL POTERE DELLE PIANTE IN POCHE GOCCE

Gli oli essenziali vantano proprietà benefiche potenti quanto i loro straordinari aromi. Questa guida ne offre un'ampia panoramica, fornisce le istruzioni per il loro uso e suggerisce modi semplici, accessibili ed economici per contribuire alla propria salute fisica e mentale. Affidatevi al potere delle piante.

ISBN: 978 88 6753 271 1



18 €
IVA INCLUSA



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it