

160 oli essenziali

che fanno bene

Sommario

Prefazione	7	Le acque floreali	48
Le origini degli oli essenziali	10	Acquistare gli oli essenziali	51
L'uso millenario delle piante medicinali	10	Come giudicare la qualità	51
Le origini dell'aromaterapia: la distillazione a vapore	12	Il prezzo	52
Verso la moderna aromaterapia	12	Come scegliere un buon olio essenziale	54
Produzione e caratteristiche degli oli essenziali	15	Alcuni principi semplici per i principianti	54
Come estrarre gli oli essenziali	15	L'approccio ippocratico all'aromaterapia	55
Le piante da cui si ricavano gli oli essenziali	17	Altri approcci della moderna aromaterapia	58
Le proprietà degli oli essenziali	19	I PRINCIPALI OLI ESSENZIALI	61
I principi attivi degli oli essenziali	19	ALTRI OLI ESSENZIALI	167
I luoghi di produzione degli oli essenziali	34	DISTURBI E MALATTIE	261
Curarsi con gli oli essenziali	37	Bibliografia	393
Perché curarsi con gli oli essenziali	37	Indice degli oli essenziali	394
Le precauzioni da prendere	39	Indice dei disturbi e delle malattie	398
Preparare un rimedio naturale con oli essenziali	40		
Gli oli vegetali	42		

Prefazione

Le piante e gli oli essenziali riscuotono un interesse sempre maggiore. Non si contano più gli articoli, le trasmissioni, le conferenze, i libri, sul tema delle piante medicinali, sull'aromaterapia e sugli oli essenziali.

Per definizione, l'aromaterapia fa parte della "medicina delle piante" altrimenti nota come fitoterapia. Spesso usiamo anche il termine "fito-aromaterapia". L'aromaterapia è la branca della fitoterapia che impiega i costituenti chimici più sottili delle piante medicinali, spesso volatili ed estremamente potenti.

Perché tanto entusiasmo? Perché riflette il crescente interesse delle persone per una medicina più vicina alla natura e all'ambiente, più vicina al concetto di "terreno" come diceva Claude Bernard: "Il microbo è nulla, il terreno è tutto". Naturopatia, fitoterapia, erboristeria, aromaterapia, omeopatia, medicina tradizionale cinese e ago-

puntura, yoga, *tai ji quan* e *qi gong* hanno sempre più seguaci nelle nostre società, dove le condizioni di vita, lo stress e l'inquinamento mettono a rischio la nostra salute.

Ora che siamo sempre più diffidenti nei confronti della medicina convenzionale, a seguito degli scandali riguardanti certi farmaci i cui effetti collaterali sono stati deliberatamente minimizzati o nascosti dai produttori, le medicine non convenzionali devono trovare il loro posto e dimostrare la loro efficacia e la loro innocuità grazie a ricerche scientifiche, a studi clinici, attraverso il concetto di medicina basata sulle evidenze, secondo l'espressione inglese *evidence based medicine*. Questo è il caso delle piante e degli oli essenziali poiché sono stati fatti notevoli progressi per capire la loro composizione chimica e le loro proprietà, anche se non tutto è sempre spiegabile con la sola chimica...

L'aromaterapia non è solo una me-

dicina di terreno perché il potere degli oli essenziali – se usati a ragion veduta da medici e professionisti competenti – può e deve anche consentire di curare una grave infezione, un grave squilibrio del sistema nervoso vegetativo (spasmi) o psichico, un'infiammazione cronica, che la medicina convenzionale può non essere riuscita a trattare con successo. In questo senso non è una “medicina dolce”, ma una medicina potente che, se ben gestita, deve portare a una guarigione completa e definitiva del paziente, per quanto possibile con effetti collaterali minimi.

In Italia la vendita degli oli essenziali si effettua in erboristeria, nelle farmacie con reparto erboristico e anche nelle parafarmacie.

Spesso i farmacisti non hanno una reale competenza in questo campo, mentre nelle rivendite di erboristeria è difficile che sia presente un erborista che abbia regolarmente completato un corso di laurea specialistico in Scienza e tecnica delle piante officinali. Più spesso può accadere di trovarsi davanti persone che si connotano come erboristi o come naturopati, figure professionali che non sono ancora state sufficientemente regolamentate, anche

CHE COS'È UN OLIO ESSENZIALE?

L'olio essenziale è la frazione odorosa volatile estratta dalle piante. È un concentrato di molte molecole sintetizzate dalle piante per difendersi dalle aggressioni ambientali, dagli agenti fisici (in particolare il calore del sole), dagli agenti biologici (batteri, virus, funghi, insetti, vermi ecc.). Odore e volatilità spesso sono associati. Perché una molecola abbia un odore, è infatti necessario che possa diffonderlo debolmente nell'aria. L'aromaterapia utilizza le proprietà naturali degli oli essenziali per un uso terapeutico.

se sono le uniche che studiano sistematicamente gli oli essenziali e loro applicazioni.

L'Italia è in ritardo rispetto alla definizione di un quadro normativo che conferisca un riconoscimento giuridico alle discipline bionaturali, tuttavia esiste una regolamentazione dei prodotti naturali che circo-scrive i prodotti vendibili in erboristeria a quelli con scarsa o nulla tossicità. Questo non toglie che l'uso improprio degli oli essenziali non possa arrecare danni perché il loro indice terapeutico, ovvero il rapporto tra la dose terapeutica e quella tossica, è molto basso: vale a

dire che quantità anche solo lievemente superiori a quelle consigliate possono essere potenzialmente molto pericolose.

Occorre, infatti, sapere che gli oli essenziali hanno effetti potenti, molto più intensi di quelli delle piante da cui derivano, utilizzate sotto forma di tisane o di integratori alimentari. L'automedicazione deve sempre essere considerata con cautela. In caso di dubbio, soprattutto riguardo all'uso interno, è sempre necessario rivolgersi a un medico.

Il loro uso richiede, comunque, alcune precauzioni e una buona

conoscenza delle loro proprietà da parte delle persone che li usano, come da parte di coloro che li vendono. Occorre identificare con precisione l'olio essenziale grazie al suo nome latino, individuare la parte della pianta utilizzata, conoscerne la composizione chimica, il suo chemiotipo se necessario, le sue proprietà e soprattutto le sue controindicazioni nell'uso interno ed esterno.

A questo scopo abbiamo deciso di segnalare gli oli essenziali che vanno utilizzati con cautela, contraddistinguendoli con il seguente simbolo: 

un punto di riferimento. Negli anni 1970-1990, i discepoli di Valnet, come il dottor Paul Belaiche, il dottor Christian Duraffourd e Jean-Claude Lapraz, hanno continuato le ricerche. Oggi i più importanti studiosi di aromaterapia in Francia sono il dottor Daniel Péroël, Pierre Franchomme (che ha introdotto la nozione fondamentale di chemiotipo), ma anche Sommerard Michel e Dominique Baudoux. La qualità delle ricerche e la determinazione di questi appassionati studiosi hanno permesso il riconoscimento di una nuova disciplina, vale a dire la medicina degli oli essenziali.

Produzione e caratteristiche degli oli essenziali

Gli oli essenziali sono degli estratti preziosi dalla composizione complessa. Come si estraggono? Quali piante li contengono? Quali sono le proprietà degli oli essenziali? Quali sono i principi attivi? Dove vengono prodotti? In queste pagine ci proponiamo di rispondere a tutte queste domande.

COME ESTRARRE GLI OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali una volta erano chiamati “essenze”, termine che si riferisce in realtà alla sostanza presente nella pianta, di solito estratta con idrodistillazione, cioè mediante distillazione a corrente di vapore.

L'olio essenziale contiene i componenti più sottili – spesso volatili – della pianta, a volte centinaia di molecole diverse. Ci sono diversi processi di distillazione.

L'estrazione in corrente di vapore

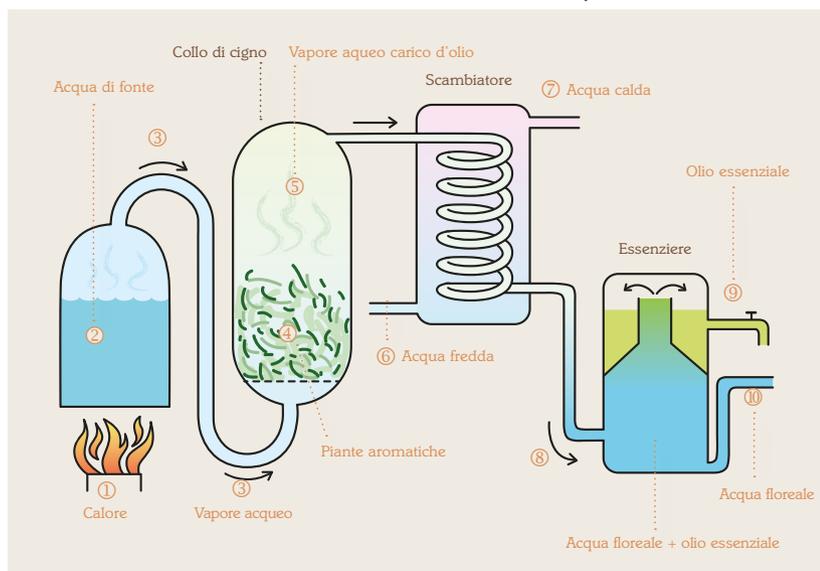
Ampiamente usata nell'industria dei profumi, l'idrodistillazione consiste nell'ottenere, per mezzo di un alambicco, una miscela di acqua e di liquido organico, costituito dai molteplici componenti, solubili in acqua o in olio, contenuti nelle cellule delle parti della pianta sottoposta a distillazione. Tale distillazione è effettuata grazie al vapore dell'acqua. Elevantosi, il vapore trasporta i costituenti volatili dei prodotti vegetali grezzi; carico dell'essenza di questa materia distillata, esso si condensa nella serpentina dell'alambicco e viene raccolto in un vaso di decantazione, chiamato “essenziere”.

Si ottiene così una miscela formata da due strati. Lo strato più superficiale, “il surnatante” costituisce l'**olio essenziale**, che contiene i composti insolubili nell'acqua di condensazione (ma solubili in olio)

e meno densi dell'acqua (con la notevole eccezione dell'olio essenziale di chiodi di garofano). Nello strato inferiore, si trova l'**acqua di distillazione**, chiamata anche "idrolato" (o "acqua floreale" quando sono i fiori a essere distillati). Questa

è la parte che contiene i composti solubili in acqua. L'idrolato ha un numero inferiore di principi attivi odorosi rispetto all'olio essenziale. Lo schema che segue descrive il processo di estrazione degli oli essenziali tramite il vapore.

Il metodo della distillazione a vapore



Il vapore acqueo (3) passa attraverso una griglia sulla quale sono depositate le piante aromatiche (4). Esso trascina con sé le sostanze aromatiche volatili (5). Questo vapore carico di olio essenziale viene raffreddato. Si condensa (8) e fluisce nell'essenziale (chiamato anche vaso fiorentino o vaso di decantazione). L'olio essenziale, in generale più leggero, perché idrofobo, galleggia (9). L'acqua floreale, più densa, viene raccolta separatamente (10).

Le frazioni più volatili appaiono per prime. Nella maggior parte dei casi, una mezz'ora è sufficiente per raccogliere il 95% delle molecole volatili. Ma in aromaterapia si impone di prolungare il processo per tutto il tempo necessario al fine di recuperare tutti i componenti aromatici volatili: fino a 20 ore per la distillazione dell'ylang-ylang (vedi p. 34). Quando la resa è bassa, l'olio essenziale è caro. Per esempio, distillando 50 kg di piante fresche, otteniamo 500 g di olio essenziale di lavanda, ma solo 3 g di melissa.

Altri processi di estrazione

→ L'estrazione degli oli essenziali può avvenire, oltre che attraverso la distillazione in corrente di vapore, anche mediante la **spremitura a freddo**. Questo metodo riguarda soprattutto la scorza degli agrumi (limone, arancia, pompelmo, mandarino, bergamotto). Per i prodotti ottenuti con tale processo di estrazione si parla di "essenze" piuttosto che di oli essenziali.

→ Un'altra tecnica tradizionale è l'**enfleurage**, utilizzata in particolare in profumeria per i fiori, i cui oli essenziali non sono resistenti alle alte temperature richieste dalla distillazione classica. Essa consiste nella macerazione di parti di piante (per esempio i petali dei fiori di gelsomino e di rosa) in una materia grassa (burro, grasso). Il grasso, che ha incorporato "il profumo", viene poi disciolto in alcol a 35°. Tale soluzione alcolica viene distillata in seguito sotto vuoto (dunque a bassa temperatura) per ottenere quello che viene chiamato un "assoluto". Questo processo è più lungo, più costoso, e ha una resa molto inferiore a quello della idrodistillazione.

→ Dalle industrie è usata l'**estra-**

zione con solventi chimici. Spesso si utilizza l'etere di petrolio, che permette di ottenere, dopo evaporazione del solvente, un residuo semisolido detto "concreta", che viene disciolto in alcol e in seguito distillato sotto vuoto. Ciò che si ottiene è "l'assoluta". L'assoluta dei fiori si può ottenere anche con un'altra tecnica di estrazione denominata "CO2 supercritica". L'anidride carbonica, a una pressione di 150 bar e a una temperatura di 34 °C, assume uno stato intermedio liquido/gassoso e diventa un solvente nel quale si possono dissolvere gli oli essenziali. È questo un metodo industriale che ha un rendimento migliore rispetto a quello dell'enfleurage, ma che è ancora costoso.

LE PIANTE DA CUI SI RICAVANO GLI OLI ESSENZIALI

Delle 280 famiglie delle piante da fiore, solo un piccolo numero fornisce gli oli essenziali sfruttabili. Una famiglia, le *Lamiaceae* (timo, lavanda ecc.), fa la parte del leone in quanto include la maggior parte delle piante aromatiche e spezie della regione del Mediterraneo,

chezza del pianeta. La distruzione irreversibile di tale ricchezza per sviluppare la monocultura di palme per fornire l'olio di palma per le industrie cosmetiche e alimentari, o la coltivazione della soia su larga scala per nutrire il bestiame del nord del pianeta sono assurde e spaventose. Purtroppo, possiamo essere solo afflitti per l'inerzia dei politici, per il fallimento dei grandi conferenzieri internazionali, per la mancanza di una profonda messa in discussione dei nostri stili di vita e per l'inutilità di grandi proclami che non vengono mai seguiti.

Curarsi con gli oli essenziali

A condizione di seguire alcune precauzioni, soprattutto per le preparazioni per uso interno, gli oli essenziali sono facili da utilizzare. In queste pagine potremo imparare a preparare alcuni rimedi da soli. Non esitiamo, tuttavia, a chiedere il parere di un medico esperto in aromaterapia.

PERCHÉ CURARSI CON GLI OLI ESSENZIALI

La cura con gli oli essenziali ha molti vantaggi. L'uso degli antibiotici, dopo la scoperta della penicillina da parte di Alexander Fleming (Premio Nobel 1945), aveva lasciato pensare che le malattie infettive potessero essere rapidamente sradicate. Oggi, l'ottimismo è venuto meno. Si sono sviluppate molte resistenze agli antibiotici: attraverso la mutazione genetica, i pochi germi sopravvissuti al trattamento sono divenuti

estremamente resistenti anche ai più potenti trattamenti allopatetici sul mercato. Ci sono ceppi di stafilococco aureo o di colibacilli (*Escherichia coli*) di una virulenza sorprendente che hanno riempito i giornali, senza tuttavia dar adito, fino a ora, a vere epidemie.

Diverse false allerta sanitarie sono, invece, riuscite a scatenare delle vere psicosi e hanno scatenato delle campagne di vaccinazione *a priori* del tutto inutili. Ma c'è il rischio che un'epidemia batterica o soprattutto virale (influenza aviaria, influenza suina), la cui natura contagiosa è favorita dalla globalizzazione (viaggi internazionali), possa provocare la contaminazione di gran parte dell'umanità con un tasso alto di mortalità. Ricordiamo che l'influenza spagnola del 1919 fece oltre 20 milioni di morti in Europa, circa il doppio rispetto ai militari morti durante la prima guerra mondiale.

Oltre al suo uso esterno contro le irritazioni della pelle, è consigliata sul piano psicoemotivo per superare un lutto o la rottura di un rapporto. Aiuta a ritrovare la gioia di vivere.

→ **Acqua floreale di salvia** (*Salvia officinalis*). Può essere utilizzata per uso interno senza pericolo,

contrariamente al suo olio essenziale che è neurotossico. È utile per far diminuire la sudorazione, ridurre le vampate di calore in menopausa, alleviare i disturbi premestruali quando il mestruo tarda a venire; tratta le gengiviti e le afte e combatte le bronchiti. Sul piano emotivo, modera l'appetito ed equilibra l'umore.

Acquistare gli oli essenziali

È possibile acquistare gli oli essenziali nelle erboristerie e nelle farmacie, ma anche in Internet. Occorre assicurarsi che l'olio essenziale sia chiaramente identificato sull'etichetta del flacone, sia preferibilmente biologico e che sia scritta la composizione chimica almeno dei componenti principali.

È meglio evitare gli acquisti sul web, perché chi vende deve essere competente e poter consigliare l'olio essenziale necessario e questo, purtroppo, non è sempre il caso, nemmeno in farmacia. Tuttavia, un farmacista sarà almeno in grado di orientare le scelte di chi lo richiede.

Esistono molti siti web che permettono di rintracciare gli oli essenziali più difficili da trovare e di solito a un costo inferiore, perché questi siti online non hanno le spese di commercializzazione.

Occorre, però, essere pienamente consapevoli dei rischi.

- I siti seri non sono tanti.
- Le informazioni sulle proprietà e l'uso degli oli essenziali non sono sempre molto affidabili.
- Se il prezzo è basso, la qualità può essere scadente.
- C'è sempre il rischio di contraffazione.
- Nessuno potrà consigliarci sull'uso, a volte pericoloso, di alcuni oli essenziali.

COME GIUDICARE LA QUALITÀ

Il luogo di produzione, le condizioni di coltura delle piante, il tempo della raccolta e la qualità dell'acqua di distillazione sono dei parametri molto importanti per ottenere oli essenziali di qualità.

Alcuni fornitori difendono il principio che un olio essenziale debba

Come scegliere un buon olio essenziale

Sulla base delle proprietà della famiglia chimica predominante in un olio essenziale o, se ne esistono diverse, sulla base delle proprietà della combinazione di famiglie presenti (monoterpeni, aldeidi ecc.), è possibile conoscere le proprietà di questo olio. Per esempio, le aldeidi o i monoterpenali sono antinfiammatori, i monoterpeni sono tonici e stimolanti delle surrenali.

ALCUNI PRINCIPI SEMPLICI PER I PRINCIPIANTI

Per chi inizia a interessarsi agli oli essenziali è possibile partire da alcuni principi semplici, basandosi sulle principali proprietà dell'olio essenziale, e correlandole alle esigenze della persona da trattare o, più precisamente, al suo "terreno".

Consideriamo tre esempi.

→ Per una persona soggetta ad allergie, occorre scegliere l'olio essenziale di dragoncello (*Artemisia dracuncululus*), di camomilla (*Matricaria recutita*) o di tanacetum (*Tanacetum vulgare*).

→ Per una persona soggetta a infiammazioni, a tendiniti (terreno infiammatorio), la scelta deve cadere su un olio essenziale ricco in aldeidi antinfiammatorie come l'eucalipto limoncino (*Eucalyptus citriodora*) e la citronella (*Cymbopogon nardus*).

→ Per il trattamento di una persona iperattiva o ansiosa, sceglieremo un olio essenziale ricco in esteri e in sesquiterpeni, o in monoterpenoli che la calmeranno: petitgrain (*Citrus aurantium*, foglie), lavanda vera (*Lavandula angustifolia*) ecc.

Ogni terreno (il terreno è costituito dalle predisposizioni fisiologiche di

una persona in termini di salute o malattia) può essere riequilibrato dal suo opposto complementare, presente nell'olio essenziale appropriato; è sufficiente conoscere le proprietà delle famiglie chimiche dei principi attivi o dell'olio essenziale che li contiene. In breve, per usare i principi della medicina cinese, un terreno *yin*, freddo e umido, è tenuto in equilibrio da un olio essenziale *yang*, caldo e secco. Questa logica, che può sembrare binaria, ha costituito il fondamento della medicina medievale, della medicina orientale (cinese dunque, ma anche ayurvedica e tibetana) e delle medicine aborigene dell'America del Sud e del Nord, dell'Australia e dell'Africa, spesso basate su un concetto di riferimento di questo tipo, sull'opposizione di principi complementari.

L'APPROCCIO IPPOCRATICO ALL'AROMATERAPIA

Gli aromaterapeuti moderni, come i naturopati, spesso utilizzano un referenziale un po' più elaborato, basato su una logica "quaternaria" che è ripresa dalla medicina greca classica di Ippocrate e della scuola

di Kos (V secolo a.C.), che segue la struttura dei quattro elementi di base sulle coppie caldo/freddo secco/umido.

I quattro elementi		
Umido	Acqua	Aria
Secco	Terra	Fuoco

Ippocrate, che può essere considerato il padre della medicina occidentale (i medici ancora oggi fanno il giuramento di Ippocrate, prima di esercitare) si era forse ispirato alla filosofia orientale dei Cinque elementi della medicina cinese (legno, fuoco, terra, metallo, acqua) o ai Tre dosha (elementi) della medicina ayurvedica (Vata: aria/etere - Pitta: fuoco/acqua - Kapha: acqua/terra).

Egli ha così definito quattro temperamenti chiamati "ippocratici", vale a dire quattro "terreni" fisiologici, sulla base dei quattro elementi che sono propri della nostra cultura occidentale: aria, fuoco, acqua, terra. Questi elementi sono stati fondamentali per tutta la cultura medievale e per la medicina fino al XVIII secolo.

Per ciascuno dei quattro elementi, Ippocrate associò un umore e una

“qualità” a un terreno particolare, cioè a una tipologia temperamentale o personalità. Alla terra associò la bile nera; al fuoco la bile gialla; all’acqua la linfa (o flegma); all’aria il sangue.

A tali associazioni fece corrispondere quattro temperamenti (nervoso o melanconico; bilioso; linfatico o flegmatico; sanguigno) e quattro qualità elementari (freddo-secco; caldo-secco; freddo-umido; caldo-umido).

A ogni temperamento attribuì degli organi deboli e degli organi forti. I “sistemi deboli” sono costituiti dagli organi che, in una certa persona, sono deboli. Se uno ha un sistema debole, ha però gli “emuntori” (gli emuntori sono gli organi responsabili dell’eliminazione) forti.

I quattro temperamenti		
	Freddo	Caldo
Umido	Linfatico o flegmatico	Sanguigno
Secco	Nervoso o melanconico	Bilioso

In seguito, il medico Galeno (131-201) riprese questo sistema, approfondendo la definizione dei quattro temperamenti, precisando anche gli aspetti che oggi definiremmo “psicologici”.

→ Il **sanguigno** è una persona gioiale, cordiale, fisicamente forte, con una buona capacità polmonare, ma che prende facilmente peso e tratta male il suo cuore se non si controlla. Le attività sportive lo aiutano a eliminare le tossine e gli acidi attraverso i polmoni. È di colorito rosso e la sua pelle è calda e umida.

→ Il **bilioso** è muscoloso e attivo ma anche collerico. Rimugina, soffre di frustrazioni e di collera repressa; ha una spiccata tendenza all’acidosi a causa dello stress per cui soffre di tendiniti ricorrenti e di dolori muscolari. La sua costituzione è piuttosto armoniosa; la sua pelle è calda e secca.

→ Il **nervoso** è una persona angosciata, incline alla malinconia e persino alla depressione. Poiché la pelle e il sistema nervoso sono interdipendenti (questi due tessuti hanno la stessa origine embrionale, derivano cioè dal medesimo foglietto embrionale), somatizza spesso con la comparsa di malattie della pelle: eczema, psoriasi ecc. Ha la pelle fredda e secca; costituzionalmente è magro.

→ Il **linfatico** ha un viso ovale, lunare, con una pelle molto bianca, fredda e umida. I suoi reni sono

Struttura dei quattro temperamenti

	Elemento	Umore	Qualità	Emuntore	Sistema debole
Sanguigno	Aria	Sangue	Caldo e umido	Polmone	Cardiovascolare
Bilioso	Fuoco	Bile gialla	Caldo e secco	Fegato/vescica biliare	Osteomuscolare
Nervoso	Terra	Bile nera (malinconia)	Freddo e secco	Pelle	Sistema nervoso centrale
Linfatico	Acqua	Linfa	Freddo e umido	Reni	Digestivo + ritenzione di liquidi

Equilibrio e correzione dei quattro temperamenti

	Emuntore	Olio essenziale	Consigli
Sanguigno	Polmone	OE ricchi di sesquiterpeni e di esteri (ylang-ylang, petitgrain, gaultheria, alloro, lavanda, pepe, zenzero); OE ricchi di ossidi (eucalipto, canfora bianca).	Attività fisica e respiratoria, dieta, assunzione di limone (disintossicazione).
Bilioso	Fegato/vescica biliare	OE ricchi di aldeidi (citronella, cedrina, verbena esotica); di esteri (gaultheria) o (solo per uso esterno) di chetoni.	Attività fisica e respiratoria, relax, sauna, drenaggio acidi (disintossicazione).
Nervoso	Pelle	OE ricchi di monoterpeneoli (lavanda, legno di rosa, melaleuca ecc.), di eteri (basilico), di fenoli, di sesquiterpenoli (menta piperita, cannella).	Gestione dello stress: rilassamento, yoga, lasciar andare, massaggi rilassanti, bagni caldi (rivitalizzazione).
Linfatico	Reni	OE ricchi di terpeni (pino, abete balsamico, pino nero del Canada) o di eteri (dragoncello, cumino ecc.), scorze di agrumi.	Attività fisica dolce, dieta (disintossicazione/ rivitalizzazione)

I principali oli essenziali

~ ALLORO ~

- Antinfettivo e antivirale • Antinfiammatorio • Espettorante
- Ansiolitico

L'olio essenziale di alloro meriterebbe di essere meglio conosciuto, tenuto conto dell'abbondanza delle sue proprietà: è antinfiammatorio (contro la gengivite o l'artrite) antinfettivo, antivirale, digestivo ed espettorante.

PROPRIETÀ

→ L'olio essenziale di alloro ha **potenti proprietà antinfettive**. È efficace contro i batteri (stafilococco, streptococco ecc.), i virus (influenza, morbillo, varicella) e i funghi (micosi o candidosi). Sulla pelle, agisce sulle micosi, l'acne, la psoriasi, le cicatrici e i foruncoli; combatte anche la



candidosi vaginale, le fermentazioni intestinali, i gonfiori e le coliti.

→ È anche **espettorante e fluidificante**, in caso di bronchite, sinusite o influenza. Mostra anche un'elevata efficacia per le **patologie della bocca** (afte, gengiviti, parodontiti e stomatiti).



CARATTERISTICHE

Parti distillate: rami frondosi.

Principi attivi: ossidi (1,8 cineolo 35-45%), monoterpenoli (linalolo 5-10%, α -terpineolo 2%, 1-terpinene-4-olo 3%), esteri (acetato di terpenile 10%), monoterpeni (α - e β -pinene dal 10 al 15% in totale, α -tuiene, sabinene 7%), fenoli (eugenolo), metil eteri fenoli (eugenolo metil-etero).

Paesi produttori: area del Mediterraneo (Bosnia, Albania).

Colore: incolore.

Odore: fresco, morbido, leggermente speziato.

Prezzo: €€.

→ Ha proprietà antinfiammatorie, è molto efficace sia **contro i dolori articolari e muscolari, i crampi**, l'artrite e i reumatismi, sia contro le nevriti e le neuralgie. Riassorbe anche molto bene gli ematomi, senza tuttavia eguagliare l'elicriso italiano.

→ Sul piano emotivo lenisce **la depressione o l'affaticamento** e regolarizza il sistema neurovegetativo. Aiuta anche a riequilibrarsi e a ritrovare la fiducia in se stessi.

UTILIZZO

Per uso interno: prendere 1 o 2 gocce con un cucchiaino di miele, di olio d'oliva o di pasta di mandorle, sulla mollica di pane o su una compressa di acerola, 3 volte al giorno per 7 giorni.

Per uso esterno: diluire in un olio vegetale (5% al massimo per il viso, 20% per il corpo) per un'applicazione topica o per un massaggio. Può essere applicato lungo la colonna vertebrale.

ALTRI USI

Prendere 1 goccia in un cucchiaino di olio d'oliva in caso di gengivite o di parodontite. Sciacquare bene la bocca e poi sputare o massaggiare le gengive doloranti.

ASSOCIAZIONI POSSIBILI

Per la cavità boccale, può essere associato agli OE di chiodi di garofano (*Syzygium aromaticum*), di limone (*Citrus limon*), di tea tree (*Melaleuca alternifolia*), di spigo (*Lavandula spica*) e di menta piperita (*Mentha x piperita*), diluiti in olio vegetale di iperico (*Hypericum perforatum*).

CONTROINDICAZIONI

È sconsigliato in gravidanza e allattamento. Se applicato puro può dare una reazione allergica cutanea.

LA PIANTA E LA SUA STORIA

L'alloro è una pianta tipica della flora mediterranea, che raggiunge i 10 metri di altezza. Ha foglie verde brillante, semperverdi, lanceolate, aromatiche. I fiori bianchi a grappolo appaiono nel mese di aprile. Il frutto è una bacca di colore nero. Esistono diverse varietà di alloro, da non confondere tra loro, poiché alcune sono tossiche. Le sue virtù antireumatiche erano conosciute già nell'antica Grecia: la pianta era dedicata al dio Apollo. I vincitori ai giochi o in battaglia ricevevano una corona di alloro, da qui l'etimologia della parola "laureato".

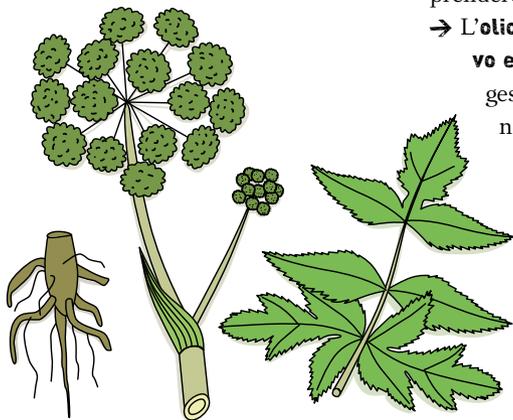
~ ANGELICA ~

- Digestivo, aperitivo (semi) • Sedativo, equilibrante, rilassante (radice)

Il suo frutto dalla forma alata le conferisce il nome di angelo protettore; infatti, un tempo le venivano attribuite virtù contro la magia nera e le epidemie. Le sue proprietà calmanti e antispastiche confermano oggi il suo ruolo protettivo nei confronti dei nostri organi digestivi e del nostro sistema nervoso.

PROPRIETÀ

- L'olio essenziale della radice ha un'azione equilibrante e calmante, regolatrice del sistema nervoso. Combatte efficacemente gli stati di stress, d'angoscia e di fatica, come i disturbi del sonno legati all'ansia.
- Tonico dell'organismo è indicato nella convalescenza.



CLASSIFICAZIONE
• Nome latino: *Angelica archangelica*
• Famiglia: *Apiaceae*
• Altri nomi: *arcangelica, angelica dei pasticciari, erba o radice dello Spirito Santo*

- Grazie alla sua azione antispastica sul sistema nervoso vegetativo, può calmare i disturbi mestruali.
- Per uso esterno, ha effetti antinfiammatori e favorisce la circolazione. Sul piano emotivo può avere un impatto positivo sulle persone poco pazienti e può aiutare quelle molto emotive a radicarsi, a riacquistare fiducia in se stesse e a prendere le giuste decisioni.
- L'olio essenziale dei semi è aperitivo e digestivo: calma i disturbi digestivi e intestinali con la sua azione antispastica e carminativa (contro i gas e i gonfiori). Riduce le infiammazioni del colon (colite, enterite o diarree). Sul piano emotivo, a dosi elevate, ha un'azione rilassante e ansiolitica, indicata in casi di disturbi del sonno e o in caso di surmenage.

CARATTERISTICHE

Parti distillate: radice e semi.

Principi attivi:

- radice: monoterpeni (α -pinene, sabinene, δ -3 carene, α - e β -fellandrene, mircene, limonene), esteri, furanocumarine (bergaptene).
- semi: monoterpeni (α -pinene, β -fellandrene), cumarine.

Paesi produttori: Europa settentrionale (Francia, Germania, Olanda), nord dell'India (Himalaya).

Colore: OE di radice: giallo chiaro. OE di semi: incolore.

Odore: OE di radice: legnoso, speziato, con una nota di torba. OE di semi: odore di anice.

Prezzo: €€€.

UTILIZZO

Per uso interno: prima dei pasti prendere 1 o 2 gocce in un cucchiaino di olio d'oliva, di miele, di pasta di mandorle o di sesamo o sulla mollica di pane, 3 volte al giorno per 7 giorni.

Per uso esterno: applicare localmente in caso di stress sul plesso solare o all'interno dei polsi e massaggiare per qualche secondo. Nei periodi di convalescenza, applicare 1 o 2 gocce, 1 o 2 volte al giorno, sulla pianta dei piedi e massaggiare; ripetere per 7 giorni.

ASSOCIAZIONI POSSIBILI

Con gli OE di basilico (*Ocimum basilicum*), di cumino (*Cuminum cyminum*), di menta piperita (*Mentha x piperita*), di maggiorana (*Origanum majorana*) e di dragoncello (*Artemisia dracunculus*).

RICETTA

Per facilitare la digestione, versare in un cucchiaino di olio d'oliva:

- 1 goccia di OE di semi di angelica
- 1 goccia di OE di menta piperita
- 1 goccia di OE di basilico.

Con questa miscela è possibile condire le verdure crude per 7 giorni.

CONTROINDICAZIONI

L'olio essenziale di angelica è del tutto controindicato durante la gravidanza e l'allattamento. Non esporsi al sole dopo averlo ingerito o dopo aver fatto un trattamento locale perché le furanocumarine in esso contenute sono fotosensibilizzanti. Applicare con attenzione esclusivamente sulla volta plantare e all'interno dei polsi.

LA PIANTA E LA SUA STORIA

Riconoscibile dai suoi piccoli fiori bianchi disposti in grandi ombrelle, l'Angelica era coltivata nei giardini officinali dei monasteri nel XIII secolo. Nel XVI secolo fu soprannominata "erba dello Spirito Santo", poiché le venivano attribuite particolari virtù nel prevenire le epidemie, la peste in particolare. I medici la portavano intorno al collo per evitare il contagio.

~ ARANCIO AMARO ~

- Lenitivo, ansiolitico, rilassante; antispastico, antinfiammatorio (petitgrain) • Antidepressivo (neroli)
- Tonic epatico e digestivo; tonico venoso (scorza)

I fiori, le foglie e la scorza di arancio amaro producono tre differenti oli essenziali. L'olio essenziale estratto dalle foglie (petitgrain) e dalla scor-

za è molto rilassante, mentre quello proveniente dai fiori, chiamato neroli, possiede anche proprietà antidepressive.

CARATTERISTICHE

Parti distillate: foglie e fiori per distillazione, la scorza per spremitura a freddo.

Principi attivi:

- Scorza: monoterpeni (limonene più del 90%, mircene), esteri, aldeidi, furanocumarine.
- Petitgrain (foglie): esteri (50% di acetato di linalile, estere di geranile) monoterpenoli (linalolo 20-30%, geraniolo, α -terpineolo, nerolo), monoterpeni (mircene ecc.).
- Neroli (fiori): monoterpenoli (30% linalolo, α -terpineolo, geraniolo), alcoli sesquiterpenici (trans-nerolidolo), monoterpeni (limonene, β -pinene ecc.) esteri (acetato di linalile), aldeidi.

Paesi produttori: Europa meridionale, Africa settentrionale (Egitto, Marocco, Tunisia), Paraguay.

Colore: OE di scorza: giallo. OE di petitgrain: giallo pallido. OE di neroli: giallo pallido.

Odore: OE di scorza: leggermente acidulo, tipico degli agrumi. OE di petitgrain: tocco floreale. OE di neroli: fiorito, soave.

Prezzo: OE di scorza: € - OE di petitgrain: € - OE di neroli: €€€.

PROPRIETÀ

→ L'olio essenziale estratto dalla scorza è rilassante, ma è anche un tonico digestivo che **riduce gonfiore** e flatulenze causati dalla dispepsia o dall'aerofagia. Stimola la circolazione venosa, è **calmante e sedativo**, efficace contro i tic compulsivi.

→ L'olio essenziale di petitgrain ha un'azione **antinfiammatoria** (utile pertanto contro i reumatismi), **antinfettiva** cutanea (utile nei casi di acne infetta o di foruncoli) e antisettica delle vie respiratorie, ma soprattutto è un **notevole antispastico e un potente rilassante**.



Regolarizza il sistema nervoso autonomo (il ritmo cardiaco in particolare) ed è consigliato nei casi di ansia, di insonnia o di affaticamento nervoso. È indicato anche in caso di disturbi epatici cronici (epatopatie).

→ L'olio essenziale estratto dai fiori è un **tonico digestivo**, anch'esso indicato in caso di epatopatie. Ma è soprattutto un riequilibrante nervoso e un antidepressivo, **consigliato in caso d'insonnia o di stanchezza psichica**. Agisce anche sulle coliti spastiche di origine nervosa e come antinfettivo per bronchiti e otiti. È infine un buon tonico della pelle e, in particolare, un antisettico cutaneo in caso di acne.

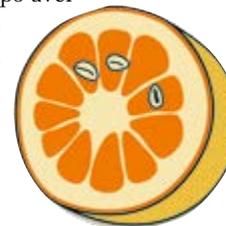
UTILIZZO

Per uso interno: prendere 2 gocce a stomaco vuoto con un cucchiaino di miele, di olio d'oliva, di pasta di mandorle o sulla mollica di pane, soprattutto per problemi di sonno, 3 volte al giorno per 7 giorni.

Per uso esterno: applicare 1 o 2 gocce di olio essenziale puro sul plesso solare e all'interno dei polsi. In caso di traumi o di stress, versare 1 goccia di olio essenziale di neroli sulla lingua o sulla piega dei gomiti.

CONTROINDICAZIONI

È controindicato in gravidanza. Non esporsi al sole dopo averlo ingerito o dopo averlo applicato sulla pelle (l'olio essenziale estratto dalla scorza è fotosensibilizzante).



CLASSIFICAZIONE
> Nome latino: *Citrus aurantium*
var. *amara*
> Famiglia: Rutaceae
> Altri nomi: petitgrain (se foglie), neroli (se fiori) arancio di Siviglia, arancio selvatico

ALTRI USI

L'acqua floreale di neroli, o di fiori d'arancio, è utilizzata in pasticceria come aromatizzante e favorisce il sonno dei bambini (in spray sul torace, in caso di irrequietezza o di nervosismo).

LA PIANTA E LA SUA STORIA

Albero nativo del Sudest asiatico, con foglie verdi, fiori bianchi e profumati, l'arancio amaro è stato introdotto in Europa nel XI secolo.

Boccioli, fiori e frutti sono spesso presenti contemporaneamente sullo stesso albero. In Italia, l'olio essenziale è stato distillato per la prima volta nel XVI secolo. Al giorno d'oggi è coltivato in tutta la regione del Mediterraneo e nelle zone tropicali.

ASSOCIAZIONI POSSIBILI

Con altri oli essenziali calmanti come gli OE di basilico (*Ocimum basilicum*), di ylang-ylang (*Cananga odorata*), di incenso (*Boswellia carteri*) e di camomilla romana (*Anthemis nobilis*). Essi possono essere mescolati in parti uguali e diluiti al 20% in un olio da massaggio, come quello di jojoba (*Simmondsia chinensis*).