

OLI ESSENZIALI

A Lume di Naso

FITTO•News
 periodico di informazione sui fitoderivati

Con le corolle variopinte dei fiori o il portamento imponente degli alberi, il mondo vegetale seduce il nostro sguardo.

Ma non meno intrigante è la sollecitazione olfattiva di un'infinita tonalità di fragranze. Siano dolci, calde o speziate, amare, fresche o balsamiche, non ci lasciano mai indifferenti.

Sono le stesse che hanno accompagnato l'uomo fin dall'inizio della sua evoluzione, quando il fiuto, prima ancora della vista, lo guidava nell'ambiente orientandolo al cibo, mettendolo in guardia dai pericoli e incuriosendolo a nuove scoperte.

Tra tutti gli odori, i profumi di fiori, foglie, cortecce, radici, sono da allora diventati compagni di viaggio nella storia delle diverse culture che si sono susseguite nel tempo, mantenendo un costante ruolo da protagonisti in ambiti sacri e profani: nelle cerimonie religiose e nelle arti mediche, nella cosmesi, in gastronomia e in molti ambiti quotidiani di civiltà diverse per epoca e collocazione geografica.

Oggi la chimica e la biologia ci svelano che la fascinazione di un profumo è il risultato dell'interazione di centinaia di molecole diverse, che compongono l'olio essenziale di questa o quella pianta.

Ma l'interesse suscitato resta vivace e attuale, incentivato dalle continue acquisizioni della ricerca moderna.

Studi scientifici dimostrano che le essenze esercitano sull'uomo effetti fisiologici profondi: coinvolgendo tanto le funzioni psichiche e intellettive, quanto quelle somatiche, rappresentano un'enorme risorsa per migliorare la qualità della vita.

Attenta a queste tematiche, Fitomedical presenta la propria linea rinnovata di oli essenziali e ne suggerisce gli innumerevoli utilizzi, introducendo a un mondo ricco di fascino, piacere e vantaggiose possibilità per mantenere e accrescere la salute.



S o m m a r i o

Fragranze da scoprire

	<i>p a g i n a</i>
<i>Calorose per Natura</i>	<i>2</i>
<i>Cos'è una Rosa</i>	<i>4</i>
<i>Novità nell'Aria</i>	<i>6</i>
<i>Cogliere l'Essenziale</i>	<i>9</i>
<i>Alla Salute!</i>	<i>10</i>
<i>A Fior di Pelle</i>	<i>12</i>
<i>Sfizi da Chef</i>	<i>14</i>
<i>Segnali di Pro-Fumo</i>	<i>15</i>
<i>Il Galateo fragrante</i>	<i>16</i>
<i>Una Bussola tra cento Profumi</i>	<i>17</i>
<i>Questione di Fiuto (Tabella)</i>	<i>18</i>
Herbae volant	8



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore,
Consulente Scientifico

Calorose per Natura

LE CARATTERISTICHE DEGLI OLI ESSENZIALI

E DELLE PIANTE CHE LI PRODUCONO

Segno d'Identità

Le distingue un'abbondante produzione di oli essenziali (OE), che varia indicativamente dallo 0,1 % (o anche meno) al 3% (e in qualche caso oltre). Sembrano numeri modesti, ma il messaggio olfattivo che ne deriva è chiaro, penetrante e intenso, al punto da permettere l'immediata associazione alla pianta che lo emana, anche se lontana dalla vista: ogni nota aromatica è distintiva, sempre intimamente legata a quella particolare specie, si identifica con essa come espressione della sua "personalità". Ci sono individui vegetali che esalano profumi amabili come la rosa, altri che diffondono odori penetranti come l'aglio; è un ventaglio che spazia da note impalpabili ed eteree fino ad altre asciutte e terrose, che sollecitano spesso il gusto oltre all'olfatto.

Varianti sul Tema

Le condizioni climatiche e ambientali e l'andamento stagionale incidono molto sulla morfologia delle piante essenzifere e sulla loro produzione di OE, sia per il profilo quantitativo, sia per quello qualitativo.

Lo si nota osservando come nei luoghi molto secchi e assolati prevalgano specie di piccola taglia, quasi arbusti minuti dall'odore pungente (es. Origano); nei prati più umidi le foglie si allargano e i profumi sono più freschi (es. Melissa, Menta); i boschi ospitano alberi dalle resine balsamiche, mentre l'equatore, sotto l'influsso del calore del sole culminante allo zenit, mostra la massima gamma di erbe, arbusti e specie arboree dagli aromi variegati e intensi, ma anche dall'aspetto coloratissimo e imponente.

Le fragranze con cui la natura ci incanta sono il dono di piante dette "essenzifere": erbe, arbusti o alberi presenti a tutte le latitudini, dotate di caratteristiche peculiari. A differenza di altre specie, che manifestano un lieve profumo solo nel momento in cui dischiudono le corolle, qui le qualità della fioritura sono amplificate, dilatate a tutto il periodo vegetativo ed estese dai calici alle foglie, o alle cortecce, o ai frutti e ai semi, o alle radici, secondo il caso.



In certi casi la stessa pianta produce OE diversi (es. foglie, fiori e frutti di Arancio), in altri la medesima specie (es. Timo, Rosmarino) può esprimersi con essenze differenti, dette chemotipi, la cui composizione varia significativamente secondo l'altitudine, la latitudine e la natura del suolo che popola.

Famiglie profumate

Alcune famiglie botaniche annoverano un gran numero di essenzifere, spesso conosciute anche da chi è poco esperto in materia, poiché il loro uso permea la vita quotidiana.

Nei nostri climi temperati si distinguono, per esempio, le Lamiaceae (es. Lavanda, Basilico, Rosmarino, Salvia), o le Rutaceae (es. Arancio, Limone), tipicamente mediterranee, ma anche piante montane come le Pinaceae (Abete, Pino); dai Tropici provengono spezie esotiche come lo Zenzero e la Curcuma (Zingiberaceae), o oleoresine come la Mirra e l'Incenso (Burseraceae). Tipica di ogni famiglia botanica è anche la sede che accoglie l'OE, prodotto da particolari cellule secretrici, che possono essere poste su piccoli peli ghiandolari delle foglie, o attorno a tasche schizogene superficiali, come nel caso delle bucce di agrumi, oppure in canali secretori interni ai fusti.

Parenti grassi

Appropriati processi (pag. 9) permettono di isolare la frazione aromatica, composta da centinaia di molecole differenti per struttura e quantità. Una volta estratta, si presenta in forma di olio più o meno fluido, incolore o variabile dal giallo pallido all'arancio, oppure con sfumature verdi-blu, come è tipico della Camomilla.

Sotto il profilo chimico-fisico gli oli essenziali sono "parenti" di quelli grassi (es. olio di oliva, mandorle, semi di Girasole): come loro sono facilmente infiammabili e non amano l'acqua, che riesce a carpirne solo tracce attorno allo 0.03 - 0.05% (vedi acqua aromatica, pag. 9), mentre si sciolgono bene in olio e in alcol.

Ma, a differenza degli oli "fissi", gli OE sono fortemente volatili: favoriti dall'aumento di temperatura, evaporano disperdendo nell'aria le loro molecole profumate.

piertlugi bruno visual design



Incontriamoci *navigando sul web*

L'indirizzo del nostro sito è **www.fitomedical.com**
È una vetrina on-line, progettata per mantenere una relazione dinamica con Operatori e Consumatori e per creare nuovi contatti.







Strutturato con un'architettura facilmente fruibile, permette all'utente d'incontrare l'Azienda, seguirne l'attività, conoscerne le proposte e accedere al materiale informativo disponibile.

Dal sito è possibile collegarsi alla nostra pagina Facebook 



www.fitomedical.com



di Lina Suglia

Cos'è una Rosa

NEL PROFUMO DI OGNI PIANTA

SI CELA UN'INFINITÀ DI MESSAGGI

PER L'AMBIENTE E L'UOMO

“Una rosa è una rosa è una rosa è una rosa” (Gertrude Stein)

È sorprendente la quantità di aspetti che racchiude la fragranza di una rosa o di ogni altra profumazione vegetale, e in quante forme si declina. Rende l'incontro con le essenze un'esperienza che ci fa sentire partecipi della complessità del vivente, non solo in senso poetico o trascendente, ma proprio in termini biologici, permettendoci di percepirne la ricchezza da tante prospettive.

Piante che la dicono Lunga

In natura l'OE è lo strumento più potente che l'individuo vegetale possieda per relazionarsi con l'ambiente e interagire col mondo circostante: questa è attualmente l'ipotesi più accreditata e interessante per giustificare la finalità biologica della produzione di sostanze aromatiche, che non sarebbero strettamente indispensabili per le funzioni vitali della pianta.

Lo spazio d'informazione biotica che l'essenza crea disperdendosi nell'aria, in condizioni ottimali, è percepibile da altri organismi viventi in un raggio di qualche chilometro. I messaggi aromatici includono la difesa verso nemici (microorganismi, insetti ed erbivori) e richiami per animali impollinatori; suggellano inoltre sinergie o competizioni con piante vicine, modificando le caratteristiche del terreno che influiscono sulla loro germinazione.

Presi nella Rete

Attraverso l'olfatto, questa rete di comunicazione avviluppa anche l'uomo, influenzando a cascata su diversi livelli, fino a permeare integralmente l'economia di sistema. Le molecole aromatiche volatili, aderendo ai recettori della mucosa nasale, trasmettono impulsi nervosi che raggiungono rapidamente il cervello, in particolare l'area limbica.

Qui gli stimoli olfattivi sono decodificati secondo parametri simbolici strettamente soggettivi, che attingono alle esperienze affettive ed emozionali di un bagaglio di memorie “primitive”, individuali e collettive.

Precipitevolissimevolmente

Tali criteri di valutazione suggeriscono comportamenti rapidi e istintivi: per attuarli, l'informazione passa altrettanto velocemente a strutture come l'ipotalamo e l'ipofisi, estendendosi progressivamente attraverso i circuiti neuroendocrini e immunitari dell'intero organismo, che reagisce in modo coerente.

Tutto avviene in pochi attimi, ben prima che si attivino le zone del cervello capaci di riconoscere coscientemente gli odori:

con tale immediatezza essi influiscono sull'umore e le prestazioni mentali, nonché sul tono e su parametri fisiologici come la pressione arteriosa, la respirazione, la termoregolazione, il ritmo sonno-veglia, ecc.

Presi per il Naso

Queste proprietà neuro-psichiche e fisiologiche sono al centro dell'aromacologia, un neologismo in cui convergono i termini "aroma", "fisiologia" e "psicologia". Si occupa di definire gli effetti degli OE sulle emozioni e il comportamento, evidenziando la loro importante ricaduta sulla capacità dell'individuo di mantenere buone performance rispetto alle sollecitazioni ambientali. Ogni essenza ha la propria nota aromacologica (vedi tabella pag. 18), che si esprime progressivamente all'ampiezza di propagazione delle sue singole molecole nell'aria. Può essere apprezzata singolarmente, o in associazioni sinergiche di OE, con diverse modalità: la più specifica è la diffusione ambientale (pag.15), ma l'attività psico-sensoriale delle essenze influisce anche sul buon risultato di altre pratiche, come i trattamenti del viso e del corpo e perfino l'uso in cucina (pag.14).

Campi da coltivare

I campi in cui gli OE trovano applicazioni vantaggiose sono davvero tanti; si spazia dalla culinaria all'igiene della casa e della persona, dall'aromacosmesi (pag. 12) all'aromaterapia. Quest'ultima, che costituisce un ramo portante della fitoterapia, impiega nella prevenzione o nel riequilibrio di diversi disturbi essenze che possono essere scelte in base alle caratteristiche individuali (pag. 10). Come evidenziano queste pagine, la polivalenza delle attività degli OE e i loro possibili usi per la persona e l'ambiente permettono di creare una rete di stimoli, che orienta positivamente l'equilibrio dell'individuo e ne accresce le risorse salutogenetiche.

Una Storia lunga

Tali potenzialità costituiscono un panorama ancora aperto della ricerca contemporanea, che ha tratto spunto dalle esperienze interdisciplinari di chimici, farmacologi, biologi e medici, attivi dagli anni '70 del secolo scorso. Il loro merito è di aver legittimato a livello scientifico l'utilizzo millenario delle essenze, riordinando conoscenze antropologiche, sviluppando nuovi orizzonti di indagine e ispirando diverse scuole. Tra quelle europee emergono due correnti maggiori: quella anglosassone, focalizzata sulla somministrazione percutanea di essenze e sulle modificazioni psichiche indotte, e quella francese, incline a somministrazioni a tutto campo, per inalazione, via cutanea, orale, rettale, ecc. In quegli anni si colloca anche la definizione del termine tecnico "olio essenziale", per sostituire altre nomenclature meno rigorose (es. olio etereo).



Nel segno della vitalità!

Risposte su misura allo stress

Eleutero+

OME  STAT

La formulazione per ogni tipo di stress

est

estratti secchi in tavolette

12 piante toniche per scegliere la soluzione più adatta



FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

di Massimo Rossi,
Biologo, Consulente Scientifico

Novità nell'Aria

L'ATTENZIONE CHE LA RICERCA

SCIENTIFICA ATTUALE PONE ALLE ESSENZE

ospedaliera, soprattutto in Francia e Inghilterra. Non sono molti, invece, gli studi clinici compiuti su gruppi omogenei e numericamente significativi di individui sani o affetti da disturbi specifici, mentre appaiono più consistenti quelli realizzati su cellule, tessuti o animali da laboratorio. Da questo eterogeneo panorama emergono alcuni fatti assodati e molte ipotesi, tutte da verificare sul piano della validazione scientifica.

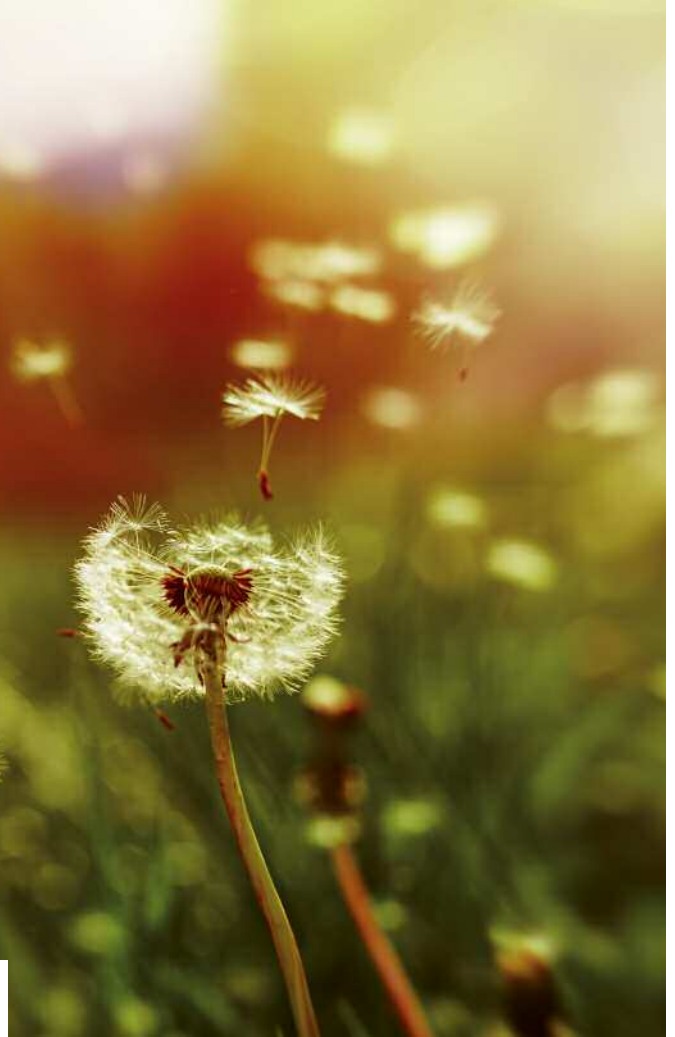
Scenari avvincenti

È evidente la marcata attività degli OE su alcuni centri cruciali del cervello, che controllano emozioni e stati d'animo, ma pilotano anche le nostre capacità di reazione e adattamento agli stimoli (lo "stress"); si aggiunge una chiara azione sulle comunicazioni ormonali endocrine.

Si osservano inoltre complesse interazioni con il sistema immunitario, sia in soggetti sani, sia in corso di malattia: alcune essenze agiscono in particolare sulle manifestazioni infiammatorie e sulla loro evoluzione, altre sono immunostimolanti che potenziano la difesa nei confronti dei microrganismi patogeni, altre ancora aiutano a contrastare lo sviluppo di cellule tumorali e metastasi. È provato che certi OE rendono più efficaci le terapie oncologiche o ne riducono gli effetti indesiderati. Tutto ciò apre scenari stimolanti, che richiedono approfondimenti.

Insieme sul Bersaglio

Quanto alle modalità d'azione delle essenze, le risultanze sperimentali rivelano interessanti aspetti. In primo luogo, lo studio delle loro proprietà farmacologiche e tossicologiche evidenzia che un OE nella sua integralità agisce sul sistema vivente producendo effetti differenti rispetto a quelli osservabili utilizzando le singole molecole che lo compongono: aumenta l'intensità d'azione e diminuisce la tossicità. Si parla in proposito di una sinergia, riconducibile all'interazione dei diversi costituenti dell'insieme.



Le centinaia di sostanze differenti che costituiscono l'essenza, inoltre, hanno ciascuna molti bersagli distinti nelle cellule (polivalenza). La totalità degli effetti che producono è quanto interpretiamo come conseguenza terapeutica della somministrazione di un OE.

Efficaci con Poco

Bastano quantità davvero piccole di un olio essenziale per determinare modificazioni significative nel comportamento delle cellule, attivando meccanismi che le proteggono dalla minaccia di squilibri derivanti dal loro ambiente esterno o interno. Questo fenomeno è conosciuto come ormesi e si osserva quando stimoli chimici o fisici indotti a bassa dose o debole intensità sono in grado di produrre reazioni fisiologiche efficaci, mentre le inibiscono a livelli maggiori. Un altro aspetto ancora poco studiato è quello epigenetico, cioè la capacità di “accendere” o “spegnere” i geni: si modifica così la trasmissione delle informazioni in essi contenute, influenzando di conseguenza lo svolgimento delle funzioni cellulari.

Gli effetti epigenetici degli OE possono essere legati ai comportamenti ormetici dei loro componenti, quindi ai bassi dosaggi necessari, così come alle sinergie osservate per un singolo OE o per le miscele.

Opportunità da scoprire

Un'altra osservazione interessante riguarda il fatto che gli OE non hanno un effetto uguale su tutte le specie di microrganismi presenti nei diversi comparti del nostro corpo, il microbiota.

Per esempio, nell'intestino o nelle vie respiratorie, inibiscono numerosi batteri patogeni, mentre non alterano l'equilibrio delle popolazioni di commensali utili, come i bifidobatteri o i lattici.

È ormai assodato come la composizione del microbiota in ogni individuo sia differente e al contempo significativa nel determinare la suscettibilità verso molti disturbi e malattie e la loro evoluzione: gli OE, grazie ai propri molteplici meccanismi d'azione, offrono dunque numerose possibilità di prevenzione e cura, ancora tutte da esplorare.

GASTROkey®
OMEOSTAT

La chiave del benessere...

equilibrio

REGOLAZIONE

armonia

...il tuo stomaco ringrazia!

FITOMEDICAL
star bene è naturale

info@fitomedical.com IN ERBORISTERIA E FARMACIA seguici su

Gastrokey® armonia ed equilibrio naturale delle funzioni gastriche.

Acidità, nausea, bruciori, digestione lenta e reflusso?

Gastrokey omeostat® sostiene l'equilibrio fisiologico dello stomaco armonizzandone le funzioni.

Per saperne di più: www.fitomedical.com

Novità

A base di:
Triphala,
Scutellaria,
Zenzero,
Liquirizia



di Marco Angarano
Fitopreparatore, Giornalista

Herbae volant

NOTIZIE AL VOLO

DALLA LETTERATURA SCIENTIFICA

Sensibili alle Essenze

Le proprietà antisettiche e antibatteriche degli oli essenziali sono sempre più oggetto di studio, dato che l'aumentata resistenza dei microrganismi agli antibiotici spinge alla ricerca di nuove soluzioni per far fronte alle infezioni.

In proposito, alcuni ricercatori olandesi, studiando l'azione antibatterica delle essenze vegetali, hanno osservato che quelle contenenti sostanze come carvacolo, cinnamaldeide, eugenolo e timolo possono, attraverso differenti meccanismi, rendere nuovamente sensibili all'azione degli antibiotici svariati ceppi batterici che avevano sviluppato resistenza. La comprovata sinergia tra essenze e antibiotici potrebbe offrire la possibilità di ridurre l'uso dei farmaci.

Spietati coi Cattivi

Il timolo è una sostanza caratteristica nella composizione degli OE di molte specie appartenenti alla famiglia delle Lamiaceae (es. Timo, Origano, Basilico, Monarda, ecc.). L'analisi della letteratura scientifica degli ultimi dieci anni, condotta da un gruppo di ricerca internazionale comprendente anche studiosi italiani, ha evidenziato la potente azione antimicrobica del timolo e degli OE che ne sono ricchi, gettando le basi per proseguire l'indagine su questa attività con studi in vivo e clinici. Buone prospettive per un utilizzo sia preventivo sia terapeutico degli OE in campo dentistico sono evidenziate da altri ricercatori, che indicano come l'approfondimento degli studi in ambito clinico in relazione all'efficacia e alle possibili interazioni sia auspicabile e di grande utilità.

Dal Naso al Cervello

Un altro settore di ricerca sugli OE riguarda la loro azione sul sistema nervoso e sulla sfera mentale.

Nuovi dati scientifici evidenziano che le molecole odorose recepite dalla mucosa olfattiva nasale trasmettono impulsi nervosi direttamente all'ippocampo, una zona del cervello correlata con le funzioni di apprendimento e memoria. Sulla base di queste evidenze, studiosi italiani hanno ipotizzato che questi segnali positivi dovuti alle sostanze contenute nelle essenze possano essere utili nella terapia della malattia di Alzheimer.

I disturbi del sonno sono riconosciuti come un importante problema di salute pubblica, che colpisce sia la sfera fisica sia quella psichica, compromettendo il benessere individuale.

Un'alternativa efficace e sicura all'intervento farmaceutico in casi di entità moderata potrebbe essere costituita dall'inalazione di OE. Lo sostengono alcuni scienziati statunitensi sulla base di 11 studi clinici randomizzati relativi agli effetti ipnotici di questa pratica, appurando come la maggior parte dei risultati suggerisca un effetto positivo sulla qualità del sonno. L'essenza di Lavanda è stata quella maggiormente studiata.

AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo 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. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

Cogliere l'Essenziale

METODI PER ESTRARRE LE ESSENZE

DALLE PIANTE AROMATICHE

Fin dall'antichità, il desiderio di carpire alle piante i loro fugaci profumi ha suggerito all'uomo ingegnosi metodi estrattivi. La validità di alcuni li rende ancora attuali, anche se rivisitati con i criteri delle moderne tecnologie.

Trascinate dalla Corrente

La maggior parte delle piante aromatiche sono trattate con la distillazione in corrente di vapore, un procedimento che si avvale della caratteristica fisica distintiva degli OE, la volatilità.

Si lavorano tessuti vegetali generalmente freschi, servendosi di un'apparecchiatura apposita, il distillatore.

L'acqua posta al suo interno, bollendo, genera un flusso di vapore che investe la pianta e continua la sua salita, trascinando con sé le molecole aromatiche mescolate alle proprie.

di Lina Suglia

Caduti nell'Imbuto

Il percorso obbligato all'interno del macchinario prosegue attraverso una colonna refrigerante, dove il cambio di temperatura condensa il miscuglio di OE e vapore. Confluendo in un imbuto separatore, essenza e acqua si separano per decantazione, stratificandosi su livelli diversi, come accade lasciando riposare acqua e olio in un bicchiere.

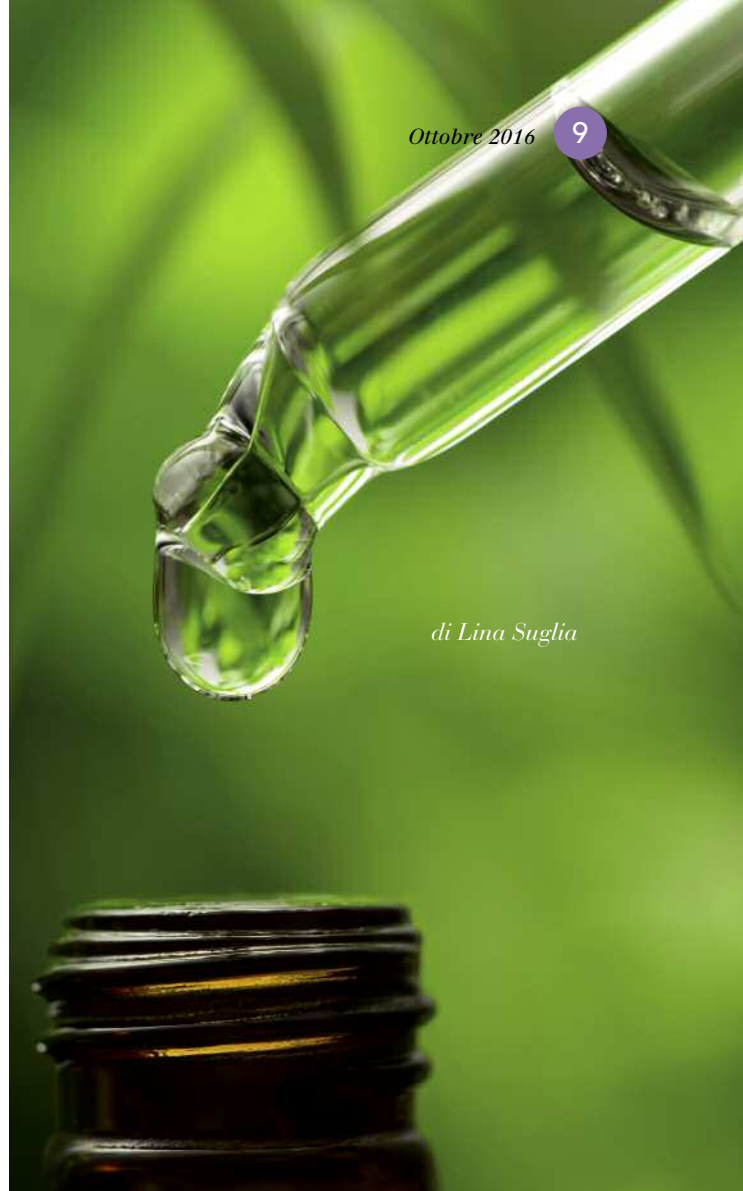
Tramite una valvola alla base dell'imbuto è quindi possibile dividere i prodotti della trasformazione, facendo colare prima la fase acquosa sottostante, detta "acqua aromatica" e apprezzata in fitocosmesi o liquoreria per la piccola frazione d'essenza in essa disciolta, e a seguito l'olio essenziale distillato.

Modi delicati, energici o speciali

Ad alcune piante dalla composizione aromatica chimicamente delicata e suscettibile all'aumento di temperatura (es. Gelsomino, Rosa, Vaniglia) si riserva un'estrazione con un solvente organico opportuno che le "sciacqua", prima di essere allontanato, dando origine a una massa solida, la "concreta". Questa include, oltre all'OE, cere e altri composti lipofili, poi separati con un lavaggio in alcol etilico e successivi passaggi, fino a ottenere la "assoluta".

Per le essenze di agrumi presenti nelle bucce (pericarpo) di Arancio, Limone, Bergamotto, Mandarino, Cedro, la spremitura, un procedimento meccanico attuato a freddo con apposite apparecchiature, ha sostituito la procedura manuale, molto tossica per l'operatore: prevedeva di strizzare le bucce su spugne che, una volta intrise, erano a loro volta spremute in un recipiente di raccolta.

Diversamente, alcune specie essenzifere, soprattutto tropicali, cedono con generosità la propria oleoresina di aspetto cristallino, o fluido e viscoso, che sgorga spontanea dai tronchi sui quali è praticata un'incisione. Infine, per essenze molto pregiate o di scarsissima reperibilità, è più economico associare in laboratorio la maggior parte delle frazioni che caratterizzano l'olio essenziale originario, usando sostanze naturali per ottenere l'OE "ricostituito".





di Lina Suglia

Il ruolo biologico degli oli essenziali è incentrato nell'ambito della comunicazione.

Per il mondo vegetale essi rappresentano la chiave di un linguaggio che permette alle piante di partecipare alla rete della vita (pag. 4). Analogamente, quando interagiscono con l'organismo umano, gli OE intervengono sul fluire delle informazioni tra le cellule, i tessuti, gli organi e gli apparati che costituiscono questo sistema complesso.

Armonia costante

Le essenze agiscono come modulatori nel flusso di messaggi neuroendocrini e immunitari che armonizza e coordina le funzioni fisiologiche dei diversi comparti: è un network che permette all'organismo di adattarsi a sollecitazioni di varia natura, interne ed esterne al sistema, mantenendo sempre entro parametri costanti l'oscillazione del proprio equilibrio (= omeostasi). Da questi processi di autoregolazione dipende la salute: eventuali loro incrinature rappresentano ambiti di vulnerabilità che gli OE possono prevenire o arginare.

Benessere a tutto Tondo

Utilizzati in modo differenziato, per uso orale (in pediatria, solo dopo i 7-8 anni), in massaggi o dispersi nell'acqua del bagno, o in diffusione ambientale, le essenze intervengono su aspetti strategici per l'omeostasi.

La varietà delle loro note aromacologiche permette di migliorare il tono e l'umore, di ottimizzare le prestazioni mentali, di potenziare la capacità di reagire a disagi e condizioni psicofisiche. A ciò si affianca un parallelo sostegno delle funzioni nervose e di quelle endocrine ormonali che supportano l'adattamento agli stimoli, cioè lo "stress" biologicamente inteso; gli OE modulano inoltre le difese dell'organismo, intervengono nei processi metabolici e in quelli di eliminazione, sulle funzioni cellulari e su quelle del microbiota, con meccanismi che la scienza evidenzia in modo sempre più dettagliato (pag.4).

Profumi personali

L'estrema articolazione nell'attività omeostatica rende gli OE preziosi strumenti di cui si avvale la Nutraceutica Funzionale Bioregolativa®: li utilizza, anche in associazione ad altri fitoderivati, per accrescere le risorse salutogenetiche insite in ciascun individuo e per prevenire o trattare squilibri che potrebbero evolvere in malattie.

Questi aspetti sono estremamente soggettivi: dipendono dalla storia individuale e dalle esperienze acquisite, in base alle

Alla Salute!

GLI OLI ESSENZIALI AIUTANO

A MANTENERE L'EQUILIBRIO FISIOLÓGICO

CHE GARANTISCE BENESSERE

quali ciascuno, a fronte alle sollecitazioni, adotta un proprio "stile" di risposte fisiologiche e psico-comportamentali (modello reattivo), da cui emergono punti di forza e fragilità. La loro considerazione permette una scelta di OE centrata sulla persona, orientata, caso per caso, a valorizzare le une e contenere le altre.

Bocca profumata

Nella pratica, per quanto riguarda le vie di somministrazione, va sottolineato che quella orale è riservata solo ad alcuni OE, come evidenzia la confezione della linea Fitomedical (pag. 17), che riporta in etichetta i dosaggi opportuni per ogni referenza.

Le essenze non devono mai essere ingerite tal quali: generalmente ogni assunzione prevede 1-2 gocce, da porre su una zolletta di zucchero, oppure miscelare con un cucchiaino da caffè di miele. Per esempio, una simile preparazione, realizzata con Eucalipto OE e ripetuta 2 o 3 volte nel corso della giornata, può lenire la mucosa orofaringea e sostenere il tono della voce.

Piano B

In alternativa, oltre a compresse adsorbenti neutre, si può ricorrere a oli vegetali, come quello extravergine d'oliva, o di mandorle, semi di Girasole, ecc., adottando sempre la proporzione di un cucchiaino da caffè per 1-2 gocce di OE. Anche l'alcool etilico è un buon diluente: ciò giustifica la validità di certe formulazioni, come gli Estratti Integrali Sinergici Fitomedical, e di alcune prescrizioni professionali che prevedono la diluizione di un OE in Tinture Madri ad attività sinergica (in ragione dell'1-5%, da somministrare in 2-3 assunzioni giornaliere a dosi di 20-30 gocce cad.).

A Pelle, ma non solo

Particolarmente avvolgente è il massaggio (pag. 12) in cui, come nel bagno aromatico, gli effetti dell'assorbimento cutaneo dell'essenza si sommano a quelli dell'olfazione, dato che il calore generato dalla frizione sulla pelle, analogamente a quello dell'acqua, favorisce un'ampia diffusione della fragranza.

L'inalazione di OE tramite suffumigi e soprattutto aerosol, invece, richiede particolare prudenza per la scelta dell'essenza utilizzata, la valutazione delle caratteristiche del soggetto (pag. 16) e le procedure da adottare. In particolare, l'OE impiegato in aerosol va diluito in ragione di 1-3 gocce in 2 ml di soluzione fisiologica, lasciando in funzione l'apparecchio per un paio di minuti prima di inspirare.

FILO DIRETTO

Orientare nella scelta dei prodotti naturali

Associare Fitoderivati, Oli essenziali e Oligoelementi

SERVIZIO RISERVATO AGLI OPERATORI PROFESSIONALI

Per avere una consulenza qualificata basta telefonare al n° 02 90781542

Ogni mercoledì, dalle ore 9,30 alle 12,30 presso la Fitomedical, un esperto risponde alle vostre domande.

Oppure in qualunque momento potete inviare un fax al n° 02 90781996

FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 25 n°3-4 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

Direzione, redazione e amministrazione: Fitomedical snc Via Copernico, 5/7 20082 Binasco (MI)
Editrice: Fitomedical snc
Direttore responsabile: Marco Angarano
Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi
Redazione: Lina Suglia
Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno visual design
www.pierluigibruno.com
Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno
Fotolito: F.G.V. group Cernusco S.N. (MI)
Stampa: Vela Binasco (MI)

FITTO•News



di Lina Suglia

A Fior di Pelle

LE ESSENZE FAVORISCONO

LA BELLEZZA DEL VISO E DEL CORPO

In diversi OE la seduzione delle note aromatiche si sposa a interessanti proprietà eudermiche, note e apprezzate fin dall'antichità, come testimoniano alcune ricette originarie di un'aromacosmesi all'esordio.

Le essenze mostrano una grande affinità chimico-fisica per il manto cutaneo e lo permeano facilmente: possono dunque essere utilizzate per la cura del viso e del corpo, ma anche delle unghie e dei capelli, tanto per trattamenti cosmetici specifici che ne migliorano l'aspetto e aiutano a prevenirne le problematiche, quanto per l'igiene quotidiana.

Un po' di Prediche

Le raccomandazioni possono essere noiose, ma sono una premessa indispensabile, perché gli OE sono veri e propri amici per la pelle solo a condizione di utilizzarli correttamente.

Escludendo quelli ad azione irritante o sensibilizzante (vedi tabella pag. 18), la prima regola è non applicarli mai puri sulla pelle e porre attenzione per evitare il contatto con le mucose di occhi, bocca, naso, vagina, retto. Fa eccezione il Tea Tree, OE antisettico e antinfiammatorio, ma solo per piccole aree e in circostanze particolari (es. herpes labiale).

La pelle trattata deve essere integra, diversamente epitelii lesionati, abrasioni o infiammazioni favorirebbero la comparsa di reazioni negative.

Un'ulteriore accortezza riguarda gli OE fotosensibilizzanti, evidenziati in tabella, che amplificano l'effetto dei raggi solari e delle radiazioni ultraviolette; dopo il loro utilizzo, è meglio non esporre alla luce le aree trattate per almeno 12 ore.

Operando come consigliato, la possibilità che gli OE inducano reazioni da contatto di tipo allergico è veramente minima, ma nel dubbio si può testare la tolleranza cutanea applicando prima una piccola quantità di OE diluito sulla piega interna del gomito.

Veicoli speciali

Come detto, l'acqua non è un buon veicolo per le essenze, che devono sempre essere diluite in una sostanza affine: può trattarsi di creme neutre piuttosto "grasse", di olio Kalen o oli vegetali e oleoliti Fitomedical, tutti ideali per il trattamento del viso e del corpo, oppure del Bagnoschiama disperdente per docce, shampoo, bagni, pediluvii o simili. Oli e oleoliti

permettono interessanti sinergie, se la scelta privilegia quelli che esaltano l'azione degli OE scelti (es. per un olio rilassante: 3 gocce cad. di Petitgrain Bigarade e Camomilla in un cucchiaino da minestra raso di oleolito di Lavanda o Camomilla). Indicativamente, la diluizione degli OE nel veicolante varia dal 2-5%, fino al 20% per quelli più maneggevoli.

Il Bagno, che Piacere!

Il bagno aromatico costituisce una pausa edonistica davvero piacevole e salutare, consigliata in alcuni ambiti come specifica pratica curativa, poiché le condizioni di tepore dell'acqua, i suoi vapori e i tempi di svolgimento estendono l'azione dell'essenza a 360 gradi: su tutta la superficie cutanea per contatto, sull'umore per olfazione e sulla fisiologia dell'intero organismo per assorbimento.

Sono sufficienti 8 - 15 gocce di OE dissolte in 10-15 ml di Bagnoschiama disperdente Fitomedical; per la doccia può essere preparata a parte una quantità minore, ma proporzionale, da porre sulla spugna. Per i pediluvi, invece, sono sufficienti 3-5 gocce di OE, sempre con il disperdente.

Coccole sul Viso

La bellezza del viso e del collo trova negli OE preziosi alleati, indicati a ogni tipo di pelle: per esempio, Camomilla, Incenso e Legno di rosa per quella secca, Mirra, Rosmarino e Sclarea per quella mista, Basilico a linalolo, Cajeput e Vetiver per quella grassa, Carota, Rosa e Sclarea per cute devitalizzata e senescente.

Prima di ogni applicazione si rimuovono dal viso e dal collo tracce di cosmetici o profumi, per prevenire reazioni di sensibilizzazione incrociata. Poi si può applicare la preparazione ottenuta miscelando in 100 ml di olio, oleolito o crema, da 2 a 40-50 gocce di essenza, secondo l'OE (o quantità inferiori con le stesse proporzioni).

Dalla Testa ai Piedi

Anche per il massaggio, localizzato o esteso, si diluiscono le essenze in un olio, oleolito o crema base: secondo l'età (la pratica è graditissima anche ai più piccini) e lo scopo dell'applicazione, si utilizzano da 1 a 10 ml di OE per 100 ml di veicolante.

Le essenze esercitano effetti benefici pure sui capelli e le unghie. Per esempio, per chiome fragili e devitalizzate, un'apposita miscela (20 gocce di Palmarosa, 20 di Sclarea, 10 di Carota e olio di Argan sufficiente ad arrivare a 50 ml) si utilizza per bagnare un pettine da passare nei capelli fino a inumidirli completamente. Dopo si friziona bene con le dita, fino a raggiungere il cuoio capelluto, e si lascia riposare per 10-20 minuti; infine si sciacqua con uno shampoo delicato.

Limpido quotidiano



Ogni giorno
più liberi dalle scorie

drena&depura aiuta l'organismo ad eliminare i liquidi in eccesso e a neutralizzare le sostanze dannose, con un effetto tonico generale.

drena&depura®



info@fitomedical.com
www.fitomedical.com

FITOMEDICAL
star bene è naturale



Sfizi da Chef

LE ESSENZE ENTRANO IN CUCINA

SOLLECITANDO OLFATTO E GUSTO

di Lina Suglia

Quante volte siamo tentati dal richiamo dei profumi che esalano dai banchi di un mercato o dai negozi alimentari nelle strade, per stuzzicarci l'appetito! È un languore che si estende dall'olfatto alla mente, che anticipa un gusto e apre un'aspettativa spesso amplificata dal valore aggiunto di rivivere un ricordo: un cibo dell'infanzia, quello di un viaggio particolare, o altri sapori unici per ciascuno di noi.

Tocchi da Maestro

Basta poco per diventare abili cuochi, capaci di suscitare esperienze intriganti non solo per il palato: gli oli essenziali in cucina possono arricchire ogni tipo di preparazione, dagli alimenti alle bevande, dai piatti cotti a quelli crudi, dagli antipasti al dolce, dal pane ai condimenti. Serve solo pratica e fantasia e qualche goccia di OE: indicativamente da una a 3 per ogni 100 g di alimento, suscettibile di modifiche secondo le ricette.

Per iniziare...

Per esempio, 1-2 gocce di olio essenziale sono sufficienti ad aromatizzare 10 ml di olio o di aceto: ideali, per le verdure crude, quelli di Limone, Finocchio, Mirto, Alloro o Zenzero. Gli stessi o altri potrebbero anche arricchire salse golose (1 goccia per 1-2 cucchiaini da minestra). I passati o le zuppe sono resi più invitanti dall'aggiunta a fine cottura da 1-2 gocce (per 4 porzioni) di OE di Basilico, o di Limone, Maggiorana, Pepe, Sedano, Timo serpillo; se si utilizzano legumi come ceci, fagioli o lenticchie, basta una goccia di OE di Rosmarino diluita in un cucchiaino da tè di olio extravergine di oliva, ed eventualmente un pizzico di pepe, per rendere più gustoso ogni piatto.

Per marinare pesce o carni ci sono essenze come Mandarino, o Arancio, Mirto, Coriandolo, Dragoncello, che esaltano i sapori di mare; Cannella, o Noce moscata, Cumino, Ginepro, Origano, Pepe, Rosmarino sono indicate per quelli di terra (da 1 a 3-4 gocce per ½ kg). Il pane che accompagna le pietanze può risultare speciale se si aggiungono all'impasto, secondo la tonalità del menù, essenze come Cannella, Zenzero, Pepe, Cardamomo, Carota, Carvi (1-3 gocce per 100 g).

... E per finire

Lo stesso vale per le torte, ma se il dessert prevede crêpes, mousse o gelatine, al momento della preparazione, l'aggiunta ogni 300 g di 1-2 gocce di OE come Arancio dolce, Neroli, Pepe, Cannella, Petitgrain, Vaniglia o altri a piacere può fare la differenza. Anice, Arancio, Limone, Mandarino, Menta, Petitgrain, Vaniglia, Ylang-Ylang sono essenze consigliate a chi opta per sorbetti e gelati (4-6 gocce per kg, aggiunte alla panna necessaria).

Chi ama preparare in casa vini o liquori apprezzerà impreziosirli con di 2-10 gocce per litro di essenze particolari come quelle di agrumi, o di Cannella, Cardamomo, Finocchio, Sclarea, Zenzero.

Infine, per esaltare la qualità del miele, si consigliano tra gli altri l'OE di Arancio, Limone, Pompelmo, Ylang-Ylang (3 gocce per 500 g).

di Lina Suglia

Segnali di Pro-Fumo

ESSENZE PER VIVERE MEGLIO

A CASA O AL LAVORO



Con le essenze ogni ora ha il suo profumo, che può rendere più confortevole la nostra permanenza in ambienti domestici e di lavoro, tanto negli spazi ampi quanto in quelli piccoli come l'abitacolo dell'auto. Orientandosi tra i vari OE o le loro miscele, ognuno trova istintivamente un ventaglio di note confacenti la propria sensibilità e individua tra queste le più adatte ai vari momenti e attività della giornata: quelle citate a seguire sono solo alcuni esempi.

Una Boccata d'Aria

La nota aromacologica delle essenze (vedi tabella da pag. 18), valorizzata dal loro diffondersi nell'aria, influisce sull'umore e le emozioni, predisponendoci a uno stato d'animo ideale: aiuta a lenire l'ansia (Bergamotto, Lavanda, Petitgrain) e distendere corpo e mente (Maggiorana, Mandarino, Neroli), sostiene nei momenti di sconforto (Geranio, Gelsomino, Rosa, Ylang-Ylang), scrolla dall'indecisione (Basilico, Cardamomo, Menta), ritempra nell'inerzia (Limone, Niaouli, Pino mugo e silvestre) e migliora le prestazioni mentali (Basilico, Pompelmo, Rosmarino).

Pulito e protetto

Concorre a queste sensazioni di benessere l'igiene della casa. Le essenze purificano e disinfettano gli ambienti, modificando favorevolmente le caratteristiche chimico-fisiche e microbiologiche dell'atmosfera (inquinanti, polveri, ecc.) e bilanciando i rapporti fra ioni positivi e negativi.

Tolgono gli odori di cucina e quelli d'umidità, ci aiutano a tenere lontani piccoli nemici fastidiosi, dagli acari della polvere a zanzare, mosche e moscerini (Citronella, Geranio, Legno cedro, Nepeta), dagli insetti che minacciano gli alimenti, il guardaroba e i tappeti, come tignole e tarme, (Alloro, Lavanda, Legno cedro, Rosmarino, Sugi), ai piccoli parassiti delle piante.

Angoli profumati

Bastano poche gocce di OE per creare l'atmosfera giusta e l'aria sana in studio, soggiorno, camera da letto, fino al bagno e al ripostiglio.

Ci sono metodi semplici - per esempio far cadere 10-15 gocce su un batuffolo di cotone idrofilo e porlo in un recipiente aperto, o aggiungere l'essenza all'acqua dell'evaporatore del calorifero - e altri più sofisticati, come usare lampade ad acqua con la candelina o umidificatori a ultrasuoni.

Si possono diluire gli OE in alcol per liquori e spruzzarli su tende e cuscini, lasciare che l'essenza trasudi da un flaconcino di coccio, o emani da una ciotola di colorato pot-pourri, ma anche intridere cuscini di tessuto, o pietre e legni porosi per profumare la biancheria nei cassetti.

Chi è abile nel bricolage può divertirsi a incorporare le essenze alla cera per realizzare candele profumate o fragranze ambientali (pomandre).



di Lina Suglia

Il Galateo fragrante

REGOLE DA RISPETTARE

PER L'USO CORRETTO DI ESSENZE

L'intensità con cui il profumo di un olio essenziale ci investe appena se ne apre la boccetta, basta a suggerire quanto sia elevata la concentrazione di questi fitoderivati.

Mediamente venti loro gocce corrispondono a oltre cento grammi di pianta originaria: ciò accresce di molto il valore salutogenetico delle essenze, ma ne amplia parimenti i potenziali rischi, imponendo un uso consapevole e corretto.

Prudenza con gli Esuberanti

Prima regola generale per un impiego sicuro: non usare mai OE puri, ma diluirli seguendo le istruzioni descritte per le varie applicazioni (vedi pag. 10, 12, 14 e 15).

Ogni essenza risulta dalla combinazione di sostanze biologicamente molto attive e la sua eventuale

aggressività dipende, oltre che dalla composizione chimica, dalla quantità assunta e dalla modalità di somministrazione. Si raccomanda quindi di attenersi ai consigli di un professionista esperto, nonché alle posologie, alle indicazioni e alle avvertenze specifiche di ciascuna, riportate in etichetta proprio per tutelare il consumatore: in particolare, certi OE non sono da ingerire (segnalato sulla confezione Fitomedical) e nessuno va mai iniettato, in alcuna forma.

Acque da evitare

Ricordiamo inoltre che gli OE sono incompatibili con l'acqua. Anche quando, dopo aver agitato, sembrano sciolti in essa, sono in realtà dispersi in piccolissime gocce, che arrivano tal quali a contatto con le superfici esterne e interne del nostro corpo, cosa proprio da evitare. Analogamente, l'acqua non è per loro un detergente efficace: se per disattenzione un'essenza viene a contatto con gli occhi o con mucose delicate, si rimuove facendo scorrere sulla parte interessata dell'abbondante olio vegetale, anche da cucina, oppure con acqua e sapone. Invece, in caso di ingestione errata, è meglio non indurre il vomito, ma rivolgersi al medico o al centro antiveneni portando con sé il flacone con l'etichetta. Sono rischi remoti, che consigliano tuttavia di conservare gli OE fuori dalla portata di bambini e animali.

Un Occhio di Riguardo

Il buon senso consiglia una certa cautela e un aiuto professionale nella scelta e l'utilizzo di essenze in pediatria, gravidanza e allattamento. Lo stesso vale per soggetti con patologie complesse o farmacologizzati, a riguardo dei quali è opportuno ascoltare un parere medico.

A chi soffre d'asma, rinite allergica, eczema, intolleranza a lana o altre sostanze, conviene escludere le essenze sensibilizzanti (vedi tabella pag.18) e testare le altre prima di usarle per qualunque via, applicandone sul braccio - come già detto - qualche goccia diluita. Inoltre i soggetti asmatici, anche con manifestazioni di vecchia data, hanno il divieto categorico di usare OE in aerosol.

Infine, qualche attenzione va prestata ai piani di lavoro e agli oggetti utilizzati per le preparazioni, che il contatto con OE puri potrebbe danneggiare: occhio, quindi, alle superfici, soprattutto quelle lucidate, ai contenitori in materie plastiche e alle pareti di vasche da bagno, docce e idromassaggio.

Una Bussola tra cento Profumi

CARATTERISTICHE DELLA LINEA

DI OLI ESSENZIALI FITOMEDICAL

Come orientarsi nell'avvincente campo delle essenze, quali preferire, come impiegarle?

Per rispondere agli inesperti curiosi e suscitare nuovo interesse nei competenti in materia, Fitomedical ha recentemente rivisitato la propria linea di oli essenziali.

Ha migliorato la gamma delle referenze disponibili e rinnovato la veste grafica, ma l'attenzione maggiore è stata posta all'esigenza di corredare questi fitoderivati con indicazioni chiare, idonee a suggerirne un uso appropriato e sicuro, nonché conformi alle numerose normative nazionali ed europee.

Anche Bocca o solo Naso

La prima informazione balza all'occhio del consumatore già dal colore delle confezioni della linea: gli astucci con colori caldi contengono essenze che si prestano a tutti gli usi, inclusi quelli che prevedono l'ingestione.

Diversamente, quelli con toni freddi identificano gli OE controindicati per l'assunzione orale e l'inalazione. Sono designati come "profumatori d'ambiente", poiché si prestano alla diffusione di fragranze nei luoghi domestici o professionali e per l'igiene degli stessi. È comunque possibile il loro uso esterno (es. composizione di profumi, applicazioni cosmetiche, massaggi), ma senza trascurare le indicazioni di rischio dei crittogrammi in etichetta.

Buoni da mangiare

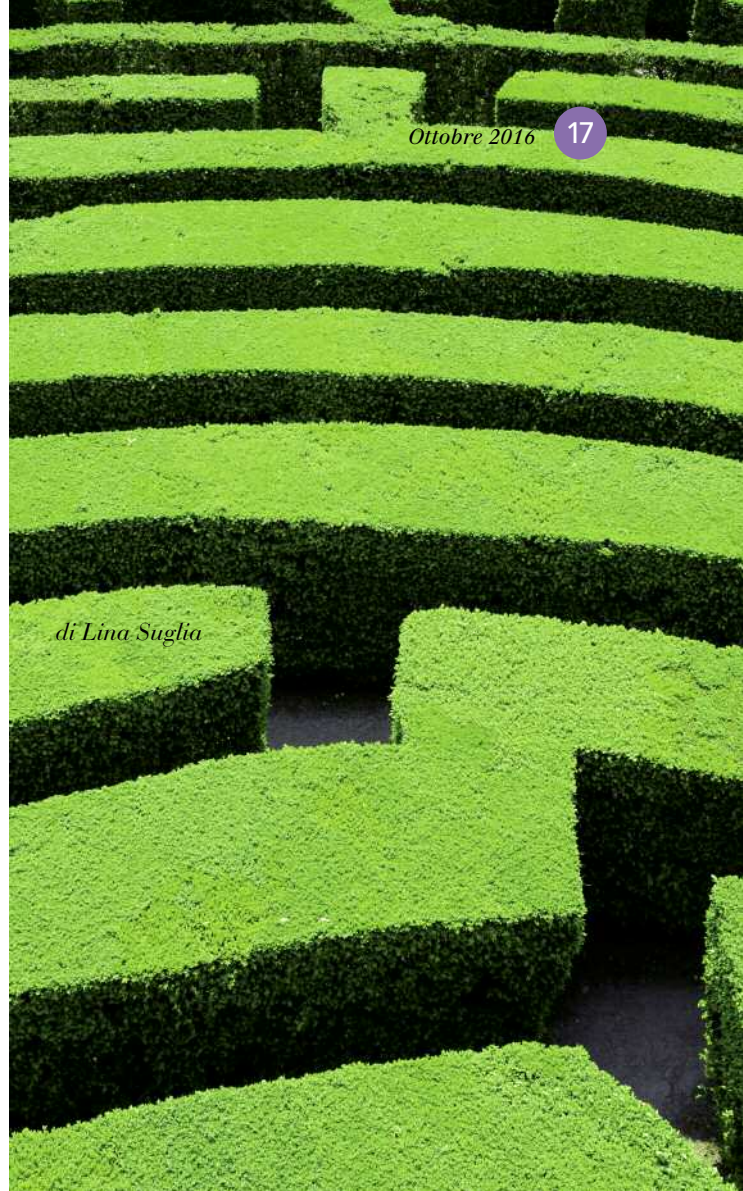
Nel gruppo delle referenze assumibili anche per bocca, un'ulteriore specifica guida il consumatore nella scelta dell'OE, distinguendo tra "integratori alimentari" e "aromi per alimenti".

Ai primi, al pari di altri integratori reperibili nei reparti specializzati di erboristerie, parafarmacie, farmacie, ecc., il Ministero della Salute italiano riconosce espressamente un'attività fisiologica, circoscritta a un ambito specifico, riportato nelle indicazioni della confezione ("agisce favorevolmente su..."). Quest'informazione fa riferimento a un aspetto emergente, ma non unico o esaustivo, del potenziale salutogenetico dell'OE: spesso l'occhio del legislatore ha difficoltà a interpretare la complessità dei fitoderivati e la traduce necessariamente con una visione riduttiva. Le altre referenze ingeribili, connotate come "aromi per alimenti", sono molto apprezzate in cucina: la confezione riporta le quantità da utilizzare nelle preparazioni.

Ribadiamo che entrambe le categorie possono essere impiegate anche in modi diversi da quelli che connotano la loro confezione, come si evince dalla tabella delle pagine successive: consigli pratici e ricette sono reperibili nel dépliant della linea oli essenziali Fitomedical e sul sito www.fitomedical.com.

Contro il Tempo

Finché il contenitore in vetro è sigillato e conservato lontano da fonti di calore, gli OE mantengono intatte le loro proprietà per almeno tre anni, e anche oltre. Una volta aperta la boccetta, il loro termine di utilizzo si riduce a 12 mesi; dopo subentrano modificazioni (soprattutto per l'ossigeno introdotto in confezione), che compromettono la qualità dell'OE e in alcuni casi ne esacerbano l'aggressività. È meglio conservarli in frigorifero, soprattutto per le essenze di agrumi o specie appartenenti alle Conifere.



di Lina Suglia

Questione di Fiuto

LE QUALITÀ E GLI EFFETTI

FISICI E MENTALI

DELLE SINGOLE ESSENZE



LEGENDA:

nota aromatica
è l'insieme dei caratteri olfattivi tipici di un olio essenziale

profilo aromacologico
descrive l'attività determinata da un olio essenziale sull'umore, le emozioni e gli stati d'animo

profilo aromacosmetico
riguarda le qualità possedute da un olio essenziale, opportunamente diluito, applicato sulla pelle

simboli impiegati in tabella

- ☀ non esporsi al sole per almeno 12 ore dopo aver applicato questo OE sulla pelle
- ✗ può essere irritante se non opportunamente diluito
- ▼ in alcuni individui può provocare sensibilizzazioni cutanee

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Abete siberiano <i>Abies sibirica</i> Ledeb. foglie distillato	fresca, silvestre, balsamica	tonico, rinfrescante, propositivo; incertezza, stanchezza mentale	pelle mista; capillari dilatati, pelle poco elastica	spasmolitico, antinfiammatorio; bronchiti con difficoltà respiratorie, colon irritabile
Achillea <i>Achillea millefolium</i> L. sommità fiorite distillato	fresca, erbacea, penetrante	tranquillante, riequilibrante; stress, paura	pelle arrossata, fissurata; pelle atonica; capelli diradati	antinfiammatorio; nevralgie e e ipersensibilità delle terminazioni nervose; spasmi e infiammazioni viscerali
Alloro <i>Laurus nobilis</i> L. foglie distillato	fresca, speziata, dolce, canforacea	vitalizzante, calmante, riequilibrante; chiusura mentale, scarsa autostima	pelle grassa; acne, foruncoli, lipomi	espettorante, antidolorifico, antispasmodico; stati influenzali con muco bronchiale, infiammazioni articolari ▼
Angelica <i>Angelica archangelica</i> L. frutti distillato	fresca, intensa, speziata, anisata, di pepe	stimolante, tonico; torpore, letargia, tristezza	pelle atonica, impura	digestivo, drenante; disturbi digestivi, sindrome del colon irritabile; disturbi metabolici; stress
Anice verde <i>Pimpinella anisum</i> L. frutti distillato	calda, dolce, anisata, erbacea, di liquirizia	attivante, ritmicizzante; nervosismo, stanchezza mentale, cambiamenti d'umore	pelle mista; avvizzimento cutaneo	tonico, spasmolitico, carminativo, modulatore endocrino; dispepsie; flatulenze; dismenorrea; palpitazioni ▼
Arancio amaro <i>Citrus aurantium</i> L. pericarpo da spremitura	asciutta, fresca, citrata, verde	calmante, vivificante; abbattimento, stanchezza, ansia	pelle avvizzita, atonica	stimolante e riequilibrante, carminativo; nervosismo, ansia; cattiva digestione ▼ ✗
Arancio dolce <i>Citrus sinensis</i> (L.) Osbeck pericarpo da spremitura	fresca, dolce, fruttata, citrata	calmante, rilassante; tensione nervosa, inquietudine	pelle avvizzita, atonica	antisettico, calmante; nervosismo, cattiva digestione; disinfezione ambientale

NOTA >>> AUTORI DA CUI SI SONO DESUNTI GLI USI AROMATERAPEUTICI:

- Bagetta G. - Cosentino M. - Sakurada T. (eds.) - *Aromatherapy: Basic Mechanisms and Evidence-Based Clinical Use*, CRC Press 2016
 Buckle J. *Clinical Aromatherapy - Essential Oils in Ealthcare*, Springer 2015
 Can Başer KH. Buchbauer G. - *Handbook of Essential Oils - Science, Technology and Applications*, CRC Press 2010
 Grosjean N. - *Les Huiles Essentielles*, Eyrolle 2015
 Price L. - Price S. - *Aromatherapy for health professionals*, Churchill Livingstone 2007
 Schnubelt K. - *The Healing Intelligence of Essential Oils - The Science of Advanced Aromatherapy*, Healing Arts Press 2011
 Tisserand R. - Young R. - *Essential Oil Safety - A Guide for Health Care Professionals*, Churchill Livingstone 2014
 Valussi M. - *Il grande manuale dell'aromaterapia. Fondamenti di scienza degli oli essenziali*, Tecniche Nuove 2013

olio essenziale

da **Abete siberiano** a **Cannella Ceylon foglie**

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Basilico <i>Ocimum basilicum</i> L. foglie distillato	dolce, erbacea, verde, speziata	tonico, rinfrescante; <i>scarsa concentrazione, obnubilamento, tenstone</i>	pelle mista; drenante e schiarente	spasmolitico, antinfiammatorio; <i>spasmi gastrointestinali, aerofagia, meteorismo; enteriti, cistiti, annessiti</i>
Basilico a linalolo <i>Ocimum basilicum</i> L. ct. linaloliferum foglie distillato	dolce, fresca, floreale, erbacea	tonico, stimolante; <i>astenia, malinconia, depressione</i>	pelle grassa; dermatosi	tonico, stimolante, digestivo, decongestionante; <i>astenie; congestioni uterine; gastriti, enteriti</i>
Benzoino Siam <i>Styrax tonkinense</i> Craib, ex Hartwich oleoresina assoluta	dolce, vanigliata, balsamica, speziata	rilassante, calmante; <i>preoccupazioni, tristezza, solitudine</i>	pelle arida, fissurata, con prurito	cicatrizante; espettorante; <i>problemi dermatologici in genere; broncostasi</i> ▼
Bergamotto <i>Citrus bergamia</i> Risso & Poit. pericarpo da spremitura	fresca, citrata, floreale, verde, legnosa	calmante ma tonico; <i>ansia, acrimonia, frustrazione</i>	pelle grassa; seborrea, disbiosi cutanee	sedativo, spasmolitico, antisettico; <i>insonnia, ansia; spasmi intestinali; infezioni intestinali e urinarie</i> ⊕
Betulla <i>Betula alleghaniensis</i> Britt. corteccia distillato	dolce, legnosa	stimolante; <i>ottundimento, letargia, astenia</i>	pelle mista; dermatosi	antinfiammatorio, spasmolitico; <i>stati infiammatori reumatici e muscolotensivi</i> ✕
Cajeput <i>Melaleuca cajuputi</i> Powell foglie distillato	fresca, dolce, erbacea, balsamica	riequilibrante, tonificante; <i>pigrizia, lentezza, abulia</i>	pelle grassa; acne, foruncolosi	espettorante, antisettico, antinfiammatorio venoso; <i>disturbi delle vie respiratorie, varici, congestioni venose</i>
Camomilla <i>Matricaria recutita</i> L. capolini distillato	dolce, erbacea, fruttata di mela e miele	calmante, rilassante; <i>nervosismo, tensione emotiva, amarezza, confusione</i>	pelle sensibile, fragile; infiammazioni, dermatosi	antinfiammatorio, spasmolitico; <i>cattiva digestione, dismenorrea; cefalea; nevralgie, infiammazioni articolari</i>
Camomilla Marocco <i>Ormenis mixta</i> Dumort (= <i>Cladanthus mixtus</i> (L.) Oberpr. et Vogt) sommità fiorite distillato	fresca, erbacea, canforacea, balsamica	calmante riequilibrante; <i>impulsività, precipitazione, confusione, timore</i>	pelle sensibile, congesta; prurito, ponfi	tonico, antinfettivo; <i>disturbi intestinali e urinari; stasi epatica; alterazioni del tono e dell'umore</i>
Camomilla romana <i>Chamaemelum nobile</i> (L.) All. capolini distillato	dolce, erbacea, verde, legnosa	calmante, tranquillante; <i>instabilità mentale, ipersensibilità, irritabilità, scontentezza</i>	pelle mista; rughe, discromie, capillari dilatati	sedativo, ipnotico, spasmolitico; <i>choc nervoso, traumi psico-fisici, nevralgie</i>
Canfora <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) Presl. legno distillato	intensa, legnosa, canforacea, balsamica	stimolante, riequilibrante; <i>apatia, malinconia, depressione, anergia</i>	pelle grassa; infiammazioni, atonia	tonico, analgesico, mucolitico; <i>dolori muscolari o articolari; astenia, anergia; broncostasi</i>
Cannella Ceylon corteccia <i>Cinnamomum verum</i> Presl. corteccia distillato	dolce, calda, speziata	tonico, stimolante; <i>freddezza emotiva, instabilità, debolezza, paura</i>	pelle mista; astringente	antisettico maggiore, tonico, stimolante; <i>infezioni intestinali e urinarie; astenia, depressione</i> ▼ ✕
Cannella Ceylon foglie <i>Cinnamomum verum</i> Presl. foglie distillato	intensa, legnosa, speziata	tonico, stimolante; <i>pesantezza, intorpidimento, letargia, pessimismo</i>	pelle grassa	antisettico stimolante; <i>infezioni delle alte vie respiratorie; infezioni intestinali e urogenitali</i> ▼ ✕

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> (L.) Maton semi distillato	calda, speziata, balsamica, canforacea	rigenerante, rinfrescante; stress, apatia, rigidità mentale	pelle mista; problemi di circolazione capillare	tonico, stimolante, espettorante; stress, astenia; raffreddore, stasi bronchiale ▼
Carota <i>Daucus carota</i> L. frutti distillato	dolce, calda, erbacea, legnosa, speziata	equilibrante, attivante; stanchezza, sconforto, risentimento	pelle devitalizzata; macchie, rughe, dermatiti	drenante e stimolante epatico, tonico; piccola insufficienza epatica; disturbi urinari; ipotensione
Carvi <i>Carum carvi</i> L. frutti distillato	fresca, dolce, speziata, leggero sentore di pepe	riscaldante, tonico; sensazioni di ottundimento, stanchezza	pelle grassa; acne, prurito	spasmolitico, carminativo, espettorante; cattiva digestione, stasi epatorenale, stasi bronchiale ✚
Cedro <i>Citrus medica</i> L. pericarpo da spremitura	fresca, citrata, intensa, con leggera nota floreale	attivante, rinfrescante; sensazioni di ottundimento, inadeguatezza, estraneità	pelle mista; impurezze, inspessimenti	carminativo, eupeptico, antisettico; cattiva digestione, disturbi di assimilazione; drenaggio; disinfezione ambientale ▼ ✘
Cedro dell'Atlante <i>Cedrus atlantica</i> (Endl.) Manetti ex Carrière legno distillato	asciutta, calda, legnosa, balsamica	riequilibrante, rilassante; dispersione, ansia, irrazionalità, fissazioni	pelle grassa; acne, dermatosi	drenante linfatico e renale, linfotonico, protettivo vascolare; ritenzione, «cellulite»; disturbi delle vie respiratorie e urinarie
Cipresso <i>Cupressus sempervirens</i> L. rami fogliati distillato	fresca, balsamica, legnosa, terrosa, speziata	calmante, rischiarante; tristezza irritabilità, durezza, isolamento, paure	pelle mista; disidratazione, impurezze	bechico, espettorante, decongestionante linfatico e vascolare; tosse; emorroidi e varici, edema; iperplasia prostatica
Citronella <i>Cymbopogon nardus</i> (L.) Rendle parti aeree distillato	fresca, citrata, erbacea, rosata, legnosa	stimolante, rinfrescante; pesantezza, cali di memoria, malinconia	pelle grassa; iperseborrea, inspessimenti cutanei, repellente insetti	spasmolitico, antinfiammatorio, stimolante; spasmi intestinali, genitali; dolori articolari; cefalea, nevralgie ▼ ✘
Copaiba <i>Copaifera officinalis</i> L. oleoresina distillato	resinosa, balsamica, speziata	energizzante, tonico; affaticamento, ipotonia, depressione transitoria	lesioni cutanee; cicatrizzante, tonico, antisettico	antinfiammatorio, antisettico, stimolante circolatorio; dolori osteoarticolari, infezioni urinarie, respiratorie, cutanee; sensazione di affaticamento e tendenze depressive
Coriandolo <i>Coriandrum sativum</i> L. frutti distillato	dolce, fresca, erbacea, floreale, speziata	tonico, attivante; pigrizia mentale, letargia, nervosismo, vulnerabilità	pelle senescente; avvizzimento cutaneo, ridotta circolazione capillare	tonico, stimolante, antisettico, antinfiammatorio; dispepsia, fermentazioni intestinali, flatulenza; astenia, letargia; influenza
Cumino <i>Cuminum cyminum</i> L. frutti distillato	calda, speziata, muschiata, untuosa	calmante, rilassante; insonnia, esaurimento, paure, tensione	pelle edematosa; ridotta elasticità e secrezione sebacea	calmante, carminativo, antinfiammatorio; dissonnie, insonnie; disturbi gastrici e intestinali spasmodici; stasi linfatica ✚
Curcuma <i>Curcuma longa</i> L. rizomi distillato	fresca, legnosa, speziata	confortante, pessimismo, scoraggiamento, depressione, stress	pelli mature, devitalizzate, spente, con rughe; migliora il colorito; forfora, capelli devitalizzati	tonico gastrointestinale, stimolante epatobiliare; antinfiammatorio, antisettico e antiparassitario; digestione lenta, meteorismo, colon irritabile, costipazione, parassitosi; infiammazioni articolari; disturbi cutanei e respiratori
Dragoncello <i>Artemisia dracunculoides</i> L. sommità fiorite distillato	dolce, anisata, speziata, legnosa	calmante, sedativo; dissonnie, nervosismo, angoscia	pelle mista; dermatiti allergiche	spasmolitico, antiallergico, antisettico; disturbi intestinali spasmodici; spasmofilia neuromuscolare; dismenorrea; allergie

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Elicriso <i>Helichrysum italicum</i> G. Don. sommità fiorite distillato	calda, legnosa, erbacea, teacea, speziata	rischiarante, attivante; <i>depressione, ipersensibilità, paure, fobie</i>	pelle fragile; ecchimosi, acne, dermatiti	antiedemigeno, antinfiammatorio, spasmolitico, mucolitico; <i>flebiti, ematomi; artriti; riniti e bronchiti; spasmi viscerali e vascolari</i>
Eucalipto <i>Eucalyptus globulus</i> Labill. foglie distillato	fresca, balsamica, erbacea	stimolante, attivante; <i>sonnolenza, obnubilamento, pesantezza</i>	pelle mista; dermatiti; congestione cutanea	espettorante, antisettico, decongestionante; <i>disturbi delle prime vie aeree, bronchiti in fase produttiva; stasi linfatica; dermatiti infettive</i>
Eucalipto citrato <i>Eucalyptus citriodora</i> Hook. (= <i>Corymbia citriodora</i> (Hook.) K.D.Hill et L.A.S.Johnson.) foglie distillato	intensa, fresca, citrata, balsamica	calmante, rilassante; <i>nervosismo, senso di svuotamento, confusione o vuoti mentali</i>	pelle grassa; micosi	antinfiammatorio, antalgico, sedativo, antisettico; <i>artriti, dolori reumatici; Herpes zoster, micosi cutanee, infezioni genitourinarie</i>
Eucalipto officinale <i>Eucalyptus radiata</i> A.Cunn. ex DC. foglie distillato	fresca, balsamica, verde, legnosa	tonico, equilibrante; <i>astenia, paure, ipocondria, confusione mentale</i>	pelle grassa; «smagliature», dermatiti	antivirale, espettorante, stimolante; <i>influenza, bronchite produttiva; infezioni virali; astenia</i>
Finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> Mill. frutti distillato	dolce, terrosa, anisata, pungente	tonico ma rilassante; <i>blocchi emotivi e mentali, difficoltà di concentrazione, ansia</i>	pelle grassa; detergente, tonico	spasmolitico, emmenagogo, galattogogo; <i>dismenorrea; spasmi gastrointestinali, meteorismo, aerofagia; dispnea, bronchite asmatiforme</i>
Garofano chiodi <i>Syzygium aromaticum</i> (L.) Merr. et Perry boccioli fiorali distillato	calda, speziata, fruttata	tonico, attivante; <i>letargia, affaticamento mentale, debolezza</i>	pelle mista	antisettico, stimolante, attivante immunitario, antalgico; <i>infezioni virali e batteriche; astenie psico-fisiche</i> ✘
Gelsomino <i>Jasminum grandiflorum</i> L. fiori assoluta	calda, dolce, floreale, leggermente speziata	calmante, riscaldante; <i>scarsa vitalità, freddezza emotiva, insicurezza</i>	pelle sensibile, irritata	riequilibrante endocrino, spasmolitico, calmante, facilita il parto; <i>dolori mestruali, amenorrea, sterilità; galattofugo; nervosismo, disturbi del sonno</i> ▼
Geranio <i>Pelargonium graveolens</i> L'Hér. foglie distillato	floreale, rosata, leggermente verde e agrumata	rilassante, riequilibrante; <i>rigidità, insicurezza, ansia, umore altalenante</i>	pelle grassa, pelle arrossata, pori dilatati	tonico sistemico; tonico linfatico e venoso, antinfiammatorio; stimolante epato-pancreatico; antalgico
Ginepro <i>Juniperus communis</i> L. bacche distillato	fresca, balsamica, legnosa	rischiarante, equilibrante; <i>esaurimento, conflitti emotivi, confusione, scarsa autostima</i>	pelle grassa; dermopurificante, iperseborrea, macchie	antinfiammatorio, drenante, stimolante metabolico; <i>piccola insufficienza epatica e pancreatica; tendenze litiasiche; infezioni e infiammazioni delle vie urinarie</i> ▼
Incenso <i>Boswellia sacra</i> Flueck. oleoresina distillato	fresca, legnosa, resinosa, speziata	calmante, amplificante; <i>attaccamento, disperazione, paura, blocchi mentali</i>	pelle senescente; rughe, pori dilatati	immunostimolante, espettorante, riepitelizzante; <i>deficit immunitari; disturbi delle vie respiratorie; ulcere; depressione</i>
Issopo <i>Hyssopus officinalis</i> L. ct. <i>cineoliferum</i> (= <i>H. officinalis</i> var. <i>decumbens</i> (Jord. & Fourr.) Briq.) parti aeree in fioritura distillato	erbacea, balsamica, leggermente speziata	tonico, stimolante; <i>sensazioni di oppressione, angoscia, affaticamento, stress</i>	pellì lese; favorisce la cicatrizzazione	antibatterico e antivirale delle vie respiratorie, espettorante, mucolitico; cicatrizzante; neurotonico; immunostimolante; <i>asma e infezioni respiratorie; ipotonia con scarsa efficienza mentale e immunitaria; cicatrizzazioni difficili</i>
Kanuka <i>Kunzea ericoides</i> (A. Rich) Thompson foglie distillato	calda, erbacea, terrosa, balsamica	rilassante, rinforzante; <i>stati d'ansia con esaurimento, panico, confusione</i>	pelle grassa; prurito, micosi	antibatterico, antimicotico, antinfiammatorio, calmante; <i>infezioni e infiammazioni cutanee e delle mucose; psoriasi; dolori muscolari e articolari</i>

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Katafray <i>Cedrelopsis grevei</i> Baill. & Courchet foglie distillato	legnosa erbacea, muschiata, aromatica	tonico, rischiarante mentale; <i>affaticamento mentale, pessimismo, insicurezza</i>	pelle fragile, arrossata e pruriginosa, con rughe	antinfiammatorio; tonico; antalgico; decongestionante vascolare; <i>infiammazioni osteoarticolari; stanchezza psicofisica e affaticamento muscolare; acne, eczemi e allergie cutanee; stasi venose e linfatiche</i>
Lavanda spigo <i>Lavandula latifolia</i> Medik. sommità fiorite distillato	fresca, erbacea, canforacea	tonico, stimolante; <i>astenia, abulia, pesantezza</i>	pelle grassa; lipomi, acne, bruciate	espettorante, mucolitico, antisettico, riepitelizzante; <i>mucostasi, bronchiti, otiti; enterocoliti; bruciate; nevralgie</i>
Lavanda vera <i>Lavandula angustifolia</i> Mill. sommità fiorite distillato	dolce, fresca, erbacea, floreale	tonico, calmante; <i>confusione, ansia, angoscia, paura</i>	pelle mista, pelle secca; irritazioni, acne, rughe	spasmolitico, sedativo, antinfiammatorio, riepitelizzante; <i>spasmodia, giramenti di testa; crampi muscolari e viscerali; prurito, cicatrici, dermatiti</i>
Lavandino <i>Lavandula x intermedia</i> Emeric ex Lois. sommità fiorite distillato	fresca, erbacea, legnosa, leggermente canforacea	tonico, stimolante, equilibrante; <i>ottundimento, stanchezza, ansia</i>	pelle mista; dermatosi, abrasioni	spasmolitico, sedativo, antinfiammatorio, riepitelizzante; <i>nevrismo, tensioni muscolari; astenia; bronchite; dermatosi</i>
Legno Cedro <i>Juniperus virginiana</i> L. legno distillato	calda, legnosa, asciutta, leggermente balsamica	calmante, equilibrante; <i>manca di concentrazione, confusione, irrisolutezza, ansia</i>	pelle grassa; seborrea, inspessimenti cutanei	tonico vascolare, antidisplastico cutaneo, antinfiammatorio; <i>varici, emorroidi; alterazioni cutanee, psoriasi; cistiti</i>
Legno di Rosa <i>Aniba rosaeodora</i> Ducke legno distillato	dolce, floreale, rosata, legnosa	equilibrante, rasserenante; <i>stress, indecisione, rammarico</i>	pelle secca, pelle sensibile; rughe, «smagliature»	antisettico, tonico, riequilibrante neuroendocrino; <i>infezioni delle alte vie respiratorie, genitali, cutanee; astenia, anergia</i>
Lentisco <i>Pistacia lentiscus</i> L. rami fogliati distillato	fresca, balsamica, verde	stimolante, attivante; <i>letargia, malinconia, rinuncia, depressione</i>	pelle mista; pori dilatati, avvizzimento	antinfiammatorio, drenante, stimolante linfatico; <i>infiammazioni vascolari, prostatiche e delle alte vie respiratorie; gastriti con tendenza ulcerativa (Helicobacter pylori)</i>
Limone <i>Citrus limon</i> (L.) Osbeck pericarpo da spremitura	fresca, verde, citrata	rischiarante, attivante, calmante; <i>fretta, confusione, esaurimento temporaneo, ansia</i>	pelle mista, pelle grassa; schiarente, protettivo dei capillari	antisettico, stimolante metabolico, protettivo vascolare; disinfezione ambientale; disinfettante ambientale; <i>stasi metabolica epatica e renale; tendenze flebiche</i> ▼ ✕ ⚠
Maggiorana <i>Origanum majorana</i> L. sommità fiorite distillato	calda, speziata, legnosa, leggermente muschiata	calmante, strutturante; <i>nevrismo, inquietudine, solitudine, abbandono, struggimento</i>	pelle sensibile; ristagni circolatori, ispessimento	tranquillante, antidistonico, antisettico, antidolorifico; <i>alterazioni neurovegetative con interessamento circolatorio e viscerale; dolori articolari; infezioni delle prime vie aeree</i>
Mandarino <i>Citrus reticulata</i> Blanco pericarpo da spremitura	dolce, floreale, agrumata	tranquillante, calmante, tonico; <i>nevrismo, arrabbiatura, insensibilità, pesantezza</i>	pelle senescente; avvizzimento, rughe, cicatrici	sedativo, spasmolitico, digestivo, carminativo; <i>ansia, alterazioni del sonno, spasmi vascolari e gastrici, aerofagia, gastralgia</i>
Manuka <i>Leptospermum scoparium</i> J.R.Forst. et G. Forst. foglie distillato	calda, legnosa, terrosa, balsamica	tonificante, bilanciante; <i>distrazione, obnubilazione, ansia, conflittualità</i>	pelle mista, grassa; macchie, infezioni, micosi	antisettico, analgesico, leggero sedativo; <i>infezioni cutanee (micosi, acne, herpes, verruche); dolori muscolari; cefalea, sinusite</i>

da Katafray a Origano

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Melissa <i>Melissa officinalis</i> L. foglie distillato	fresca, verde, citrata	calmante, rigenerante; <i>blocchi emotivi, agitazione, sconforto, negatività</i>	pelle grassa; «smagliature», impurità	sedativo, calmante, antinfiammatorio; <i>insonnia, giramenti di testa, nevrosi; dispepsia, nausea, crampi, metabolismo ridotto; dismenorrea; tachicardia</i> ▼
Menta piperita <i>Mentha x piperita</i> L. foglie distillato	fresca, verde, intensa, mentolata, canforacea	attivante, rinfrescante; <i>affaticamento mentale, apatia, letargia</i>	pelle mista; prurito, arrossamenti	stimolante, antalgico, antisettico, digestivo, stimolante metabolico; <i>astenia, alterazioni del tono muscolare e nervoso; cefalea, sciatica, nevralgia; insufficienza metabolica di origine epatica</i> ✘
Menta verde <i>Mentha spicata</i> L. parti aeree distillato	fresca, erbacea, verde, mentolata, speziata	attivante, equilibrante; <i>nevosismo, affaticamento, rinuncia, ansia</i>	pelle mista; arrossamento, congestione	mucolitico, antinfiammatorio, digestivo, colagogo; <i>broncostasi, bronchiti; cattiva digestione; infiammazioni intestinali, biliari, urinarie</i>
Mirra <i>Commiphora myrrha</i> (Nees) Engl. oleoresina distillato	calda, balsamica, speziata, leggermente anisata	rigenerante, focalizzante; <i>confusione, depressione, rinuncia, apatia</i>	pelle mista, pelle secca; rigenerante cellulare, dermatosi	antisettico, antivirale, antinfiammatorio, equilibrante neuroendocrino; <i>infezioni virali; infiammazioni bronchiali, connettivali, cutanee; disordini neuroendocrini</i>
Mirto <i>Myrtus communis</i> L. foglie distillato	fresca, erbacea, leggermente dolce, balsamica	equilibrante, calmante; <i>stanchezza e disturbi del sonno, collera, agitazione</i>	pelle mista, pelle fragile; arrossamenti, rughe	antinfiammatorio, espettorante, sedativo; <i>disturbi delle vie respiratorie; infiammazioni venose; alterazioni del sonno; congestioni prostatiche</i>
Neroli bigarade <i>Citrus aurantium</i> L. fiori distillato	calda, dolce, floreale, leggermente agrumata e mielata	calmante, distensivo; <i>tensione, stress, ansia, tristezza, paura, ricordi dolorosi</i>	pelle secca, sensibile; rughe, «smagliature»	sedativo, neurotonico, stimolante metabolico, antisettico; <i>esaurimento nervoso, depressione, insonnia; piccola insufficienza epatica; coliti; disturbi circolatori</i>
Niaouli <i>Melaleuca quinquenervia</i> (Cav.) S.T. Blacke foglie distillato	fresca, dolce, cineolica, canforacea	stimolante, rischiarante; <i>concentrazione difficile, confusione, stanchezza mentale</i>	pelle grassa; astringente, protettivo, rigenerante	antisettico, espettorante, antinfiammatorio, attivante endocrino; <i>bronchiti, sinusiti; herpes, patologie virali; infiammazioni delle pareti vascolari; dermatiti e dermatosi</i>
Nigella <i>Nigella sativa</i> L. semi distillato	calda, muschiata, speziata, terrosa	consolidante, equilibrante; <i>incertezza, scarsa autostima, pensieri fissi, ansia</i>	pelle sensibile; arrossamenti, fragilità	antiallergico, antinfiammatorio, attivante endocrino; <i>tendenze asmatiche, riniti allergiche; infiammazioni articolari, connettiviti; stanchezza; attenuazione della libido</i>
Noce moscata <i>Myristica fragrans</i> Houtt semi distillato	calda, speziata, legnosa	attivante, chiarificante; <i>distrazione, stress, aggressività</i>	pelle grassa, pelle spessa; tonificante	analgesico, stimolante, neurotonico, antinfiammatorio; <i>astenia, letargia; spasmi intestinali; dolori reumatici e artrosici, lombaggini</i>
Origano <i>Origanum vulgare</i> L. sommità fiorite distillato	calda, pungente, erbacea, speziata	stimolante, potenziante; <i>abulia, pigrizia, distrazione, sogni a occhi aperti</i>	pelle grassa, pelle mista; infezioni	antisettico maggiore, stimolante nervoso e immunitario, revulsivo; <i>infezioni respiratorie, urinarie, intestinali, dermatiti; astenia, anergia</i> ✘

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Palmarosa <i>Cymbopogon martini</i> (Roxb.) W.Watson parti aeree distillato	dolce, erbacea, rosata, terrosa	calmante e tonico; <i>surmenage</i> , <i>stanchezza</i> , <i>agitazione</i> , <i>anticipazione</i>	pelle sensibile, secca; protettivo idratante, sebo-regolatore, depurativo	antisettico, antimicotico, tonificante neuroendocrino; <i>infezioni delle prime vie aeree, intestinali, urinarie, genitali; micosi; acne, eczemi; astenia</i>
Patchouli <i>Pogostemon cablin</i> (Blanco) Benth. parti aeree distillato	dolce, terrosa, legnosa, muschiata, balsamica	stimolante, riequilibrante; <i>depressione, stress, indecisione, tensione, blocchi emotivi</i>	pelle sensibile, fragile; rigenerante, rughe, cicatrici	tonico venoso, antinfiammatorio, rigenerante dei tessuti, antimicotico; <i>infiammazioni varicose, emorroidi; eczemi, dermatiti seborroiche, acne, ulcere</i>
Pepe nero <i>Piper nigrum</i> L. frutti distillato	calda, speziata, legnosa, secca	tonico, stimolante; <i>blocchi emotivi, freddezza, tendenze compulsive, insicurezza</i>	pelle mista, pelle grassa; «smagliature», congestione	digestivo, antidolorifico, espettorante, tonico; <i>dispepsie, insufficienza epatopancreatica, dolori articolari reumatici e artritici, astenie</i>
Petitgrain Bigarade <i>Citrus aurantium</i> L. rami fogliati distillato	dolce, fresca, agrumata, speziata	rilassante, rivitalizzante; <i>confusione, disarmonia, tristezza, pessimismo</i>	pelle impura; macchie, ispessimenti, comedoni	spasmolitico, riequilibrante mentale, antinfiammatorio, attivante metabolico; <i>disordini neurovegetativi, crampi, tensioni muscolari; acne; insufficienza epatica</i>
Pino mugo <i>Pinus mugo</i> Turra foglie distillato	dolce, balsamica, speziata, legnosa	tonico, stimolante; <i>indifferenza, stress, abulia, rancore</i>	pelle mista; dermatosi	antisettico, drenante biliare, antinfiammatorio; <i>infezioni e infiammazioni delle vie respiratorie; infiammazioni biliari; prostrazione</i>
Pino silvestre <i>Pinus sylvestris</i> L. foglie distillato	calda, balsamica, verde, penetrante	stimolante, riequilibrante; <i>anergia, intontimento, letargia, depressione</i>	pelle mista; irritazioni, congestioni cutanee	attivante neuro-endocrino, espettorante, antinfiammatorio; <i>astenia, anergia, ipotensione; bronchiti, sinusiti; infiammazioni e congestioni genitali</i>
Pompelmo <i>Citrus paradisi</i> Macfad. pericarpo da spremitura	fresca, dolce, verde, agrumata	riattivante, stimolante; <i>stress, distrazione, rallentamento mentale, autocriticismo, tristezza</i>	pelle avvizzita, irritata	disinfettante d'ambiente, tonico linfatico, drenante, neurotonico; <i>ritenzione idrica, infiammazione connettivale e linfatica, alterazioni metaboliche con accumulo; astenia, letargia</i> ☆
Ravensara <i>Cryptocarya agathophylla</i> van der Werff (= <i>R. aromatica</i> Sonn.) foglie distillato	citrata, speziata, leggermente anisata	tonico, equilibrante, antistress; <i>esaurimento nervoso, irritabilità, sbalzi d'umore</i>	pelle impura; depurativo, disinfettante	antinfiammatorio e antisettico, immunostimolante; tonico venoso e sistemico; <i>infiammazioni osteoarticolari; cefalee muscolotensive; stasi venosa con edema; infezioni respiratorie, urinarie e cutanee</i>
Ravintsara <i>Cinnamomum camphora</i> (L.) J.Pres foglie distillato	fresca, balsamica, leggermente canforacea	stimolante, energizzante; <i>difficoltà di concentrazione, astenia, apatia</i>	pelle impura; depurativo, disinfettante	antisettico virale e batterico, immunostimolante, neurotonico; mucolitico ed espettorante; <i>infezioni virali (respiratorie, epatiche, intestinali); Herpes simplex e zoster; alterazioni immunitarie, astenia psicofisica e insonnia</i>

da **Palmarosa** a **Sclarea**

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Rosa bulgara <i>Rosa damascena</i> Mill. fiore distillato	dolce, floreale, rosata, speziata	armonizzante, attivante; <i>amarezza, sconforto, depressione, rassegnazione, invidia</i>	pelle secca, sensibile; pelle senescente; decongestionante	tonico sistemico, stimolante neuroendocrino, lesioni cutanee e mucose; <i>astenia, anergia, ridotta libido, disordini neurovegetativi; ulcere, afte</i>
Rosa di Maggio <i>Rosa centifolia</i> L. fiore distillato	dolce, floreale, rosata, moscata, speziata	armonizzante, riscaldante; <i>blocchi emotivi e di rapporti, passività, mancanza di autostima</i>	pelle secca, sensibile; decongestionante	equilibrante cardiocircolatorio ed endocrino; <i>palpitazioni, aritmie temporanee, disordini vasomotori; sindrome premestruale, menopausa</i>
Rosmarino a borneolo <i>Rosmarinus officinalis</i> L. ct. borneoliferum parti aeree distillato	fresca, balsamica, legnosa, penetrante, canforacea	tonico, stimolante; <i>letargia, introversione, negatività, insofferenza</i>	pelle mista; astringente, stimolante circolatorio	stimolante nervoso, mucolitico, stimolante circolatorio e muscolare, antisettico; <i>dolori e contratture muscolari; disturbi pressori, ipotonia cardiocircolatoria; disturbi biliari</i>
Rosmarino a cineolo <i>Rosmarinus officinalis</i> L. ct. cineoliferum parti aeree distillato	fresca, balsamica, legnosa, penetrante	tonico, stimolante; <i>blocchi mentali, rallentamento, sonnolenza, confusione</i>	pelle mista; astringente, dermopurificante	espettorante, antisettico, neurotonico; <i>sinusiti, otiti, broncostasi, enteriti, coliti, cistiti; fenomeni post-nevritici; anergia</i>
Salvia <i>Salvia officinalis</i> L. parti aeree distillato	calda, erbacea, speziata, amarognola	tonico, distensivo; <i>rallentamento mentale, variazioni d'umore, pigrizia, scarsa memoria</i>	pelle mista, pori dilatati; dermatiti, abrasioni	antisettico, mucolitico, stimolante epatobiliare, insufficienza ovarica; <i>afte, infezioni virali; atonia biliare; «cellulite»; amenorrea, premenopausa</i>
Sandalo <i>Santalum album</i> L. legno distillato	aromatica, legnosa, balsamica, terrosa	chiarificante, equilibrante; <i>disagio, solitudine, abbandono, ossessioni</i>	pelle secca, senescente; ispessimento, rughe	antinfiammatorio venoso e linfatico, regolarizzante cardiovascolare, antisettico; <i>varici, emorroidi, congestioni venose, ipotonia cardiocircolatoria; cistiti</i>
Sandalo delle Indie <i>Amyris balsamifera</i> L. legno distillato	dolce, legnosa, fumosa, pepata	bilanciante, tonico; <i>disagio, rinuncia, nostalgia, tristezza</i>	pellì irritate; decongestionante, regolante sebaceo	decongestionante linfatico, spasmolitico vascolare e viscerale, sedativo; <i>stasi linfatiche, varici; coliti; cefalee; ansia, alterazioni del sonno</i>
Santoreggia montana <i>Satureja montana</i> L. sommità fiorite distillato	fresca, balsamica, pungente	tonico, stimolante; <i>abulia, letargia, senso di svuotamento, depressione</i>	pelle mista; acne, foruncoli	antisettico maggiore, tonico sistemico, immunomodulante; <i>infezioni sistemiche o localizzate; anergia, astenia; stati infiammatori; ridotta immunità</i> ✕ ☹
Sclarea <i>Salvia sclarea</i> L. parti aeree distillato	dolce, erbacea, verde, moscata	calmante, riscaldante; <i>nervosismo, instabilità, preoccupazione, paura</i>	pelle mista, arrossata; dermatosi, senescenza	attivante endocrino gonadico, spasmolitico gastrointestinale, genitale, vascolare; <i>amenorrea, sindrome premestruale, premenopausa; spasmi, cefalea; insufficienza epato-pancreatica</i> ▼

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Sedano <i>Apium graveolens</i> L. frutti distillato	fresca, verde, speziata, legnosa	riequilibrante, attivante; <i>ansia, annebbiamento, afflizione, malinconia, pena</i>	pelle senescente; edemi, macchie, irritazioni	tonico sistemico, sedativo, drenante, attivante metabolico; <i>astenia, ansia, stress; ritenzione idrica; piccola insufficienza epatica</i>
Serpillo <i>Thymus serpyllum</i> L. sommità fiorite distillato	fresca, penetrante, erbacea	tonico, stimolante; <i>stanchezza, abulia, scarsa determinazione</i>	pelle mista; dermatiti, acne	antisettico, neurotonico, stimolante, carminativo; <i>infezioni intestinali e delle vie respiratorie; astenia, distonie; disturbi digestivi; infezioni cutanee</i> ✘
Sugi <i>Cryptomeria japonica</i> (Thunb. ex L.f.) D.Don foglie distillato	nota di legno di cedro e di pino, balsamica	stimolante, energizzante; <i>difficoltà di concentrazione, astenia, apatia</i>	pelle impura; depurativo, disinfettante	insettifugo, antibatterico, antimicotico; rilassante muscolare e antalgico; schiarente cutaneo; <i>infezioni e iperpigmentazioni cutanee; crampi muscolari; infiammazioni osteoarticolari; disinfezione (insetti, parassiti domestici e delle piante)</i>
Tea tree <i>Melaleuca alternifolia</i> (Maiden et Betche) Cheel. foglie distillato	fresca, balsamica, canforacea, speziata	tonico, vitalizzante; <i>astenia da stress, depressione, sonnolenza, pensieri cupi</i>	pelle secca, impura; infezioni, detergente, schiarente,	antisettico maggiore, antinfiammatorio, tonico sistemico; <i>infezioni delle vie respiratorie, genitourinarie, cutanee; astenia, anergia; insufficienza circolatoria</i>
Timo a borneolo <i>Thymus satureioides</i> Cosson sommità fiorite distillato	calda, asciutta, legnosa, speziata, canforacea	stimolante, rinvigorente; <i>prostrazione, ipocondria, anemotività, paura</i>	pelle mista, pelle grassa; infezioni	immunostimolante, immunomodulante, tonico sistemico, antisettico; <i>infezioni cronicizzanti; acne, foruncolosi; astenia, attenuazione libidica; atonie digestive e metaboliche</i>
Timo a linalolo <i>Thymus vulgare</i> L. ct. linaloliferum sommità fiorite distillato	calda, erbacea, rosata, legnosa, speziata	potenziante, bilanciante; <i>indecisione, scarsa autostima, debolezza, esaurimento</i>	pelle mista, impura; «smagliature», dermatiti	antisettico, neurotonico, spasmolitico; <i>infezioni del cavo orale, genitourinarie (Candida), respiratorie; distonia neurovegetativa</i>
Timo a thujanolo <i>Thymus vulgare</i> L. ct. thujanoliferum sommità fiorite distillato	calda, balsamica, speziata, leggermente canforacea	potenziante, stimolante; <i>distonia, depressione, tristezza, inquietudine</i>	pelle grassa; inspessimenti cutanei, infezioni della pelle	antisettico, immunostimolante, antinfiammatorio, neurotonico; <i>infezioni ORL, genitourinarie, cutanee; infiammazioni articolari; astenie; rallentato metabolismo epatico</i>
Timo a timolo <i>Thymus vulgare</i> L. ct. thymoliferum sommità fiorite distillato	calda, intensa	potenziante, attivante; <i>letargia, abbattimento, blocchi mentali</i>	pelle mista; dermatiti, iperseborrea	antisettico maggiore, tonico, revulsivo; <i>infezioni respiratorie, intestinali, urinarie, dermatologiche; astenia; dolori articolari, stasi circolatoria</i> ✘
Thuja <i>Thuja occidentalis</i> L. foglie e rami fogliati terminali distillato	resinosa, canforacea, che ricorda la salvia	tonico, rischiarante mentale; <i>affaticamento mentale, pessimismo, insicurezza</i>	sconsigliato	virucida cutaneo, antisettico, cicatrizzante; <i>verruche, papillomi, cheloidi</i> ▼
Valeriana <i>Valeriana officinalis</i> L. radici e rizomi distillato	calda, legnosa, muschiata, balsamica	sedativo, calmante; <i>agitazione, nervosismo, aggressività, instabilità</i>	pelle secca, senescente; arrossamenti, inspessimenti cutanei	sedativo, spasmolitico, antinfiammatorio, equilibrante neuroendocrino; <i>nervosismo, ansia, disturbi del sonno; spasmi digestivi e vascolari; lievi squilibri ipofisari</i>
Vaniglia <i>Vanilla planifolia</i> Jacks. ex Andrews frutti assoluta Vaniglia	dolce, calda, vanillica, balsamica	equilibrante, tranquillante; <i>risentimento, delusione, variazioni d'umore, scatti d'ira</i>	pelle mista; rughe, impurità	calmante, spasmolitico, stimolante pancreatico; attivante ipofiso-gonadico; <i>depressione, ansia, anoressia; insufficienza digestiva; insufficienza libidica</i>

da Sedano a Zenzero

olio essenziale

	nota aromatica	profilo aromacologico	profilo aromacosmetico	usi descritti in letteratura
Verbena delle Indie (Lemongrass) <i>Cymbopogon citratus</i> (DC) Stapf parti aeree distillato	citrata, fresca, erbacea, legnosa	sedativo, rinfrescante, rilassante; <i>stanchezza mentale con nervosismo, dubbiosità</i>	pelle mista; inspessimento, edema	riattivante vascolare, digestivo; <i>arteriti, edemi, «cellulite»; cattiva digestione e crampi gastrointestinali</i>
Vetiver <i>Chrysopogon zizanioides</i> (L.) Roberty (= <i>Vetiveria</i> z. (L.) Nash) radici distillato	terrosa, fumosa, di radice, profonda	calmante, riequilibrante; <i>mancanza di obiettivi, disorientamento, paura, ansia, irritabilità</i>	pelle grassa, pelle mista; impurità, abrasioni, acne	tonico sistemico, stimolante circolatorio, immunostimolante; <i>stress; disturbi circolatori; insufficienza epatopancreatica; insufficienza immunitaria</i>
Wintergreen India <i>Gaultheria fragrantissima</i> Wall. foglie distillato	dolce, calda, legnosa	stimolante, attivante; <i>sonnolenza, ottundimento, pigrizia, indecisione</i>	pelle mista; seborrea, ipercheratosi	antinfiammatorio, spasmolitico, vasodilatatore; <i>dolori articolari, muscolari, tendinei; tensioni muscolari e vascolari</i> ✕
Ylang-Ylang <i>Cananga odorata</i> (Baill.) Hook.f et Thomson fiore distillato	dolce, floreale, leggermente speziata	vitalizzante, equilibrante; <i>disagio, blocchi emotivi, tristezza, freddezza, ostinazione</i>	tutte le pelli; equilibrante sebaceo, rassodante	spasmolitico, equilibrante neuroendocrino, antinfiammatorio; <i>palpitazioni, spasmi gastrointestinali e vascolari; riduzione libidica; dermatosi</i> ▼
Zenzero <i>Zingiber officinale</i> (L.) Roscoe rizomi distillato	calda, speziata, legnosa, leggermente pungente	riscaldante, rivitalizzante; <i>freddezza, monotonia, confusione, solitudine, sconforto</i>	pelle atonica, pelle mista; stasi circolatoria, rughe	tonico digestivo, neurotonico, antinfiammatorio; <i>dispepsia, meteorismo, nausea; stress, ridotta libido; dolori articolari, infiammazioni locali e sistemiche</i>

FitoNews Gratis!



FitoNews è distribuito gratuitamente

puoi riceverlo:

- ▶ **In formato PDF via e-mail** (scelta preferenziale) collegandoti al sito **www.fitomedical.com** e compilando il form online

Riceverai il nuovo numero e i seguenti molto prima della consegna postale e potrai archivarlo elettronicamente senza spesa e senza ingombro. Risparmiare carta è un gesto di responsabilità che giova a tutti.

- ▶ **In formato cartaceo via posta ordinaria** compilando il coupon a lato e spedendolo a Fitomedical Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI), oppure inviando un fax al n. 0290781996

Nome

Cognome

Eventuale nome dell'attività

Professione

Indirizzo

CAP Città

Provincia Nazione

Telefono Fax

E-mail

Data: Firma:

Ai sensi dell'art. 13 del D.Lgs. n. 196 del 30.06.03 "Codice in materia di protezione di dati personali", informiamo i lettori che i loro dati saranno conservati nel nostro archivio informatico e saranno utilizzati da questa redazione e da enti e società esterne collegati solo per l'invio della rivista «FitoNews» e di materiale promozionale relativo alle attività di Fitomedical. Informiamo inoltre che gli interessati hanno diritto di conoscere, aggiornare, rettificare i propri dati e, in caso di trattamento in violazione di legge, richiederne la trasformazione in forma anonima o il blocco e di opporsi all'utilizzo degli stessi, compresi quelli di cui non è necessaria la conservazione in relazione agli scopi per i quali i dati sono stati raccolti o successivamente trattati, mediante comunicazione scritta al titolare del trattamento e cioè a: Fitomedical snc di Moretti G. & C. Fitomedical Via Copernico, 5/7 - 20082 Binasco (MI)

così naturale

così intenso




Essenziale in tutti i sensi

Gli oli essenziali Fitomedical, puri e naturali al 100%, sono un valido aiuto per migliorare il nostro comfort fisico e mentale, una straordinaria e versatile risorsa con infinite possibilità d'uso.

Le essenze possono essere utilizzate come **integratori alimentari**, per **massaggi rigeneranti o rilassanti**, per l'**igiene quotidiana** e la **cosmesi**, per la **cura della casa** e la **profumazione d'ambiente**. E ancora in **cucina come aromi alimentari**.

Oltre 100 essenze, tutte da scoprire.

seguici su 

 **FITOMEDICAL**
star bene è naturale

Per saperne di più:
fitomedical.com
info@fitomedical.com

IN ERBORISTERIA E FARMACIA