

Oli essenziali:uso pratico.

Le basi per usarli efficacemente da subito

di Antonietta Spata

Formule semplici ed efficaci
per prevenire e curare i traumi fisici, i disturbi
e gli inestetismi più comuni

Schede utili e pratiche
degli oli essenziali e degli oli vettori più usati

Sommario

Formule _____ 3

Piccoli traumi _____ 3

Disturbi _____ 3

Inestetismi _____ 5

Schede tecniche oli essenziali _____ 8

Arancio amaro _____ 8

Bergamotto _____ 8

Camomilla blu _____ 8

Chiodi di garofano _____ 9

Cipresso _____ 9

Eucalipto _____ 10

Geranio _____ 10

Ginepro _____ 11

Lavanda _____ 11

Limone _____ 12

Melissa _____ 12

Menta piperita _____ 13

Neroli _____ 13

Rosmarino _____ 13

Salvia _____ 14

Tea tree _____ 14

Schede tecniche oli vettori _____ 16

Olio di Avocado _____ 16

<i>Olio di Borragine</i>	16
<i>Olio di Germe di grano</i>	16
<i>Olio di Girasole</i>	16
<i>Olio di Jojoba</i>	17
<i>Olio di Mandorle dolci</i>	17
<i>Olio di Nocciola</i>	17
<i>Olio di Oliva</i>	18
<i>Olio di Sesamo</i>	18
<i>Olio di Vinacciolo</i>	18
Glossario	19
Breve biografia dell'autrice	20
Contatti	20

Formule

Piccoli traumi

- Scottature:** utilizzare 3-4 gocce di olio essenziale di lavanda puro direttamente sulle scottature.
- Punture d'insetto:** per punture di zanzara o di qualche altro insetto utilizzare 1 goccia di olio essenziale di lavanda o di Tea Tree direttamente sulla puntura più volte al giorno fino alla scomparsa del prurito.
- Contusioni:** utilizzare 5 gocce di olio essenziale di lavanda diluite in un cucchiaino di olio base e massaggiare con delicatezza la parte dolente.
- Lividi:** utilizzare 2 gocce di olio essenziale di lavanda e 2 gocce di olio essenziale di salvia diluite in un cucchiaino di olio vettore. Applicare sulla parte dolente più volte al giorno.
- Escoriazioni:** utilizzare 2 gocce di olio essenziale di lavanda o di tea tree direttamente sulla parte lesa.
- Tagli:** utilizzare 2 gocce di olio essenziale di lavanda direttamente sul taglio.

Disturbi

- Herpes simplex:** applicare 1 goccia di olio essenziale di tea tree direttamente sulla vescica dalle 3 alle 6 volte al giorno.
- Candida intestinale:** applicare 10 gocce di olio essenziale di Tea Tree diluito in 10 ml di olio base sulla pancia e massaggiare in senso orario 2 volte al giorno.
- Gonfiore alle gambe:** applicare 10 gocce di olio essenziale di cipresso in 10 ml di olio base sulle gambe e massaggiare dal basso verso l'alto, mattina e sera.

Raffreddore:	applicare 5 gocce di olio essenziale di tea tree in 5 ml di olio base sul torace e massaggiare 3 volte al giorno.
Tosse:	applicare 5 gocce di olio essenziale di cipresso diluito in 5 ml di olio base sul torace e massaggiare 2 volte al giorno.
Mal di gola:	applicare 5 gocce di olio essenziale di tea tree in 5 ml di olio base.
Febbre:	applicare 10 gocce di olio essenziale di lavanda in 10 ml di olio base e massaggiare braccia, gambe e torace.
Mal di testa:	applicare 2 gocce di olio essenziale di menta piperita puro e massaggiare le tempie, evitando gli occhi.
Mal di stomaco:	applicare 5 gocce di olio essenziale di camomilla in 5 ml di olio base sullo stomaco e massaggiare.
Mal d'orecchio:	applicare 1 goccia di olio essenziale di camomilla all'esterno dell'orecchio dolente.
Acido lattico:	applicare 10 gocce di olio essenziale di rosmarino in 10 ml di olio base e massaggiare le parti dolenti.
Eruzioni cutanee:	applicare 5 gocce di olio essenziale di camomilla e 5 gocce di olio essenziale di limone in 10 ml di olio base; massaggiare fino a completo assorbimento sul viso (solo la sera); sulle altre parte del corpo mattina e sera.
Gengivite:	preparare una sinergia di oli essenziali così composta: 10 gocce di olio essenziale di tea tree, 10 gocce di olio essenziale di salvia, 10 gocce di olio essenziale di cipresso, 10 gocce di olio essenziale di limone. Utilizzarla diluita in acqua o utilizzare 2 gocce del preparato direttamente sullo spazzolino 3 volte al giorno senza risciacquare.
Dolori mestruali:	applicare 10 gocce di olio essenziale di cipresso più 10 gocce di camomilla in 10 ml di olio base sull'addome e nella zona lombare e massaggiare in senso orario, mattina e sera.

Verruche: applicare 1 goccia di olio essenziale di tea tree o di olio essenziale di lavanda direttamente sulla verruca dalle 3 alle 6 volte al giorno.

Piede d'atleta: applicare 1 goccia di olio essenziale di tea tree direttamente sul fungo 3 volte al giorno..

Eccesso di sudore: applicare 5 gocce di olio essenziale di salvia in 5 ml di olio base nelle ascelle.

Piedi maleodoranti: applicare 10 gocce di olio essenziale di salvia in 10 ml di olio base e massaggiare i piedi.

Calli: applicare 1 goccia di olio essenziale di aglio direttamente sul callo per 2 volte al giorno e coprire con un cerotto.

Inestetismi

Sbiancare i denti e mantenerli bianchi:

per sbiancare i denti utilizzare mezzo cucchiaino di argilla e aggiungere 2 gocce di olio essenziale di limone più 2 gocce di menta piperita 1 volta alla settimana. Per mantenerli bianchi utilizzare due gocce di olio essenziale di tea tree direttamente sullo spazzolino bagnato e spazzolare i denti e le gengive senza risciacquare.

Macchie della pelle: applicare 3 gocce di olio essenziale di limone diluito in 5 ml di olio base e massaggiare la parte interessata- prestando attenzione a non esporsi al sole- 2 volte al giorno.

Cicatrici: applicare 5 gocce di olio essenziale di lavanda in 5 ml di olio base sulla parte interessata 2 volte al giorno.e fare assorbire con un leggero massaggio

Rughe—prevenzione e cura:

applicare 3 gocce di olio essenziale di lavanda più 3 gocce di olio essenziale di rosmarino in 5 ml di olio base, massaggiare fino a completo assorbimento due volte al giorno.

Smagliature—prevenzione

e cura: applicare 5 gocce di olio essenziale di rosmarino e 5 gocce di olio essenziale di lavanda in 10 ml di olio base, massaggiare fino a completo assorbimento 2 volte al giorno.

Cellulite—prevenzione

e cura: applicare 10 gocce di olio essenziale di arancio amaro, 5 gocce di olio essenziale di cipresso, 5 gocce di olio essenziale di rosmarino e 5 gocce di olio essenziale di limone in 25 ml di olio base e massaggiare 2 volte al giorno.

Forfora—prevenzione

e cura: fare un impacco con 10 gocce di olio essenziale di rosmarino in 10 ml di olio base per almeno un'ora sui capelli asciutti, poi lavare i capelli con uno shampoo naturale a cui sono state aggiunte 5 gocce di olio essenziale di rosmarino.

Cura dei capelli

trattati: fare un impacco con 5 gocce di olio essenziale di limone e 5 gocce di olio essenziale di rosmarino in 10 ml di olio base da lasciare per almeno un'ora sui capelli asciutti, poi lavare con uno shampoo naturale.

Borse e occhiaie:

mescolare 3 gocce di olio essenziale di camomilla blu in un cucchiaino da tavolo di olio di mandorle dolci e lasciar raffreddare in frigo. Immergere un batuffolo di cotone in questo composto e applicarlo per 5 minuti su ciascun occhio.

Couperose—prevenzione

e cura: applicare 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 gocce di olio essenziale di camomilla, 2 gocce di olio essenziale di cipresso e 2 gocce di olio essenziale di geranio in 10 ml di olio base: Massaggiare fino a completo assorbimento due volte al giorno.

Capillari rotti—prevenzione

e cura: applicare 5 gocce di olio essenziale di limone e 5 gocce di olio essenziale di cipresso in 10 ml di olio base; massaggiare la parte interessata 2 volte al giorno.

Unghie fragili—prevenzione

e cura: applicare 10 gocce di olio essenziale di limone in 10 ml di olio base e massaggiare 2 volte al giorno.

Acne—prevenzione

e cura:

applicare 2 gocce di olio essenziale di camomilla, 2 gocce di olio essenziale di geranio, 2 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 gocce di olio essenziale di tea tree e 2 gocce di olio essenziale di neroli in 10 ml di olio base; massaggiare fino a completo assorbimento mattina e sera.

Schede tecniche oli essenziali

Arancio amaro

Nome comune:	Arancio amaro
Nome botanico:	Citrus Aurantium var. amara
Famiglia:	Rutacee
Origine:	originario della Cina, viene coltivato in tutto il bacino Mediterraneo, in California, in Sud America
Estrazione:	ottenuta per spremitura della buccia dei frutti
Colore e densità:	giallo scuro, liquido
Sinergia:	con tutti gli agrumi, cipresso, ginepro
Proprietà principali:	calmante nervoso, antidepressivo, sedativo, tonico circolatori e cardiaco, depurativo
Indicazioni principali:	per palpitazioni e spasmi cardiaci, stress nervosi, insonnia, ansia d'origine nervosa, tonico per le gengive, ulcere orali e cellulite
Controindicazioni:	fotosensibilizzante

Bergamotto

Nome comune:	Bergamotto
Nome botanico:	Citrus Bergamia
Famiglia:	Rutacee
Origine:	originario dell'Asia, coltivato in Calabria.
Estrazione:	ottenuta per spremitura della buccia dei frutti
Colore e densità:	giallo scuro, liquido
Sinergia:	con tutti gli agrumi, lavanda
Proprietà principali:	antisettico, antispastico, antivirale, calmante, sedativo
Indicazioni principali:	infezioni intestinali, colica, risciacqui per il cavo orale, cattiva digestione, herpes simplex, insonnia, agitazione, tonico del sistema nervoso centrale e dell'apparato digerente
Controindicazioni:	fotosensibilizzante

Camomilla blu

Nome comune:	Camomilla blu
Nome botanico:	Matricaria recutita

Famiglia:	Asteraceae
Origine:	originaria dell'Europa e dell'Asia
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione a vapore dei capolini
Colore e densità:	azzurro corposo
Sinergia:	lavanda
Proprietà principali:	antinfiammatorio, antispastico, cicatrizzante, decongestionante e tonico digestivo
Indicazioni principali:	eczema, problemi cutanei, reumatismo, ferite infette, dolori mestruali e nausea, nevralgie, ansia e tensione nervosa
Controindicazioni:	nessuna

Chiodi di garofano

Nome comune:	Chiodi di garofano
Nome botanico:	Syzygium aromaticum o Eugenia caryophyllata
Famiglia:	Myrtaceae
Origine:	originaria delle isole Molucche, è coltivata nel Madagascar, Antille, Seychelles, Mauritius
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione in corrente di vapore dai boccioli dei fiori
Colore e densità:	giallognolo scuro
Sinergia:	con lavanda e rosa
Proprietà principali:	analgesico, antinfettivo, antinfiammatorio, antisettico, antivirale, immunostimolante, stimolante mentale
Indicazioni principali:	mal di denti, nevralgia, ascessi, infezioni gengivali, bronchite, sinusite, disinfettante dell'aria, astenia, affaticamento, perdita di memoria, affaticamento mentale
Controindicazioni:	in gravidanza non va utilizzato puro sulla pelle

Cipresso

Nome comune:	Cipresso
Nome botanico:	Cupressus sempervirens
Famiglia:	Cupressaceae
Origine:	originario dell'Asia Minore, cresce in Italia, Francia, Spagna, Africa Settentrionale
Estrazione:	ottenuto dalla distillazione a vapore dei rametti e dei coni
Colore e densità:	giallo chiaro liquido

Sinergia:	salvia sclarea, ginepro e limone
Proprietà principali:	astringente, vasocostrittore, diuretico e deodorante
Indicazioni principali:	rottura dei capillari, cattiva circolazione venosa, edema, gonfiore reumatico
Controindicazioni:	in gravidanza e bambini

Eucalipto

Nome comune:	Eucalipto
Nome botanico:	Eucalyptus globulus
Famiglia:	Myrtaceae
Origine:	originario dell'Australia, importato nel 19° secolo in Europa. Cresce in Italia, Spagna, Francia, ma anche in California e Sud America
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione in corrente di vapore delle foglie
Colore e densità:	giallo chiaro, liquido
Sinergia:	con timo, rosmarino, lavanda e limone
Proprietà principali:	anticatarrale, antiemicrania, antimicotico, antinfettivo, antinfiammatorio, antisettico, antivirale, balsamico, espettorante, repellente degli insetti
Indicazioni principali:	tosse, sinusite, emicrania, candida, influenza, laringite, bronchite, cistite, raffreddore, combatte la febbre, asma
Controindicazioni:	controindicato per lattanti e bambini piccoli

Geranio

Nome comune:	Geranio
Nome botanico:	Pelargonium graveolens
Famiglia:	Geraniaceae
Origine:	originaria del Sudafrica è coltivata in Francia meridionale, Algeria, Spagna, Corsica e Egitto
Estrazione:	ottenuto per distillazione in corrente di vapore dalle foglie
Colore e densità:	verdognolo, liquido
Sinergia:	con tutti gli agrumi, lavanda
Proprietà principali:	analgesico, antimicotico, antinfiammatorio, astringente cicatrizzante
Indicazioni principali:	nevralgia facciale, reumatismi, piede d'atleta e altri funghi della pelle e delle unghie, candida, diarrea, emorroidi, vene varicose, smagliature e ferite

Controindicazioni: nessuna

Ginepro

Nome comune: Ginepro

Nome botanico: Juniperus communis

Famiglia: Cupressaceae

Origine: cresce spontaneo nelle regioni montuose di tutto l'emisfero settentrionale, in Europa, in Asia, in America dal Messico alla Groelandia

Estrazione: ottenuta dalla distillazione in corrente a vapore delle bacche

Colore e densità: giallo verdognolo, liquido

Sinergia: con rosmarino, lavanda, cipresso

Proprietà principali: analgesico, antidiabetico, depurativo, diuretico, antisettico

Indicazioni principali: dolori articolari, diabete, acne, cistite, cellulite, edema, reumatismi

Controindicazioni: in gravidanza e bambini non utilizzare in caso di infiammazione dei reni

Lavanda

Nome comune: Lavanda

Nome botanico: Lavandula angustifolia

Famiglia: Labiate

Origine: originaria dell'Europa meridionale, cresce allo stato selvatico in Italia, Francia, Grecia, Spagna e Portogallo

Estrazione: ottenuta per distillazione a vapore delle sommità fiorite

Colore e densità: incolore, liquido

Sinergia: con tutti gli oli essenziali in particolare con gli agrumi e rosmarino

Proprietà principali: analgesico, antimicotico, antinfiammatorio, antisettico, antispastico, calmante, sedativo, cicatrizzante, ipotensivo

Indicazioni principali: artrite, dolori muscolari, reumatismi, candida, eczema secco, punture d'insetto, flebite, cistite, otite, contusioni, distorsioni, acne herpes, prurito, influenza, cefalea, emicrania, insonnia, tachicardia, ustioni, croste, cicatrici, ferite, ipertensione

Controindicazioni: nessuna

Limone

Nome comune:	Limone
Nome botanico:	Citrus limon
Famiglia:	Rutaceae
Origine:	originario dell'Asia, e coltivato prevalentemente in Sicilia, Calabria, Spagna, Israele, ma anche in Florida, California e America del Sud
Estrazione:	ottenuta per spremitura della buccia dei frutti
Colore e densità:	incolore, liquido
Sinergia:	ottima con tutti gli altri agrumi
Proprietà principali:	antianemico, anticoagulante, antinfettivo, antinfiammatorio, antisettico dell'aria, antivirale, astringente, digestivo, diuretico, immunostimolante
Indicazioni principali:	anemia, ipertensione, cattiva circolazione, vene varicose, foruncolosi, gotta, punture d'insetto, reumatismo, combatte i processi d'invecchiamento, raffreddore, herpes, verruche, diarrea, sangue dal naso, pori dilatati, rottura dei capillarinausea, obesità, edema, assenza dei globuli bianchi
Controindicazioni:	fotosensibilizzante

Melissa

Nome comune:	Melissa
Nome botanico:	Melissa officinalis
Famiglia:	Laminaceae
Origine:	originaria dell'Eurasia, è coltivata in molte regioni temperate dell'Europa e del Nord America
Estrazione:	ottenuta da distillazione in corrente di vapore delle foglie e delle sommità fiorite
Colore e densità:	giallo pallido, liquido
Sinergia:	con lavanda, geranio
Proprietà principali:	antispasmodico, calmante, digestivo, sedativo
Indicazioni principali:	crampi allo stomaco, isteria, palpitazioni, cefalea, vertigini, cattiva digestione, nausea, insonnia, calmante del sistema nervoso centrale
Controindicazioni:	nessuna

Menta piperita

Nome comune:	Menta
Nome botanico:	Mentha Piperita
Famiglia:	Labiata
Origine:	originaria dell'Inghilterra, poi venne portata in Provenza, America e successivamente in Italia
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione in corrente di vapore delle foglie e delle sommità fiorite
Colore e densità:	giallo verde, liquido
Sinergia:	con lavanda, rosmarino ed eucalipto
Proprietà principali:	analgesico, digestivo, analgesico.
Indicazioni principali:	emicrania, nevralgia, sciatica, cattiva digestione, nausea, problemi digestivi
Controindicazioni:	controindicato per lattanti e bambini piccoli, non utilizzare in gravidanza

Neroli

Nome comune:	Neroli
Nome botanico:	Citrus aurantium var. amara fiori
Famiglia:	Rutaceae
Origine:	originario della Cina, viene coltivato in tutto il bacino Mediterraneo, in California, in Sud America
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione in corrente di vapore dai fiori freschi
Colore e densità:	ambrato, liquido
Sinergia:	con lavanda, gelsomino, rosa damascena
Proprietà principali:	antidepressivo, ipotensivo, neurotonico
Indicazioni principali:	depressione nervosa, affaticamento, difficoltà ad addormentarsi, squilibrio del sistema nervoso
Controindicazioni:	nessuna

Rosmarino

Nome comune:	Rosmarino
Nome botanico:	Rosmarinus officinalis, cineolo
Famiglia:	Labiata

Origine:	originario del bacino Mediterraneo, Spagna, Italia, Grecia, Asia Minore, isole mediterranee
Estrazione:	ottenuta da distillazione in corrente di vapore da fiori e foglie
Colore e densità:	incolore, liquido
Sinergia:	ottima con lavanda
Proprietà principali:	antinfiammatorio, antispastico, azione neuromuscolare, decongestionante venoso, disintossicante, neurotonico
Indicazioni principali:	cistite, gotta, dolori muscolari, colecistite, crampi muscolari, dolori muscolari, nevralgia, reumatismi, emicrania, cefalea, cattiva circolazione, arteriosclerosi, contusioni, epatite, ittero, cirrosi, fegato ingrossato, disfunzioni della cistifellea, svenimenti, astenia generale, affaticamento generale, perdita di memoria
Controindicazioni:	da evitare in gravidanza e in caso di epilessia

Salvia

Nome comune:	Salvia
Nome botanico:	Salvia officinalis
Famiglia:	Labiatae
Origine:	originaria dell'Asia Minore e del bacino Mediterraneo, viene coltivata in tutti i continenti
Estrazione:	ottenuta per distillazione a vapore delle foglie e delle sommità fiorite
Colore e densità:	incolore, liquido
Sinergia:	con ginepro, lavanda
Proprietà principali:	analgesico, anticatarro, antinfettivo, emmenagogo, regolatore della circolazione
Indicazioni principali:	reumatismi, mal di denti, asma, bronchite, tosse, sudorazione notturna, vampate di calore, influenza, gengivite, febbri intermittenti, amenorrea, mestruazioni irregolari, alopecia, astenia generale, astenia nervosa, tremori, vertigini, cattiva circolazione, menopausa
Controindicazioni:	in gravidanza e allattamento

Tea tree

Nome comune:	Tea Tree
Nome botanico:	Melaleuca alternifolia
Famiglia:	Myrtaceae

Origine:	originario dell'Australia, viene coltivato anche in Africa e in Nuova Zelanda
Estrazione:	ottenuta dalla distillazione in corrente di vapore delle foglie e rametti
Colore e densità:	verde giallognolo, liquido
Sinergia:	con lavanda, rosmarino, salvia sclarea
Proprietà principali:	antimicotico, antinfettivo, antinfiammatorio, antiparassitario
Indicazioni principali:	candida, ascessi, infezioni cutanee, infezioni intestinali, bronchite,, piorrea, vaginite, sinusite, otite, lamblia e ascaridi
Controindicazioni:	nessuna

Schede tecniche oli vettori

Olio di Avocado

Nome comune:	Avocado
Nome botanico:	Persea gratissima
Estrazione:	ottenuto per pressione della polpa disidratata del frutto
Colore e densità:	verde scuro, viscoso
Proprietà principali:	emolliente, antipruriginoso, antinvecchiamento
Indicazioni principali:	eczema, pelle secca, rughe
Controindicazioni::	nessuna

Olio di Borragine

Nome comune:	Borragine
Nome botanico:	Borago officinalis
Estrazione:	ottenuta per pressione a freddo dei frutti
Colore e densità:	giallo pallido, leggermente viscoso
Proprietà principali:	antinvecchiamento, emolliente
Indicazioni principali:	pelle invecchiata, rughe, eczema, psoriasi
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Germe di grano

Nome comune:	Germe di grano
Nome botanico:	Triticum vulgare
Estrazione:	ottenuto per pressione del germe di frumento
Colore e densità:	giallo/arancione
Proprietà principali:	emolliente, antinvecchiamento
Indicazioni principali:	eczema, psoriasi, pelle invecchiata, rughe
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Girasole

Nome comune:	Girasole
Nome botanico:	Helianthus annuus

Estrazione:	ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi
Colore e densità:	giallo pallido, poco viscoso
Proprietà principali:	apparato circolatorio
Indicazioni principali:	irritazioni cutanee contusioni, ulcere delle gambe
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Jojoba

Nome comune:	Jojoba
Nome botanico:	Simmondsia chinensis
Estrazione:	ottenuta per pressione a freddo dei semi delle bacche
Colore e densità:	giallo viscoso
Proprietà principali:	antinfiammatorio, analgesico, emolliente
Indicazioni principali:	artrite, reumatismi, acne, emolliente, pelle secca, psoriasi, scottature solari
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Mandorle dolci

Nome comune:	Mandorle dolci
Nome botanico:	Prunus Amygdalus dulcis
Estrazione:	ottenuta per pressione a freddo dei semi di mandorla
Colore e densità:	giallo pallido, leggermente viscoso e molto oleoso
Proprietà principali:	antinfiammatorio, antipruriginoso
Indicazioni principali:	artrite, lassativo, eczema, emolliente, pelle secca, psoriasi
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Nocciola

Nome comune:	Nocciola
Nome botanico:	Corylus avellana
Estrazione:	ottenuto per pressione a freddo del frutto del nocciolo
Colore e densità:	giallo, poco viscoso
Proprietà principali:	protettivo, elasticizzante, antipruriginoso
Indicazioni principali:	acne, protezione solare
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Oliva

Nome comune:	Olivo
Nome botanico:	Olea europea
Estrazione:	ottenuto per spremitura a freddo dei frutti e dei semi
Colore e densità:	verde, viscoso
Proprietà principali:	emolliente, lenitivo, antipruriginoso
Indicazioni principali:	distorsioni, contusioni, ustioni, cura dei capelli, per il riequilibrio delle pelli seborroiche
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Sesamo

Nome comune:	Sesamo
Nome botanico:	Sesamum indicum
Estrazione:	ottenuto dalla spremitura a freddo dei semi
Colore e densità:	giallo scuro, viscoso
Proprietà principali:	antinfiammatorio, antipruriginoso
Indicazioni principali:	eczema, psoriasi, artrite, reumatismi
Controindicazioni:	nessuna

Olio di Vinacciolo

Nome comune:	Vinacciolo
Nome botanico:	Vitis vinifera
Estrazione:	estratto dai semi dell'uva a caldo con solventi chimici (non può essere spremuto a freddo)
Colore e densità:	quasi trasparente, leggermente viscoso
Proprietà principali:	emolliente, dermoprotettivo
Indicazioni principali:	pelle secca, ideale per il massaggio su tutto il corpo
Controindicazioni:	nessuna

Glossario

Analgesico: che abolisce la sensibilità al dolore.

Antianemico: che ripristina i valori di emoglobina nel sangue.

Antimicotico: che impedisce lo sviluppo di alcuni microbi (funghi e lieviti) nel corpo.

Antiparassitario: che inibisce la crescita e lo sviluppo di vermi o parassiti.

Antisettico: che distrugge i microbi e impedisce il loro sviluppo.

Antispastico: che combatte gli spasmi, le convulsioni, le affezioni nervose.

Astringente: che restringe i tessuti, modera le secrezioni, cicatrizza le piaghe.

Cicatrizzante: che accelera la cicatrizzazione dei tessuti.

Edema: eccesso di liquidi nei tessuti.

Immunostimolante: che stimola il sistema immunitario.

Ipotensivo: che riduce la pressione arteriosa.

Neurotonico: che stimola e rafforza il sistema nervoso.

Olio fisso, base e vettore: olio vegetali attraverso cui veicolare gli oli essenziali (per es. olio di mandorle, olio d'oliva, olio di jojoba ecc.)

Tonico: che produce o ripristina le funzioni principali.

Breve biografia dell'autrice

Antonietta Spata nata a Pantelleria nel 1966, inizia la sua attività lavorativa presso una delle primissime aziende agricole biologiche italiane; da questa esperienza nasce il desiderio di approfondire il mondo della medicina alternativa. Oltre ad aver seguito un corso triennale di medicina naturale è diplomata in Riflessologia del Plantare con indirizzo emozionale con Mariella Poceck e in Jin shin Do®, una tecnica molto potente e antica di digitopressione della quale è anche insegnante molto apprezzata. La passione per gli oli essenziali, scoperti durante il corso di medicina naturale, la spinge ad approfondire l'argomento sperimentando nuove forme di associazione tra gli oli e altre tecniche di massaggio -ayurvedico e tecnica della metamorfica- che ne potenziano ulteriormente l'efficacia. Ha imparato a distillare gli oli essenziali e si sta specializzando nella spagiria.

Contatti

Per saperne di più sugli oli essenziali e/o per consulenze di aromaterapia:

Antonietta Spata

cellulare **333-1184731**

email **spata.anto@tiscali.it**