

AROMATERAPIA

GLI OLI ESSENZIALI PER IL SETTORE BENESSERE



**IL POTERE DEGLI OLI ESSENZIALI PER
FORTIFICARE I BENEFICI SIA NEI MASSAGGI
CHE NELL'ESTETICA**

Copyright: www.massaggi consigl i.it

E' vietata la diffusione e la riproduzione di questo ebook.

Le violazioni saranno punite a norma di legge.





Cos'è l'aromaterapia	1	Neroli / Niaouli	41
Il mondo antico e l'aromaterapia ..	2	Noce moscata / Origano	42
Il mondo medievale e l'aromaterapia	7	Palma rosa / Patchouli	43
Il rinascimento e l'aromaterapia ...	8	Pepe nero / Pino cembro	44
L'era moderna e l'aromaterapia ...	9	Pino silvestre / Pompelmo	45
Estrazione degli oli	11	Ravensara / Rosa	46
Acquisto degli oli essenziali	12	Rosmarino / Salvia	47
Precauzioni sulla somministrazione degli oli essenziali	14	Salvia sclarea / Sandalo	48
Ulteriori precauzione	15	Storace / Timo	49
Proprietà degli oli essenziali	17	Tuberosa / Vaniglia	50
Abete rosso / Achillea	18	Verbena odorosa / Vetiver	51
Albero del Tè / Alloro	19	Ylang Ylang / Zenzero	52
Angelica / Anice	20	I vettori per gli oli essenziali	53
Arancio amaro / Arancio dolce	21	Scheda utilizzo degli oli essenziali	58
Basilico / Benzoino	22	Cause e rimedi dei principali disturbi	62
Bergamotto / Cajeput	23	Afta	63
Camomilla blu / Camomilla romana	24	Allattamento	64
Canfora / Cannella foglie	25	Aids	65
Cardamomo / Cedro	26	Allergie	66
Chiodi di garofano /Cipresso	27	Andropausa	68
Cisto / Coriandolo	28	Anemia	69
Elemi / Elicriso	29	Angina	70
Eucalipto / Finocchio	30	Anoressia	71
Galbano / Gelsomino	31	Ansia	72
Geranio / Ginepro	32	Artrosi e Artrite	73
Incenso / Issopo	33	Ascessi	74
Lavanda / Legno di rosa	34	Astenia / Stanchezza	75
Lemongrass / Limone	35	Bronchite / Catarro / Tosse	77
Maggiorana / Mandarino	36	Calcoli renali e biliari	79
Manuka / Melissa	37	Cambiamenti	80
Menta piperita / Mimosa	38	Candida	81
Mirra / Mirto	39	Cefalgia	82
Muschio di quercia / Nardo	40	Cistifellea	83
		Cistite	84
		Colite	85

Cuore / Circolazione sanguigna		Sistema immunitario basso	139
Ipertensione / Ipotensione /		Stress	140
Tachicardia	86	Stipsi	141
Denti	88	Tonsillite	142
Depressione	89	Tumore	143
Diabete	91	Uretrite	144
Diarrea	92	Varici	145
Digestione	93	Aromacosmesi (Miscele)	146
Diuresi / Elettromagnetico		Pelle Normale	147
(inquinamento)	95	Pelle Secca / Delicata / Screpolata	
Emorroidi	96	/ Infiammata	148
Eruzioni cutanee	98	Pelle Grassa / Mista	149
Faringite	100	Pelle Acneica	150
Febbre	101	Pelle Couperosica	151
Fegato	103	Pelle Matura	152
Ferite	105	La pelle e il sole	153
Fiducia in se stessi /Gotta	106	Aromamassaggi (Miscele)	154
Gravidanza	107	Per pelle Normale / Delicata /	
Herpes	108	Couperosica / Grassa	155
Infezioni	109	Per pelle Acneica / Matura	156
Infiammazioni	110	Per la cellulite	157
Influenza	111	Per Drenare / Rassodare /	
Insomnia	112	Tonificare e Aumentare il volume	
Laringite	113	del seno	158
Lombosciatalgia	114	Per Sportivi / Sensuale / Contro	
Memoria / Meditazione	115	l'ansia / Dolori reumatici	159
Menopausa	116	Aromachakra	162
Mestruazioni	117	Muladhara / Swadhisthana /	
Meteorismo	119	Manipura	161
Micosi	120	Anahata / Ajna / Vishudda	162
Milza / Movimento (nausea)	122	Sahasrara	163
Muscoli	123	Aromayurveda	164
Obesità	125	Vata	165
Otite	126	Pitta	167
Ovaie	127	Kapha	169
Pancreas	128	Aromadiffusione (Miscele).....	171
Paura	129	Disturbi / Rilassante / Sensuale /	
Prostata / Punture di insetti	130	Pulito / Meditativo / Senza batteri	
Rabbia	131	e virus	172
Raffreddore	132	Scheda conoscitiva	
Reumatismi	134	Test Aromaterapico	
Sessualità	136	Come utilizzare la scheda	
Sinusite	138	conoscitiva e il test aromaterapico	

Estratto da: Cos'è l'aromaterapia

Cos'è l'aromaterapia?



L'aromaterapia viene impiegata per il suo valore terapeutico e/o estetico ed è strettamente legata alla fitoterapia, la quale utilizza gli estratti di piante per curare le malattie.

Gli oli essenziali alloggiavano in specifiche strutture all'interno di diversi organi delle piante essenzifere. In diversi casi solo alcuni organi contengono l'olio essenziale, in altri tutti gli organi presentano tassi rilevanti di olio essenziale. All'interno della stessa pianta, spesso, si trovano organi con composizione, degli oli essenziali, diverse fra loro.

L'olio essenziale ha proprietà rigenerative e sananti che consentono alla pianta di auto ripararsi e difendersi da:

- Muffe.
- Insetti.
- Parassiti.

L'odore attira gli insetti utili alla riproduzione della pianta, tramite l'impollinazione e consente alla pianta di comunicare fra loro.

Gli oli essenziali possono essere estratti da:

- Radice.
- Fusto.

- Foglie.
- Fiori.
- Petali.
- Corteccia.
- Legno.
- Semi.
- Pericarpi.

Il promotore della moderna aromaterapia è René Maurice Gattefossé (1881 – 1950), mentre Geroge William Sepitimus (vissuto nel XIX secolo) suddivise in 3 categorie (chiamate “**note**”) le essenze aromatiche.

A tutt’oggi, l’aromaterapia, si basa su queste 3 divisioni a cui sono state aggiunte altre 2 note.

- 1) **Nota di testa:** sono i profumi ad essere percepiti per prima in quanto hanno una struttura molto volatile ed hanno una vibrazione che va’ verso l’alto.

Hanno proprietà:

- Dinaminizzante.
- Rinfrescante.
- Calmante.
- Adatto ad attività intellettuali.

Questi oli si dissolvono rapidamente (circa 2 ore) e sono estratti da frutti o bucce, soprattutto nel caso degli agrumi come arancio, mandarino, limone.

- 2) **Nota di cuore:** sono profumi morbidi ricavati da fusto, foglie, fiori e petali. Posseggono un odore intenso e sensuale, evaporano in circa 4 ore ed hanno una frequenza leggera e una vibrazione intermedia.

Hanno proprietà:

- Vitalizzante.
- Riequilibrante a livello psichico e fisico.
- Affettive.

Tra essi scorgiamo: lavanda, rosa, neroli.

- 3) **Nota di fondo:** hanno una vibrazione bassa e profonda. Il profumo si mostra pesante, caldo, lento ed evapora anche dopo 12 ore. Gli oli sono estratti da resine, spezie, corteccia e radici collegandoci, ovviamente, alla terra.

Hanno proprietà:

- Stabilizzanti.

- Rilassanti.
- Sedative.
- Tonificanti.
- Purificanti.
- Donano forza e stabilità a livello psichico.
- Influiscono positivamente sull'apparato respiratorio.

Il sandalo, il vetiver e il patchouli sono caratteristici di questa nota.

Le note supplementari:

4) **Base- cuore.**

5) **Cuore-testa.**

Si mostrano con peculiarità interposte alle tre note sopra elencate.

Continua ...

Estratto da: Proprietà degli oli essenziali (3 di 70 oli essenziali).

Abete Rosso



Nota: base.

Nome scientifico: Picea excelsa.

Famiglia: Picea abies.

Provenienza: Europa settentrionale e centrale.

Parte utilizzata: cime e aghi.

Metodo di estrazione: distillazione per corrente di vapore.

Profumo: fresco, balsamico.

Avvertenze: evitare in gravidanza.

Proprietà.

Le caratteristiche balsamiche amplificano la respirazione alleviando la congestione polmonare; idoneo in caso di malattie respiratorie, sinusite, raffreddore, tosse, febbre. Ottimo per chi ha inalato gas nocivi e fumatori. Ha proprietà cicatrizzanti ed è utile nella disinfezione di tagli e feriti. Agisce positivamente su artrite, reumatismi, affaticamento cronico, rafforzamento generale del corpo.

Ha un effetto calmante e riposante agevolando l'uscita da depressione, affaticamento mentale, sconforto interiore, chiusura emotiva.

Adatto ad individui che hanno bisogno di forza in periodi di problematicità.

Achillea



Nota: cuore.

Nome scientifico: Achillea millefolium.

Famiglia: Asteracea.

Provenienza: Europa, Asia centrale.

Parte utilizzata: foglie e fiori secchi.

Metodo di estrazione: distillazione per corrente di vapore.

Profumo: fresco, muschiato.

Avvertenze: evitare in gravidanza.

Proprietà.

Previene e riduce dolori reumatici, spasmi, convulsioni. Normalizza il sistema digerente, riduce le flatulenze, favorisce l'espulsione di muco dal sistema respiratorio, ferma le emorragie, abbassa la pressione sanguigna, stimola l'appetito, rinvigorisce il corpo accelerando le sue funzioni biologiche. Utile per acne, ustioni, infiammazioni, cicatrici, vene varicose, ferite, ipertensione, artriti, trombosi, stipsi, crampi, emorroidi, cistite, raffreddore, febbre, influenza, insonnia, stress, arteriosclerosi.

Adatto ad individui stressati in seguito ad un cambiamento.

Albero del Tè



Nota: base.

Nome scientifico: Melaleuca alternifolia.

Famiglia: Mirtacee.

Provenienza: originario dell'Austria orientale.

Parte utilizzata: foglie.

Metodo di estrazione: distillazione per corrente di vapore.

Profumo: fresco, forte, di canfora.

Avvertenze: evitare in gravidanza e fragilità renale.

Proprietà.

Antinfettivo, antibatterico, antimicotico, antivirale. Utile contro infezioni del cavo orale, sinusite, angine, tracheite, bronchite, enterite, enterocolite, infezioni cutanee, parassiti, funghi, acne, herpes, psoriasi, verruche, micosi cutanee e genitali, piede dell'atleta.

Ha azione tonificante e decongestionante.

Adatto ad individui che hanno un'intensa attività intellettuale (studenti, insegnanti, scrittori, et simili) in quanto, contrasta la stanchezza mentale.

Estratto da: Cause e
rimedi dei principali
disturbi
(3 di 77 metodi).

Allergie



Cause

Le allergie sono malattie atopiche che attivano degli anticorpi specifici (IgE). Pertanto, l'allergia è una risposta eccessiva, a sostanze allergeni, del sistema immunitario.

I sintomi più comuni sono:

- Naso chiuso e/o che cola.
- Starnuti, tosse, assenza di fiato, respiro fischiante, asma.
- Prurigine a naso, labbra, bocca, gola.
- Prurigine, arrossamento, lacrimazione e gonfiore degli occhi.
- Prurigine e arrossamenti alla pelle.
- Nausea, vomito, spasimi addominali, dissenteria.

Le sostanze allergeni più comuni in natura sono:

- Polline
- Acari della pelle
- Micofiti (muffe e lieviti).
- Provocati da alimentari.
- Provocati da farmaci.

Glia allergeni possono introdursi nell'organismo tramite:

- Via aerea.
- Via alimentare.
- Via topica.
- Via iniettiva.

Rimedi.

Aspirazioni secche / Diffusione ambientale: Angelica, Camomilla blu, Camomilla romana, Elicriso, Eucalipto, Lavanda, Vetiver.

Massaggi: Angelica, Camomilla romana, Lavanda, Limone, Melissa, Nardo da miscelare a uno dei seguenti oli vettori propri per forme allergiche; Mandorle dolci, Cumino nero, Enotera, Nocciola.

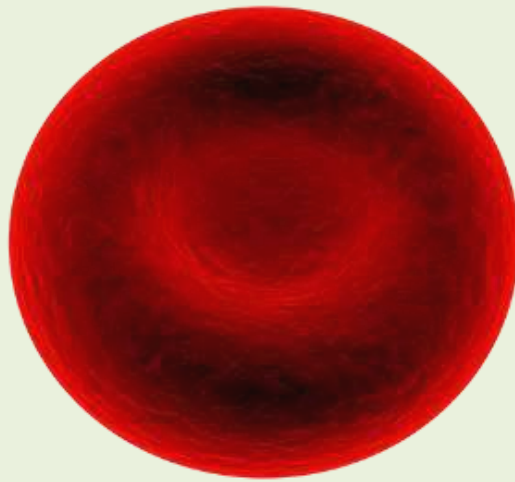
Eventuale combinazione: 50 ml. di olio di Mandorle dolci + 8 gocce di Lavanda + 6 di Limone + 4 di Nardo.

Pediluvi: Angelica, Camomilla romana, Lavanda, Limone, Melissa, Nardo da miscelare a uno dei seguenti oli vettori propri per forme allergiche; Mandorle dolci, Cumino nero, Enotera, Nocciola.

Eventuale combinazione: miscelare ad un bicchiere di aceto 8 gocce di Lavanda + 8 di Eucalipto + 5 di Vetiver e versare il composto ottenuto in acqua tiepida.

Uso interno: Angelica, Camomilla blu, Lavanda, Limone, Melissa, Rosa.

Anemia



Cause

L'anemia deriva da una insufficienza di globuli rossi nell'organismo.

Può essere causata da:

- Predisposizione genetica
- Carenza di ferro.
- Infiammazione.
- Intossicazione.

Alcuni sintomi caratteristici dell'anemia sono:

- Colorito pallido.
- Stanchezza.
- Debolezza di unghie e capelli.
- Tachicardie.
- Emicrania.

Rimedi.

Aspirazioni secche / Diffusione ambientale: Angelica, Camomilla romana, Cannella, Limone.

Massaggi: miscelare oli essenziali di Cannella e Limone in uno dei seguenti vettori; olio di Girasole, Sesamo o Vinacciolo.

Bagni: miscelare 20/25 gocce di limone in un bicchiere di aceto e versarlo nella vasca da bagno. (Ripetere l'azione 3 volte a settimana).

Angina



Cause

L'angina, virale o batterica, è un'infiammazione forte della gola.

Le angine virali (più comune nei bambini) sono causate dai virus di:

- Influenza.
- Raffreddore.

Le angine batteriche (più comune negli adulti) sono causate dai batteri di:

- Stafilococchi.
- Streptococchi.

I sintomi più comuni sono:

- Mal di gola.
- Gola rossa.
- Deglutizione difficile.
- Febbre.
- Sposatezza

Rimedi.

Gargarismi: Albero del Tè, Bergamotto, Chiodi di garofano, Lavanda, Limone.

Eventuali combinazioni:

- I) combinazione: 5 gocce di Albero del Tè + 5 di Limone.
- II) combinazione: 5 gocce di Chiodi di garofano + 5 di Lavanda.
- III) combinazione: 5 gocce di Ravensara + 5 di Bergamotto.

Aspirazioni secche / Inalazioni: Albero del Tè, Cajeput, Niaouli, Ravensara, Timo rosso.

Massaggi (zona gola): Albero del Tè, Cajeput, Chiodi di garofano, Lavanda, Mirra.

Uso interno: Arancio amaro, Bergamotto, Cisto, Legno di Rosa, Lemongrass, Melissa.

Estratto da: Scheda utilizzo degli oli essenziali (3 di 13 metodiche).

Scheda utilizzo degli oli essenziali



Per alcuni trattamenti è possibile combinare più oli essenziali, ma si raccomanda di non miscelarne più di 4 insieme.

L'organismo può essere soggetto all'assuefazione dei componenti degli oli essenziali; usufruendo, invece, di 2 oli essenziali per 3/4 settimane, per poi cambiarli, si ridurrà il rischio di assuefazione.

Quando sono impiegati più oli essenziali occorre diminuire le dosi di ognuno per fermarsi al limite consentito.

Nei confronti dei bambini, le donne in gravidanza e le persone anziane le dosi degli oli essenziali vanno dimezzate i primi tempi per costatarne le reazioni.

Per la preparazione dei composti, soggiornare in un ambiente aerato, servirsi di utensili puliti (possibilmente di vetro).

Per la miscelazione degli oli essenziali è consigliabile servirsi di acqua di buona qualità in bottiglia di vetro, ciotola in vetro e utensile (cucchiaino) per miscelare non di metallo, ma di plastica, ceramica, legno o, raccomandato, di vetro.

Conservare gli oli ottenuti in bottigliette di vetro scuro e al buio.

Applicare una targhetta adesiva che specifichi il contenuto e la data.



Diffusione ambientale (Combinazione, al massimo, di 4 oli).

È possibile diffondere, l'odore dell'essenza, nell'ambiente tramite:

- Diffusori a candela.
- Diffusori elettrici.
- Spray.

Da 5 a 15 gocce di olio essenziale da diluire nell'acqua.

Il numero di gocce da utilizzare dipendono dalle dimensioni dell'ambiente.

La diffusione di oli essenziali con funzione battericida eliminano, in meno di un'ora, il 90% dei microbi presenti nell'aria.

Aspirazioni secche (Combinazione, al massimo, di 2 oli o alternanza di 1).

Da 2 a 4 gocce olio essenziale. Applicazione di poche gocce di olio essenziale su un fazzoletto di cotone o carta (evitare fazzoletti aromatizzati) o batuffolo di cotone da odorare più volte.

Per i disturbi violenti aspirare ripetutamente la fragranza fino al regredire del sintomo.

Per sintomi permanenti, effettuare cicli curativi a lungo termine (due mesi o più).

L'aspirazione va effettuata annusando l'aroma per circa 10 minuti 2 volte al giorno.

Inalazioni (Combinazione, al massimo, di 2 oli o alternanza di 1).

E' un'azione diretta ed intensa adatta per tosse, raffreddore, infezione delle vie respiratorie.

Versare 6-8 gocce da diluire in acqua in uno dei seguenti sistemi:

1) Sauna facciale da tavola.

2) Recipiente contenente acqua calda e coprendo la testa con una asciugamano.

In entrambi i casi, aspirare a più riprese.