

Flavio Burgarella

Gli oli essenziali del lago d'Endine

ARIA
LUCE
SOLE
essenze

Schede di Aromaterapia



Schede di
Aromaterapia



marzo 2006

Le piante aromatiche e officinali del Lago d'Endine



Le piante aromatiche e officinali riportate sono coltivate nei terreni dell'Azienda Agricola Burgarella, 30.000 metri quadrati di terreno collinare, a 450 metri di altitudine, nei comuni di Bianzano e Spinone al lago, sul versante soleggiato del lago d'Endine, nella media Val Cavallina, in provincia di Bergamo. Nel periodo balsamico, momento di massima concentrazione degli aromi, le erbe vengono raccolte e immediatamente portate al distillatore a microonde, uno dei pochi esistenti in Italia, dove, sotto l'azione del calore, donano il loro olio essenziale, purissimo. Il calore che si produce al riscaldarsi dell'acqua fa letteralmente esplodere i vacuoli odorosi delle piante, come dimostrato dai fotogrammi della microscopia elettronica.

Si vengono così a creare brecce nella parete del vacuolo, da dove fuoriescono e si raccolgono ad elevata concentrazione essenze della massima purezza. È come se avessimo estratto l'anima della pianta: la cultura e la perizia devono ora fare il resto, così che l'aromaterapia possa aggiungersi all'usuale bagaglio terapeutico del medico.

Flavio Burgarella



Lavanda

A background image of lavender plants with purple flowers and green foliage, slightly out of focus.

La **Lavanda**, dal nome botanico, “*Lavandula Officinalis*”, appartiene alla Famiglia delle Labiate; è un arbusto perenne, sempreverde che cresce raccolto a cespuglio, con fusti eretti. Le foglie lanceolate sono di colore verde, con sfumature grigie e i fiori, di colore azzurro scuro-viola, sono raggruppati alla cima di una sottile spiga. La Lavanda predilige un terreno sassoso, ben esposto al sole. Per produrre l’Olio essenziale vengono utilizzate le estremità fiorite. L’Olio essenziale di Lavanda ha un colore chiaro, limpido, a volte tendente al giallino e un odore caratteristico, floreale, erbaceo, dolciastro, balsamico. Tra i principali chemiotipi che lo compongono ricordiamo gli esteri, con l’Acetato di Linalile, gli alcoli, con il Linalolo, i monoterpeni con il Pinene e il Canfene e i sesquiterpeni con il Caryofillene.

Le proprietà principali dell’Olio Essenziale di Lavanda sono:

- Antinfiammatorie
- Cicatrizzanti
- Rilassanti
- Calmanti.

Le diverse applicazioni cliniche dell’Olio essenziale avvengono con differenti possibilità di somministrazione: per assunzione orale o per inalazione, puro in poche gocce sulla pelle oppure con il massaggio se veicolato da olio adatto.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Affezioni della pelle*
- B) *Infiammazioni del cavo orale e delle prime vie respiratorie*
- C) *Tensioni emotivi, situazioni di stress*
- D) *Altre.*

AFFEZIONI DELLA PELLE

Le scottature traggono beneficio dall'applicazione di Olio di Lavanda. Per questo è bene immergere la parte scottata nell'acqua fredda o a contatto con ghiaccio. In seguito applicare poche gocce di Olio di Lavanda puro sull'area scottata, in misura tale da coprirne la superficie. **Eritemi solari** dovuti ad eccessiva esposizione al sole, possono essere curati allo stesso modo; meglio però se trattati con Olio di Mandorla alla Lavanda, secondo questa preparazione: 30 ml di Olio di Mandorla a cui vengono aggiunte 20 gocce di Olio di Lavanda. Ed ancora possono essere utili allo scopo 20 gocce di Olio di Lavanda disciolte nell'acqua, non troppo calda, della vasca da bagno. **Vesciche secondarie a scottature** possono essere trattate con l'applicazione di una, due gocce di Olio di Lavanda sulla vescica, senza bucarla; in seguito appoggiare per alcuni minuti un cubetto di ghiaccio e coprire la vescica con una garza pulita. **Punture d'Insetto** possono essere trattate con una goccia di Olio di Lavanda sulla puntura, dopo aver tolto il pungiglione se ancora in sede, facendo però attenzione a non rompere il sacco del veleno. Appena la goccia è stata assorbita si può applicare un'altra dopo alcuni minuti, e così di seguito per alcune volte sino alla scomparsa dei fastidi associati alla puntura. L'Olio essenziale di Lavanda è utile nelle punture di **zanzara**, applicando una goccia sulla pelle punta. Quest'olio è particolarmente utile per la **prevenzione delle punture**, in quanto è ottimo **repellente**: a 30 ml di Olio di Mandorle aggiungere 30 gocce di Olio di Lavanda e spalmarlo sulle parti esposte, quali le gambe, le braccia, il collo e il viso: è questo un'ottima soluzione naturale che può permettere di trascorrere in estate serate all'aperto senza il rischio di essere assaliti dalle zanzare. E' utile anche mettere una goccia sui calzini prima di uscire e due gocce su un fazzoletto posto vicino al cuscino prima di dormire. **Gli stati infiammatori della pelle** possono trarre beneficio dall'Olio di Lavanda: tra questi ricordiamo **i foruncoli, l'acne, gli eczemi e le dermatiti**. L'Olio essenziale può essere utilizzato puro, poche gocce sulla parte interessata, oppure diluito in olio da massaggio, nelle quantità precedentemente ricordate. Poche gocce di Olio di Lavanda miscelato a Olio di Mandorle utilizzato come vettore sono particolarmente utili nei **processi di cicatrizzazione delle ferite**. L'Olio essenziale di Lavanda è anche utile in pediatria per la **dermatite da pannolino**: in una tazza di acqua tiepida aggiungere due gocce di Olio di Lavanda e in seguito mescolare bene e bagnare del cotone idrofilo che sarà poi uti-

lizzato come detergente al cambio del pannolino.

INFIAMMAZIONE DEL CAVO ORALE E DELLE PRIME VIE RESPIRATORIE

Un **ascesso dentale** necessiterà di una cura antibiotica; a livello locale potrà però avvantaggiarsi di 4 gocce di Olio di Lavanda diluite in un cucchiaino di Olio di Mandorle utilizzato per massaggiare la guancia nell'area di pelle soprastante l'ascesso. Anche una **laringite, il classico mal di gola**, se sostenuto da batteri si curerà con antibiotici. Frequentemente questo disturbo è sostenuto da virus e potrà trarre vantaggio da inalazioni di vapore, aggiungendo ad una scodella di acqua calda 4 gocce di Olio di Lavanda e due gocce di Olio di *Timo*. 20-30 gocce di Olio essenziale di Lavanda, disciolte in un bagno caldo, rappresentano un buon adiuvante per la terapia di affezioni respiratorie, quali **bronchiti e stati influenzali**; per queste malattie può essere utilizzato un diffusore ambientale di aromi contenente 5 -7 gocce di Olio di Lavanda.

ALTRE

L'Olio essenziale di Lavanda può essere utilizzato in una particolare lozione per favorire la **crescita dei capelli** stimolando i follicoli piliferi: in una tazzina da caffè versare un cucchiaino d'acqua, un cucchiaino di vodka, 4 gocce di Olio di Lavanda e 2 gocce di Olio di *Rosmarino*, massaggiando bene il cuoio capelluto. Se si rimane seduti per un prolungato periodo di tempo, come **in un lungo viaggio aereo**, si può lamentare **piedi gonfi e dolenti**; un sistema per combattere questa situazione di disagio è bagnare con acqua il fazzoletto, aggiungere su questo 4-5 gocce di Olio di Lavanda e massaggiare piedi, caviglie e polpacci dal basso verso l'alto, anteriormente e posteriormente.

Per mantenere in buone condizioni il **pelo del cane** e tener lontano pulci, zecche e altri parassiti porre 4 gocce di Olio di Lavanda su un pezzo di stoffa e strofinare con questa il pelo; risciacquare poi con acqua e spazzolare il cane. Anche eventuali **ferite su animali** possono beneficiare di un trattamento di pulizia con 4 gocce di lavanda in una scodella di acqua tiepida. L'Olio essenziale di Lavanda è utilizzato come **tarmicida per proteggere la biancheria** della casa.



Rosmarino



Il **Rosmarino**, dal nome Botanico “Rosmarinus Officinalis”, appartiene alla Famiglia delle Labiate; al pari della Lavanda è un arbusto sempreverde e cespuglioso, dotato di fusti eretti, legnosi alla base. Ha foglie lanceolate, verde scuro nella parte superiore, tendente al bianco nella parte inferiore. I fiori, di colore azzurrino-lilla, sono riuniti in grappoli alla base delle foglie. Il Rosmarino predilige un terreno calcareo, ben drenato ed esposto al sole, in zone riparate dalle correnti, teme il freddo e le gelate invernali. Per produrre l'essenza si utilizzano le foglie e i fiori. L'Olio essenziale di Rosmarino è un liquido limpido, incolore o di un tenue color verde-giallo, con odore intenso, sapore aromatico, fresco, amarognolo. Tra i principali chemiotipi che lo compongono ricordiamo gli ossidi, fra i quali l'1,8 Cineolo con la sua azione mucolitica ed espettorante; tra i chetoni il Verbenone, stimolante la produzione e il flusso della bile e la Canfora con azione antalgica e antireumatica; tra gli alcoli il Borneolo, con azione neurotonica, stimolante e defaticante.

Le proprietà principali dell'Olio Essenziale di Rosmarino sono di conseguenza:

- Mucolitiche ed Espettoranti agendo sulla respirazione
- Colagoghe e Coleretiche agendo sul fegato e il metabolismo epatico
- Antalgiche e Antireumatiche agendo sui mediatori dell'infiammazione.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Dolori Reumatici*
- B) *Affezioni Respiratorie*
- C) *Stati di Astenia, Tristezza, Apatia*
- D) *Altre.*

DOLORI REUMATICI

L'Olio essenziale di Rosmarino, nella dose di 10 gocce disciolte in un bagno caldo, rappresenta un trattamento utile in persone affette da **dolori reumatici e muscolari**. A tale scopo possono essere utilizzate alcune gocce di essenza diluite in un cucchiaino di Olio di Iperico o di Oliva massaggiando l'articolazione o il muscolo interessato dopo un bagno caldo. Ha un potere riscaldante e per questo motivo viene utilizzato per il **Massaggio Sportivo**, frizionando il muscolo interessato con Olio d'Oliva dove è stata disciolta l'essenza. Diluendo alcune gocce in pediluvi caldi è utile nel caso della sgradevole sensazione persistente di **pie di freddi**.

AFFEZIONI RESPIRATORIE

L'Olio essenziale di Rosmarino diffuso nell'ambiente, ad esempio 6 gocce nel diffusore o in una scodella di acqua calda per fumigazioni o 20 gocce nel bagno caldo è indicato nel trattamento di affezioni delle vie respiratorie, quali **bronchiti, raffreddori, sinusiti, sindromi influenzali**. Per queste patologie trova indicazione l'assunzione di 5 gocce poste nell'acqua dell'aerosol o sciolte in un bicchiere d'acqua da bere. Ed ancora alcune gocce di essenza in Olio d'Oliva possono essere utili se frizionate sul torace al momento del riposo notturno.

STATI DI ASTENIA, TRISTEZZA, APATIA

Astenia, tristezza, apatia, perdita della fiducia in se stessi, stati di esaurimento per difficoltà a recuperare dopo periodi di stress possono trarre



beneficio da alcune gocce di Olio essenziale di Rosmarino, da utilizzare nell'acqua per un bagno aromatico o da posizionare ai polsi che poi devono essere strofinati tra loro e in seguito avvicinati al naso così da poterne inalare l'aroma. Per ottenere un risultato migliore il tempo di inalazione deve essere breve, uno o due secondi e deve avvenire durante il movimento di alzare i polsi verso l'alto, da ripetere tre volte a distanza di 5-10 secondi. Massaggiando le tempie con due gocce di Olio essenziale di Rosmarino non diluito viene favorita la concentrazione e l'attenzione. Poche gocce sul fazzoletto possono permettere il **recupero di energie perse** e contrastare la **diminuzione della libido nel sesso femminile**. Può essere assunto per via orale nel dosaggio di 5 -10 gocce diluite in un bicchiere d'acqua contro la **stanchezza fisica e mentale**.

ALTRE

L'Olio essenziale di Rosmarino può essere utile nella **regolazione dell'eccesso di sebo** laddove questo abbia comportato la formazione di **foruncoli o acne**; si possono utilizzare 2 gocce non diluite oppure alcune gocce diluite in Olio d'Oлива. In caso di **capelli grassi e formazione di forfora** può essere aggiunto al normale shampoo, massaggiando il cuoio capelluto. E' stato utilizzato con successo anche nella **pediculosi**, cioè nella lotta contro **i pidocchi**.

Anche in presenza di sintomatologia dell'apparato digerente, rappresentata da **dispepsie e disturbi colici**, può essere di qualche giovamento se diluito in un bagno caldo o assunto per bocca in quantità di 4-5 gocce diluite in mezzo bicchiere d'acqua per 3-4 volte al giorno. In cosmetica l'Olio essenziale di Rosmarino viene utilizzato nella **preparazione di spray per la casa e di prodotti per l'igiene personale**. Nella **conservazione di carni, salumi e salse** viene utilizzato come aromatizzante.



Pinus sylvestris



Il **Pino Silvestre**, dal nome botanico “*Pinus Sylvestris*” è una conifera ed appartiene alla Famiglia delle Pinacee. È un albero sempreverde ad alto fuso, di aspetto piramidale. La corteccia è grigio rossastra e tende a sfaldarsi facilmente. I rami sono ricoperti da foglie aghiformi, di colore verde, della lunghezza di 4-5 cm, riuniti in ciuffi al termine dei rametti. È una pianta ermafrodita, con fiori maschili e femminili: le infiorescenze maschili sono responsabili del colore giallo che troviamo nelle pinete quale polline ad aprile e maggio; le infiorescenze femminili sviluppano le pigne coniche. Il Pino Silvestre sopporta bene il gelo e la siccità, cresce meglio in condizione di luce e di spazi aperti. Per produrre l'olio essenziale vengono utilizzati gli aghi e i rametti più sottili ottenuti dal taglio dei boschi di conifera. L'Olio essenziale di Pino Silvestre ha un profumo fresco di bosco, resinoso; si presenta con un tenue colore giallo chiaro. I principali chemiotipi che lo rappresentano sono i monoterpeni, tra cui il Pinene e il Limonene, gli esteri con l'Acetato di Bornile e gli alcoli con il Borneolo.

Le principali proprietà dell'olio essenziale di Pino Silvestre sono:

- Antinfiammatorie
- Espettoranti
- Decongestionanti
- Tónico-stimolanti
- Ipertensive.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Affezioni Respiratorie*
- B) *Stanchezza prolungata, convalescenza*
- C) *Altre.*

AFFEZIONI RESPIRATORIE

L'Olio essenziale di Pino Silvestre è un ottimo espettorante e balsamico e trova indicazione in quelle malattie dell'apparato respiratorio dove è aumentata la produzione di catarro, soprattutto nelle malattie infettive quali **bronchiti, tracheiti, faringiti, laringiti, ma anche raffreddori e sinusiti**. Possono essere utilizzate alcune gocce sciolte nell'acqua del diffusore ambientale oppure sciolte in una scodella d'acqua bollente per respirarne i vapori. Un'altra modalità di utilizzo dell'essenza è la diluizione di 10-15 gocce dell'Olio essenziale nell'acqua di un bagno caldo. In presenza di **mal di gola o affezioni del cavo orale** l'Olio essenziale può essere assunto con gargarismi, mettendo 5 gocce in un bicchiere d'acqua. Può anche essere utile il massaggio della superficie anteriore del torace con alcune gocce di Olio essenziale diluito in Olio d'Oliva. Principale *controindicazione* è l'asma bronchiale in quanto l'essenza potrebbe peggiorare il broncospasmo.

STANCHEZZA PROLUNGATA, CONVALESCENZA

Una situazione di **stanchezza prolungata come quella presente in periodo di convalescenza e di stress continuato, soprattutto associata a bassi valori di pressione arteriosa** può trarre beneficio dall'Olio essenziale di Pino e dalla sua capacità di stimolare le ghiandole surrenali. Per quest'azione si utilizzano 15-20 gocce di essenza nell'acqua di un bagno aromatico o 5 gocce sciolte nell'acqua del diffusore ambientale.

A background image of lavender plants with small purple flowers in bloom, set against a soft, out-of-focus background.

ALTRE

In situazioni di **libido diminuita nel maschio**, quale si può avere durante periodi di affaticamento da superlavoro, l'Olio essenziale di Pino Silvestre posto ad odorare a livello dei polsi, nel modo in cui già ricordato per l'Olio essenziale di *Rosmarino*, (oppure 2-3 gocce sul fazzoletto) possono servire come tonificante sessuale, comportando una **maggiore sicurezza in se stessi e un aumento dell'autostima**. Allo scopo viene anche consigliata la diluizione in Olio di Oliva e il massaggio a livello della parte bassa dell'addome. Può **aiutare i giovani durante la crescita a raggiungere una propria autonomia**, quando questo processo a livello psicologico e emotivo è disturbato da conflittualità interiori, sensi di colpa, incertezze, difficoltà nell'instaurare rapporti. In questo caso odorare l'olio essenziale dopo averne posto due gocce a livello dei polsi e averli strofinati tra loro. In caso di **eccessiva sudorazione e sviluppo di cattivi odori** è possibile l'utilizzo di alcune gocce di Olio essenziale di Pino Silvestre nell'acqua del bagno o di un pediluvio.



Menta Piperita

A background image of a field of lavender plants with purple flower spikes and green foliage, slightly out of focus.

La **Menta Piperita**, dal nome botanico "Menta Piperita", è un ibrido naturale tra la Menta Acquatica e la Menta Spicata. Appartiene alla Famiglia delle Labiate; è un' erba- cea perenne, con radici ricche di stoloni striscianti, molto ramificati. Ha il fusto eretto di colo- re verde, verdi sono anche le foglie che si presentano opposte, col picciolo attaccato ai ramet- ti e con il margine dentato. I piccoli fiori sono di colore bianco rosato e si sviluppano in fitte spighe. Predilige terreni ricchi di sostanza organica e asciutti, senza avere però particolari esi- genze ambientali. Per la produzione dell'essenza vengono utilizzate le foglie e le sommità fio- rite. L'Olio essenziale di Menta Piperita ha un profumo fresco, erbaceo, pungente e un colo- re giallo chiaro. I chemiotipi che lo compongono comprendono il Mentolo tra gli alcoli e il Mentone tra i chetoni, oltre al Pinene e al Limonene tra i monoterpeni.

Le proprietà principali dell'Olio essenziale di Menta Piperita sono:

- Tonici generali
- Stimolanti
- Digestive.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Cefalee e Nevralgie*
- B) *Spasmi della muscolatura liscia*
- C) *Altre.*

CEFALEE E NEVRALGIE

10 –15 gocce di Olio essenziale di Menta Piperita sciolte nel bagno caldo o 5 -10 gocce nel diffusore ambientale sono utili in caso di **emicrania, cefalea, situazioni continue di stress e tensione**. Per questa indicazione può essere assunto per bocca nella dose di 5 gocce diluite in poca acqua, eventualmente ripetute dopo un'ora circa, (l'Olio essenziale di Menta Piperita non ha tossicità se assunto alle dosi indicate), oppure massaggiando 1-2 gocce poste non diluite a livello delle tempie. **Dolori ai denti** possono trarre beneficio dall'utilizzo, sotto forma di gargarismi, di 5 gocce di essenza sciolte in mezzo bicchiere di acqua tiepida.

SPASMI DELLA MUSCOLATURA LISCIA

Diffuso nell'ambiente oppure sciolto nel bagno caldo alla dose di 10 gocce può alleviare **crampi e coliche addominali, difficoltà digestive ed è utile in caso di nausea dovuta a cattiva digestione**. Per le stesse indicazioni possono essere assunte per bocca 4-8 gocce diluite in poca acqua; in questo caso oltre agli spasmi muscolari **contrasta la formazione eccessiva di gas nell'intestino e l'alito pesante**. 10 gocce di Olio essenziale di Menta Piperita diluito in un cucchiaino di Olio d'Oliva e utilizzato per un massaggio a livello addominale aiuta in caso di spasmi della muscolatura liscia a carico degli organi addominali stessi (stomaco, intestino tenue e crasso)

ALTRE

Diffuso nel bagno caldo o nell'apposito diffusore può essere utile anche in occasione di **simptomi da raffreddamento, quali tosse e catarro seguenti bronchiti e stati**



influenzali; per queste malattie trova indicazione la via orale, nella dose di 5 gocce in un bicchiere d'acqua. Diffuso nell'ambiente stimola le funzioni mentali **aumentando la concentrazione e lo stato di veglia;** alcune gocce sul fazzoletto, oppure annusate dopo averle poste ai polsi e averli strofinati tra loro, danno **tonicità e vivacità** intellettuale. L'Olio essenziale di Menta Piperita viene utilizzato dall'Industria Farmaceutica per svariate preparazioni, tra cui **pastiglie e sciroppi per la tosse** e in Cosmetica per **preparazioni rinfrescanti, profumi e dentifrici.** Nell'industria alimentare è utilizzato per la preparazione di **bevande dissetanti, rinfrescanti e digestive, come aromatizzante.** Durante il bagno giornaliero, poche gocce aggiunte al bagnoschiuma danno una sensazione di freschezza e costituiscono un **tonico generale.**



Timo

A background image of lavender plants with purple flower spikes and green foliage, slightly out of focus.

Il **Timo Comune**, dal nome botanico “Thimus Vulgaris”, appartiene alla Famiglia delle Labiate; è un arbusto perenne, che forma piccoli cespugli, con fusti legnosi alla base, molto ramificati. I rami sono sottili e le foglie sono piccole, di forma lanceolata, di colore verde argentato. I fiorellini bianco rosati o lilla, sono presenti dalla primavera all’estate e sono raggruppati alla base delle foglie. Predilige terreni aridi e sassosi, esposti al sole. Per produrre l’Olio essenziale si utilizzano le foglie e le estremità fiorite. L’Olio essenziale di Timo ha un colore bianco rossastro e un odore forte, pieno, caldo. Tra i chemiotipi che lo compongono ricordiamo il Timolo tra i fenoli, il Timene e il Pinene tra i monoterpeni e il Linalolo tra gli alcoli.

Le proprietà principali dell’Olio Essenziale di Timo sono:

- Antimicrobiche
- Tónico-Energizzanti
- Ipertensive.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Disinfezione dell’aria*
- B) *Infezioni vie aeree superiori*
- C) *Infezioni cutanee*
- D) *Stress e periodi di tensione*
- E) *Ipotensione arteriosa*
- F) *Altre.*

DISINFEZIONE DELL'ARIA

Durante le **epidemie influenzali** è utile purificare l'aria dove ha soggiornato il paziente con 5 gocce di Olio essenziale di Timo disciolte nel diffusore. Oltre a disinfettare l'aria ambientale crea un clima tonico, rinvigorente. Per il suo alto contenuto in fenoli viene utilizzato in Cosmetica per la composizione di **saponi e detergenti**.

INFEZIONI DELLE VIE AEREE SUPERIORI

L'Olio essenziale di Timo, disciolto nel bagno caldo o diffuso con diffusore nell'ambiente, alla dose di 10 gocce è utile in caso di **faringite, laringite, raffreddore, sinusite, bronchite, sindrome influenzale**. Può essere utile nelle stesse affezioni respiratorie l'assunzione per bocca, nella dose di due gocce in un cucchiaino di miele; 5 gocce sciolte in una scodella di acqua calda utilizzata per vaporizzazioni possono essere utili nelle stesse affezioni respiratorie anche per calmare il riflesso della **tosse**. Un'altra modalità di assunzione in caso di tosse è l'utilizzo di 10 gocce diluite in un cucchiaino di Olio d'Oliva e frizionato sul torace. In corso di **mal di gola e infezioni della cavità orale** possono essere utili gargarismi utilizzando un bicchiere d'acqua dove siano state disciolte 5-10 gocce di essenza.

INFEZIONI CUTANEE, ACNE, PUNTURE D'INSETTI

In caso di **infezioni cutanee, foruncoli, acne e punture d'insetto** l'Olio essenziale di Timo può essere utilizzato a bassa diluizione, 2-3 gocce in un cucchiaino d'Olio di Oliva, come disinfettante e antinfiammatorio; per favorire la cicatrizzazione può bastare una goccia di prodotto puro, non diluito.

STRESS E PERIODI DI TENSIONE

Nella dose di 10 gocce disciolte nel bagno caldo o diffuse nell'ambiente, l'Olio essenziale di Timo è utile alla sera in caso di **insonnia e inquietudine associate a periodi di stress, ad attività mentale intensa**. E' anche indicata la frizione al palmo della mano utilizzando 2 gocce diluite in 1/2 cucchiaino di Olio d' Oliva: in questo caso è poi utile annusare i palmi per 1-2 secondi, durante il sollevamento delle mani verso l'alto, ripetendo per 3 volte il gesto, a distanza di 5-10 secondi fra un movimento e l'altro.

IPOTENSIONE ARTERIOSA

In caso di **bassi valori di pressione arteriosa** non dovuti a cause note, l'Olio essenziale di Timo può svolgere un' azione di stimolo, come tonico generale, comportando un aumento della pressione arteriosa stessa. Per questo è utile la diffusione in ambiente del vapore di 5 gocce di essenza sciolte nell'acqua del diffusore.

ALTRE

Nell'industria farmaceutica l'Olio essenziale di Timo , grazie alla sua proprietà antibatterica, viene utilizzato per la preparazione di dentifrici per **l'igiene dei denti** e collutori per **l'igiene del cavo orale**. Nell'industria alimentare viene utilizzato per **la conservazione degli alimenti** e per **la preparazione di salse**.



Salvia Sclarea



La **Salvia Sclarea**, dal nome botanico “Salvia Sclarea”, appartiene alla Famiglia delle Labiate; è un’erbacea perenne, sempreverde e cespugliosa, con fusti legnosi alla base, alti e ramificati. Le foglie a livello della parte basale della pianta sono larghe, di aspetto ovale, con margini dentati; le foglie della parte superiore della pianta sono invece più piccole. I fiori, di colore rosa scuro, tendente al viola, sono localizzati nella parte terminale dei fusti. Predilige il caldo e il sole, non teme la siccità; teme le gelate invernali. Si adatta a qualsiasi tipo di terreno. Per produrre l’Olio essenziale si utilizzano le foglie e le sommità fiorite della pianta fresca. (Per estrarre l’Olio essenziale non si utilizza la Salvia Comune o Salvia Officinalis, perché contiene un chetone, il Tujone, che è tossico). L’Olio essenziale di Salvia Sclarea ha un profumo caldo, speziato e si presenta incolore o tendente al giallino. I chemiotipi che lo compongono comprendono l’Acetato di Linalile tra gli esteri e il Linalolo e lo Sclareolo tra gli alcoli.

Le proprietà principali dell’Olio essenziale di Salvia Sclarea sono:

- Azione similestrogenica e regolarizzante il flusso mestruale
- Azione stabilizzante il tono dell’umore
- Tónico della circolazione venosa
- Antisudorifero.

Le indicazioni principali al suo utilizzo sono:

- A) *Irregolarità mestruali*
- B) *Calo del tono dell’umore*
- C) *Altre.*

IRREGOLARITÀ MESTRUALI

L'Olio essenziale di Salvia Sclarea, nella dose di 10-20 gocce sciolte nel bagno caldo è utile nel caso di **mestruazioni dolorose o irregolarità mestruali**. 5 gocce di Olio essenziale disciolte in un cucchiaino di Olio d'Oliva possono servire allo stesso scopo praticando unzioni a livello addominale.

CALO DEL TONO DELL' UMORE

10-20 gocce disciolte in un bagno caldo aiutano a rilassarsi in caso di **stanchezza eccessiva, tensione nervosa, oscillazioni del tono dell'umore con difficoltà a gestire situazioni d'ansia**. 1-2 gocce sul fazzoletto o annusate ai polsi possono essere di aiuto in situazioni di **tristezza e malinconia**.

ALTRE

L'Olio essenziale di Salvia Sclarea può essere utile in caso di **gambe stanche e dolenti**, utilizzando 4 gocce diluite in un cucchiaino di Olio d'Oliva e praticando un massaggio. In caso di **eccesso di sudorazione alle mani e ai piedi** 5 gocce sciolte nell' acqua per maniluvi o pediluvi possono essere di aiuto.

Bibliografia

Maria Teresa Lucheroni-Francesco Padrini

AROMATERAPIA Fabbri ed., 2001

Giuliana Lomazzi

AROMATERAPIA KeyBook, 2002

Stefano Sala-Marco Stenico-Diego Spasiano-Luigi Miori

MANUALE PROFESSIONALE DI AROMOTECNICA

Zuccari Divisione Aromotecnica, 2003

Light Miller-Bryan Miller

AYURVEDA E AROMATERAPIA

Edizioni Il Punto d'Incontro, 2003

Valerie Ann Worwood

GUARIRE CON LE ESSENZE E I PROFUMI. Guida completa all'Aromaterapia

Macro Edizioni, 2002

Gli oli essenziali del lago d'Endine

ARIA LUCE SOLE *essenze*

Burgarella
 EDITORE
INTERNATIONAL



€ 5,00