



Biologia degli Oli Essenziali | eBooks

# Essential Oils for Beginners

## Introduzione

# Il Potere dell'intera Terra in una Bottiglia

---

Il nostro pianeta è un sistema complesso, costituito da ecosistemi intricati, molecole infinite ed elementi potenti.

Nell'arco di 4,5 miliardi di anni, la Terra ha formato montagne colossali, verdi vallate, giungle frondose e vaste foreste, fornendo un rifugio a innumerevoli piante e animali.

Su 317.000.000 di chilometri quadrati di superficie del pianeta, gli scienziati stimano che ci siano 390.000 piante, con nuove specie che vengono scoperte continuamente.

Le centinaia di migliaia di piante svolgono effettivamente una serie di importanti funzioni per il pianeta. Le piante aiutano a controllare il clima, elaborare l'anidride carbonica e rilasciare ossigeno nell'aria per aiutarci a respirare, mantenere in vita gli organismi viventi e possono essere utilizzate per soluzioni alimentari e sanitarie, tra molti altri usi pratici.



**Con così tanti vantaggi, non sorprende che le piante siano state utilizzate dall'alba dei tempi per aiutare gli esseri umani a svolgere le attività quotidiane.**



## Tempi antichi

Persone di antiche civiltà usavano piante intere, estratti e varie parti di piante per rendere la vita più facile, trasformando i doni della terra in qualsiasi cosa, dai tessuti ai rimedi. Gli antichi credevano che la terra desse loro tutto ciò di cui avevano bisogno per risolvere tutti i loro problemi.



## Oggi

Tornando rapidamente ai giorni nostri. Le piante lo sono ancora ovunque intorno a noi, eppure con le nuove invenzioni e tecnologie, ci siamo abituati a utilizzare prodotti sintetici piuttosto che i doni della natura per risolvere le sfide quotidiane. La tecnologia ha reso la vita più facile, ma insieme ai progressi tecnologici, abbiamo assistito ad un declino in molte aree della qualità della vita.



Nel nostro moderno mondo industriale, siamo esposti a una vasta varietà di tossine durante nostra vita quotidiana attraverso l'inquinamento, i prodotti per l'igiene personale, i detersivi e persino il nostro stesso cibo. A causa di questi alti livelli di esposizione alle tossine, ci siamo rivolti a risposte altrettanto sintetiche per i nostri problemi di salute.

Si prevede che spesa sanitaria globale annuale raggiungerà

**7.4 miliardi di euro**

Entro il 2020 <sup>(1)</sup>

Lo sapevi che..?

Nonostante i soldi spesi per la ricerca della salute, molti di noi non stanno realmente meglio. La ricerca mostra che, mentre gli Stati Uniti spendono più di ogni altro paese per l'assistenza sanitaria, la nazione è tra gli ultimi posti per gli indicatori di mortalità e aspettativa di vita rispetto ad altri paesi. <sup>(2)</sup>

La nuova ricerca e i progressi tecnologici non sono tutti negativi, ovviamente. Grazie all'innovazione e alla tecnologia, siamo stati in grado di sfruttare il potere della natura per aiutarci a risolvere alcuni dei nostri problemi e ora siamo in grado di farlo in modo più sicuro ed efficace di qualsiasi generazione precedente.

Sebbene sia diventata la norma, non abbiamo bisogno di ricorrere a prodotti chimici di sintesi per migliorare le nostre vite o risolvere i nostri problemi. Possiamo usare ciò che la natura ci ha già dato per vivere una vita sana e felice. Raccolti direttamente dalla terra, gli oli essenziali ci consentono di catturare tutto il potere della natura e portarlo nelle nostre case, combattendo le tossine e dando ai nostri corpi ciò che desiderano veramente: soluzioni delicate e naturali ai nostri problemi. Basandoci su antiche tradizioni, ora abbiamo la ricerca scientifica e la tecnologia necessarie per mettere tutto il loro potere all'interno in una bottiglia.

In questo ebook imparerai a conoscere la storia degli oli essenziali, i loro benefici unici, come usarli in modo sicuro e il potere che deriva dall'uso di questi doni della terra per trasformare la tua vita. I nostri antenati facevano affidamento sul mondo naturale per prendersi cura di se stessi, creare mezzi di sussistenza, proteggere le loro famiglie e far progredire la civiltà umana. Se abbracciamo il potere della natura per fare lo stesso oggi, immagina solo cosa possiamo ottenere.



(1) World Industry Outlook. Healthcare and Pharmaceuticals, the Economist Intelligence Unit, June 2017.

(2) United Health Foundation. America's Health Ranking Report, 2016.

## Il caso degli oli essenziali oggi

Negli ultimi anni, gli oli essenziali sono diventati sempre più popolari e comuni; Tuttavia, l'uso di oli essenziali risale effettivamente a tempi antichi. Gli oli essenziali erano usati, tra gli altri, da antichi egizi, greci e romani

**Non è solo una moda o l'ultima tendenza, gli oli essenziali sono potenti estratti vegetali che possono essere utilizzati per promuovere il benessere, proprio come secoli fa.**

Mentre molte regioni del mondo hanno abbandonato l'uso di prodotti naturali e si sono invece rivolte a soluzioni sintetiche, gli oli essenziali sono utili oggi come lo erano una volta. Le persone di queste antiche civiltà hanno avuto la giusta idea: usare potenti materiali vegetali naturali per fornire al corpo benefici purificanti, lenitivi, preservanti o fortificanti.



## Le nostre vite oggi sono drasticamente diverse rispetto al popolo dell'antica Roma. Le piante e gli estratti vegetali sono davvero un modo pertinente per affrontare i nostri problemi moderni?

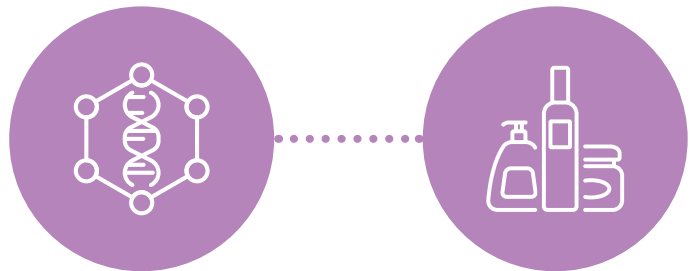
Ogni giorno utilizziamo molti prodotti. Cuciniamo, puliamo, facciamo sport, dormiamo, lavoriamo e portiamo a termine un'ampia varietà di attività. Quando vuoi aggiungere sapore al tuo cibo, vai al negozio per comprare le spezie. Quando tuo figlio non si sente bene, vai in farmacia. Quando hai bisogno di toglierti una macchia dalla camicia, acquisti un detersivo per bucato.

Al di là di una semplice visita al negozio, spesso non ci prendiamo il tempo di pensare agli articoli che stiamo acquistando, di cosa sono fatti e da dove provengono realmente.



Quando è stata l'ultima volta che ti sei fermato a pensare, cosa sto mettendo sul (o dentro) il mio corpo? o da dove vengono i miei prodotti?

Mentre scarichi la spesa, potresti vedere un'etichetta lunga e complicata sul retro della scatola dei cereali o del sapone per i piatti, piena di parole che non puoi pronunciare o di sostanze chimiche di cui non hai mai sentito parlare. Ma pensi: "Va beh". Perché sebbene tu possa avere diversi marchi tra cui scegliere, la maggior parte degli altri prodotti che trovi sugli scaffali avranno a loro volta lunghe liste di ingredienti misteriosi. Quindi, invece di pensare alle alternative, torni al negozio per comprare le provviste di cui hai bisogno per continuare a cucinare, pulire, dormire, lavorare e così via. Senza nemmeno pensarci, ci esponiamo a sostanze chimiche nocive che si annidano nei prodotti di uso quotidiano come shampoo, detersivi per la casa e profumi. La verità è che la maggior parte delle volte non sappiamo nemmeno che siano lì.



Nonostante la crescente industrializzazione del nostro mondo, molti di noi sono ancora alla ricerca di modi naturali per prendersi cura del proprio corpo e delle proprie famiglie. Sebbene richieda molto lavoro per mantenere un corpo sano e una casa sana, i prodotti sintetici non sono l'unico modo per prendersi cura di noi stessi e delle nostre famiglie; gli oli essenziali forniscono un'alternativa naturale ai prodotti a base di sostanze chimiche, offrendo un'opzione sicura per proteggere il corpo e la casa dalle tossine.

## Pensa alla tua routine quotidiana



1

Ti svegli, forse fai la doccia e ti prepari, ti lavi i denti, vai in cucina o in bagno e ti metti in bocca alcune vitamine.



2

Durante la giornata, completi attività come il bucato, versando un tappo di candeggina nella lavatrice.



3

Si pulisce poi il bancone della cucina con un prodotto chimico.



4

Forse accendi una candela sintetica per portare un profumo invitante in casa.



5

Nel pomeriggio potresti sentirti un po' assennato, quindi prendi un caffè o una bevanda energizzante per darti una scossa.



6

La sera, esegui la tua routine notturna dopo una lunga giornata: lavi il viso con un detergente aggressivo, poi di nuovo i denti e forse accendi la cassa audio per riprodurre le onde dell'oceano per aiutarti ad addormentarti.

Potresti non rendertene conto, ma gli oli essenziali possono essere utilizzati per migliorare quasi tutte le attività della giornata. Ecco come potrebbe andare la tua giornata se usassi gli oli essenziali.



1

Ti svegli sentendoti un po' intontito, quindi respiri dalla bottiglia il tuo olio essenziale di pompelmo per un aroma energizzante.



2

In doccia usi un po' di olio essenziale di melaleuca sul cuoio capelluto per dare ai capelli un aspetto più pieno, oppure un sapone infuso di olio essenziale che pulirà e levigherà la tua pelle.



3

Mentre ti prepari per la giornata, puoi bere un po' d'acqua a cui hai aggiunto una goccia di olio di incenso per la salute cellulare.



4

Pulisci il bancone della cucina appiccicoso con una goccia di olio essenziale di limone e uno straccio, respirandone l'aroma pulito e rinfrescante che permea l'intera stanza.



5

Quando trascini nel pomeriggio, aggiungi una goccia di menta piperita alla tua acqua per svegliarti. Oppure puoi annusarne l'aroma dalla bottiglia.



6

Mentre ti prepari per andare a letto la sera, metti alcune gocce di lavanda sul cuscino per creare un'esperienza lussuosa e rilassante che ti aiuti ad addormentarti.



## Gli oli essenziali hanno guadagnato popolarità negli ultimi anni perché forniscono un'alternativa naturale per molte attività quotidiane.

Sono sicuri ed efficaci. Inoltre, hanno aromi unici e belli. Come abbiamo detto, persone di antiche civiltà usavano oli essenziali per cose come cucinare, fare il bagno, bellezza, salute e altro ancora. Gli oli essenziali sono ancora applicabili per queste cose oggi e, grazie ad anni di ricerca e utilizzo comprovato, possono essere usati per molto, molto di più.



Le attività quotidiane come la pulizia, l'integrazione, il rafforzamento dell'immunità, il sonno e l'igiene personale (l'elenco potrebbe continuare) diventano molto più facili con l'aiuto di oli essenziali puri.



(Pulizia



Integrazione



Supporto immunitario



Qualità del sonno



Igiene personali

Alcune persone sono scoraggiate dagli oli essenziali perché sembrano difficili da usare o da capire. Sebbene sia richiesta una conoscenza di base, non è necessaria una laurea in chimica per utilizzare in modo sicuro ed efficace gli oli essenziali. Anche con una conoscenza limitata, puoi sperimentare i benefici degli oli attraverso modi piccoli e semplici. Dopo tutto, il motivo per cui così tante persone oggi hanno adottato l'uso degli oli essenziali è perché forniscono un modo naturale per rendere più facile la vita di tutti i giorni.



## Capitolo uno

# Cosa sono gli Oli Essenziali?

Abbiamo capito che gli oli essenziali possono essere uno strumento utile per coloro che cercano di sfuggire alle sostanze chimiche di sintesi e vivere uno stile di vita più olistico e naturale. Ma cosa sono esattamente gli oli essenziali? Da dove vengono? Come si ottengono?

Se dici a te stesso che gli oli essenziali siano complicati, non ti sbagli. Hanno proprietà chimiche estremamente complesse. Tuttavia, gli oli essenziali non sono un mistero assoluto. In effetti, sono tutti intorno a noi. Non visibili ad occhio nudo, gli oli essenziali si nascondono all'interno di semi, steli, radici, cortecce, fiori, aghi, frutti e piante che vediamo ogni giorno. Non tutte le piante producono oli essenziali, ma nelle piante in cui si trovano oli essenziali, l'olio risiede tipicamente in ghiandole microscopiche e specializzate della pianta (chiamate tricomi). Questo è il motivo per cui gli oli essenziali non sono facilmente visibili all'inizio.

**Le piante producono oli essenziali per una serie di motivi, tutti importanti per sostenere la vita vegetale.**

Per molte piante, un olio essenziale è ciò che conferisce alla pianta il suo aroma. Oltre a far profumare la pianta, l'aroma può aiutare a scoraggiare i predatori come insetti o erbivori. Gli oli essenziali svolgono anche un ruolo fondamentale nei processi riproduttivi delle piante e sono utili per l'impollinazione. Come accennato,

non tutte le piante producono un olio essenziale e non tutti gli oli essenziali contenuti in una pianta hanno benefici significativi. Ma se si considera quanti diversi tipi di piante esistono (e sono ancora in fase di scoperta), ci sono molti potenti oli essenziali da poter utilizzare. Proprio come le piante usano gli oli essenziali per proteggersi, anche noi possiamo utilizzare le proprietà potenti e naturali degli oli essenziali per proteggerci e promuovere un corpo sano.



## Quindi, sappiamo che gli oli essenziali si trovano in molti tipi di piante, ma cosa sono veramente?

Da un punto di vista scientifico, gli oli essenziali sono piccole molecole organiche che cambiano rapidamente da uno stato liquido a uno gassoso quando raggiungono la temperatura ambiente. Questo è il motivo per cui gli oli essenziali in bottiglia sono così potenti. Una bottiglia di olio essenziale contiene minuscole molecole allo stato liquido. Quando sviti il tappo e apri la bottiglia, le molecole cambiano rapidamente da stato liquido a gas, motivo per cui puoi sentire l'odore dell'olio immediatamente, anche da lontano.



## Le molecole di olio essenziale vengono spesso definite "composti aromatici volatili".

Queste molecole sono considerate volatili a causa della velocità con cui passano da un liquido a un gas. Poiché sono così volatili, i composti chimici negli oli essenziali possono muoversi rapidamente nell'aria fino a quando non entrano in contatto con speciali sensori nel naso.

## Ogni olio essenziale ha la sua composizione chimica unica.

I benefici di ogni olio essenziale sono in gran parte determinati dal tipo di pianta da cui proviene e dalle proprietà chimiche che contiene. Un olio può essere purificante, rinfrescante o stimolante per il sistema immunitario, tra molti altri benefici, a seconda del profilo chimico e della pianta di origine.



## Come, quando e perché le persone hanno iniziato a usare gli oli essenziali?

Come discusso, l'uso di piante e dei loro estratti vegetali risale a quasi tutte le antiche civiltà del mondo. Mentre alcuni pensano che gli oli essenziali siano una nuova tendenza, sappiamo che usare le piante per promuovere un corpo sano è una tradizione consolidata che fa parte delle società da secoli.



### Antico Egitto

L'uso di prodotti a base vegetale è stato registrato già nel 3000 a.C. con gli egizi, che utilizzavano estratti vegetali per dozzine di compiti. Analizzando la mummia di Ramses V, un antico faraone egizio, sono stati scoperti i composti aromatici di ginepro, canfora e mirra, confermando il loro utilizzo nei sacri rituali di sepoltura. Preziosi composti vegetali come pepe in grani, corteccia di cannella, incenso e mirra alimentavano le fiorenti rotte commerciali che serpeggiavano attraverso gli aridi deserti della regione. Il rispetto che questa antica cultura aveva per le piante è evidente anche nelle raffigurazioni botaniche che si trovano nei geroglifici e in altre opere d'arte egizia.



### I primi studiosi di oli in India

La pratica ayurvedica si è sviluppata nell'arco di 5.000 anni in India: consiste nell'usare gli elementi della Terra per trovare l'equilibrio nel corpo. Oggi, la maggior parte delle persone in India segue esclusivamente la tradizione ayurvedica o la combina con pratiche occidentali. Anche se i metodi variano ampiamente, l'uso ayurvedico di piante e composti aromatici è attualmente insegnato in oltre 100 università accreditate nel paese.



### Sperimentazione nell'antica Grecia

Intorno al 2000 aC, le prime civiltà europee stavano emergendo in Grecia, portando con sé un interesse per la profumeria e altri trattamenti a base vegetale. Uomini come Omero e Ippocrate hanno preso le tradizioni degli egiziani e hanno esplorato di più sugli usi aromatici. Esiste una documentazione scritta in cui vengono riportate tecniche di estrazioni con solventi utilizzando vino e fonti di grassi per estrarre i composti volatili dalle piante.



### Oli essenziali nell'Impero Romano

Nell'Antica Roma, i composti aromatici erano a parte vitale sia della cultura che della salute. I romani erano noti per utilizzare estratti vegetali per cose come bagni profumati, massaggi e profumeria. Fare il bagno è diventato un'arte, con profumi e oli che giocano un ruolo importante. Uomini e donne romani visitavano elaborati stabilimenti balneari per rilassarsi, socializzare o recuperare dopo una grande festa. La letteratura scientifica di questo periodo di tempo mostra che estratti vegetali e composti aromatici erano ampiamente usati per i loro vari benefici.



## Pratiche di Medicina Cinese

Le pratiche tradizionali cinesi hanno incorporato l'uso di materiali vegetali per promuovere il benessere per secoli. Tra il 500 e il 1300 d.C., la Cina era una potenza mondiale, con progressi nella scienza e nella tecnologia che sostituirono qualsiasi altra civiltà all'epoca. È stata condotta una ricerca estesa, che ha portato a molti progressi nell'utilizzo di piante e parti di esse.

La leggenda cinese parla di un uomo di nome Shennong, un imperatore e insegnante. Sebbene la leggenda ci dica che Shennong comprendeva gli effetti delle piante grazie al corpo invisibile, che gli permetteva di ingerire molte erbe diverse e di "vedere" direttamente come esse influivano sul suo corpo, lasciò anche testi che descrivevano la sua ricerca su centinaia di diversi tipi di piante. I protocolli basati sulle sue esperienze e ricerche sono stati tramandati di generazione in generazione e ancora oggi influenzano la sanità moderna.



## Persia medievale e distillazione di oli essenziali

Nella Persia medievale (conosciuta come l'Iran dei giorni nostri), le persone usavano e commerciavano regolarmente resine e spezie che erano apprezzate per la profumeria e per aiutare a mantenere la salute.


Un medico persiano noto come Avicenna ha scritto ampiamente su salute e benessere ed è accreditato come il padre dell'aromaterapia come la conosciamo ora. Ha anche lasciato un segno indelebile nel campo della chimica per i suoi esperimenti con la distillazione. Ha tentato vari metodi di distillazione utilizzando fiori, isolando infine il profumo della rosa e producendo acqua di rose.

## La quintessenza della vita

Durante il Medioevo, i primi chimici erano alla disperata ricerca di quella che chiamavano la "quintessenza" della vita: un quinto elemento sfuggente oltre a terra, acqua, acqua e aria. Basandosi sulle scoperte di Avicenna, questi alchimisti hanno sperimentato la distillazione delle piante. Durante la sperimentazione, hanno scoperto una sostanza che emerge alla superficie dell'acqua durante il processo di distillazione. A questo punto della storia, qualsiasi sostanza che non si mescolava con l'acqua veniva classificata come olio. Con questa scoperta, gli alchimisti credevano di aver trovato la quintessenza che stavano cercando: l'essenza di tutta la vita. È così che è nato il termine olio essenziale.

## La nascita dell'Aromaterapia

Un importante cambiamento storico iniziò nel diciannovesimo secolo, quando i nuovi sviluppi nella chimica aumentarono la tecnica e la comprensione dei metodi di estrazione dell'olio essenziale. Durante questo periodo, Rene Gattefosse (chimico e profumiere) ha coniato la frase aromaterapia. I medici in Francia distribuivano oli essenziali nei loro luoghi di lavoro e ancora oggi ricevono una formazione in una scuola di medicina sull'uso sicuro.

A man with dark hair, wearing a blue t-shirt and dark shorts, is sitting on the ground in a lush, green forest. He is looking intently at a large, clear glass bottle that is partially filled with a greenish liquid. The background is filled with various types of trees and foliage, creating a natural and serene atmosphere.

Come puoi vedere da questa breve storia degli oli essenziali, molte culture usate da secoli le piante per prendersi cura del proprio corpo. Quindi, per coloro che pensano che gli oli essenziali siano semplicemente una moda che presto passerà, è importante sapere che esistono già da centinaia di anni.

**Negli anni sono stati fatti molti tentativi per catturare l'essenza delle piante.**

**Come vengono prodotti gli oli essenziali?**

Negli anni sono stati fatti molti tentativi per catturare l'essenza delle piante. Come catturi esattamente il profumo dolce di una rosa o l'aroma brillante di un limone? Come passa un olio essenziale dall'interno di una pianta all'interno di una bottiglia? Sebbene sia relativamente facile sapere dove trovare gli oli essenziali, è necessario un processo scientifico delicato per coltivare e prendersi cura di una pianta aromatica, estrarne l'olio e analizzarlo correttamente per dichiararlo sicuro.

## Come fa una pianta a diventare un olio essenziale?

L'esatto processo di produzione di un olio essenziale varia a seconda del tipo di pianta da cui proviene l'olio. Tuttavia, l'idea di base è separare l'olio dalla sua parte vegetale originale. Questo viene fatto utilizzando macchinari specifici. Come accennato in precedenza, gli oli essenziali possono nascondersi all'interno di parti diverse delle piante, spesso in quantità microscopiche. Macchinari aiutano a separare le molecole di olio microscopiche dalle loro parti delicate della pianta.

Sebbene esistano diversi metodi per estrarre con successo l'olio essenziale da una pianta e prepararlo

per l'uso, ogni metodo ha una cosa in comune: richiede estrema cautela e cura. Poiché le piante sono così delicate, un'attenta pianificazione e precisione sono necessarie per estrarre oli essenziali di alta qualità.

La produzione di oli essenziali di qualità richiede anche una conoscenza approfondita delle piante utilizzate e metodi di estrazione adeguati. Ancora più importante, richiede una cura e un'attenzione ai dettagli sostanziali in ogni fase del processo, poiché tagliare gli angoli in qualsiasi fase del processo si tradurrà in un olio essenziale di qualità inferiore.

Diversi fattori incontrollabili possono influenzare la qualità e la composizione di un olio essenziale, ma si possono fare molte cose per preservare i potenti composti aromatici nelle parti della pianta.



## Piantare e coltivare piante aromatiche

La produzione di un olio essenziale puro è un processo dettagliato che inizia con la scelta della terra, del suolo e dei semi di qualità. La composizione di un olio essenziale è influenzata da fattori ambientali come le condizioni meteorologiche, la quantità di precipitazioni e la temperatura. Per questo motivo, la scelta attenta della posizione geografica, del clima specifico e del periodo dell'anno per la semina, la crescita e la raccolta delle piante influirà sulla qualità del suo olio essenziale.



Ad esempio, la regione di Reggio Calabria, in Italia, è stata a lungo un santuario per la coltivazione del frutto del bergamotto a causa del suo clima e del suo suolo unici. In effetti, quest'area è così ottimale per la coltivazione del bergamotto che è una delle aree primarie al mondo in cui viene coltivato il frutto. Poiché Reggio Calabria è vicina al Mediterraneo, il terreno acido e l'aria fresca del mare aiutano a rafforzare gli alberi, il che consente loro di produrre il miglior frutto per l'olio essenziale di Bergamotto.

Allo stesso modo, l'arancio amaro, che produce ramoscelli e foglie usate per creare l'olio di Petitgrain, è stato coltivato in Paraguay per secoli a causa delle abbondanti piogge del paese e della grande quantità di terreno ottimale. A causa delle forti piogge e dello spazio disponibile per gli alberi di arancio amaro per crescere selvatici nella giungla, il Paraguay è un paese ideale per la produzione di parti di piante che alla fine diventeranno olio essenziale di Petitgrain.

Indipendentemente dalla posizione geografica, dal tipo di pianta o dall'olio prodotto, le piante devono anche essere piantate con cura, amate ed osservate da vicino da coltivatori e agricoltori esperti. Quando vengono utilizzati i metodi migliori per piantare, coltivare e mantenere piante sane, contribuiscono a creare un olio essenziale di alta qualità.

**La composizione di un olio essenziale è influenzata da fattori ambientali come le condizioni meteorologiche, la quantità di pioggia e la temperatura.**



## Pratiche di raccolta ottimali

Dopo che le piante sono state accuratamente piantate e coltivate, devono essere raccolte al momento ottimale per preservare la delicata chimica degli oli essenziali nella pianta.

Proprio come frutta e verdura hanno un sapore migliore quando vengono raccolte al culmine della maturazione, le piante utilizzate per produrre oli essenziali devono essere raccolte al momento giusto per ottimizzare il profilo chimico dell'olio e per produrre quanto più olio possibile. La conservazione della composizione chimica durante la raccolta aiuta l'olio essenziale a conservare potenza ed efficacia.

**La conservazione della composizione chimica durante la raccolta aiuta l'olio essenziale a conservare potenza ed efficacia.**

Il periodo di massima raccolta varia a seconda della pianta. Ci vogliono anni perché i raccoglitori determinino la finestra perfetta per la produzione di olio essenziale, ma dopo un'osservazione e una ricerca sufficienti, possono restringere il periodo di picco del raccolto alla stagione ottimale e persino all'ora del giorno preferita.

Ad esempio, l'olio essenziale di gelsomino deriva dai delicati petali dei fiori di gelsomino. Una volta che i fiori sbocciano, non ci vuole molto perché perdano i loro composti aromatici volatili, quindi è fondamentale che vengano raccolti al momento giusto per preservare il profilo chimico. I fiori devono essere raccolti la mattina presto, prima che le gemme abbiano il tempo di aprirsi completamente: anche aspettare solo un'ora di troppo farà perdere importanti composti chimici.

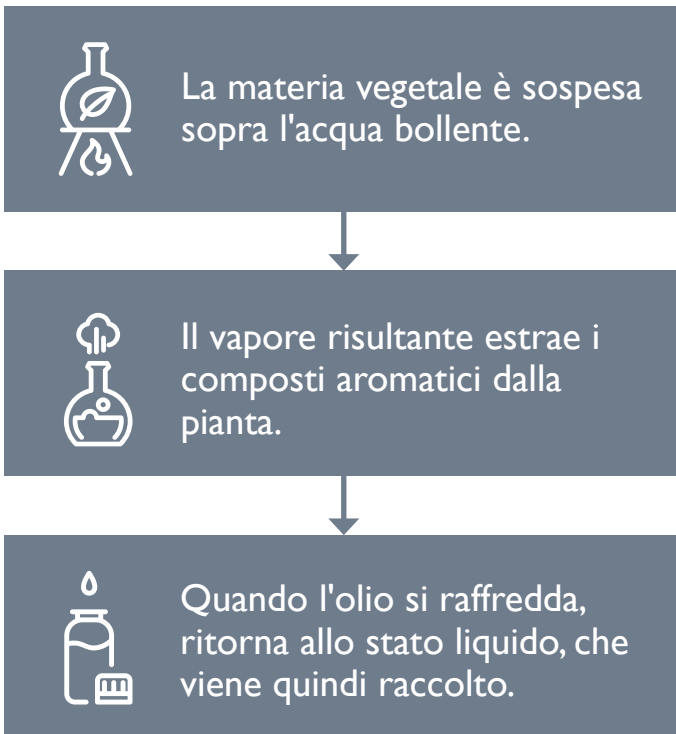


## Estrazione di oli essenziali

Dopo una corretta raccolta, le parti della pianta vengono trasportate in una struttura, dove viene estratto l'olio. Non importa quanto accuratamente o sapientemente una pianta venga selezionata, curata e raccolta, la qualità di un olio essenziale può essere preservata o rovinata durante il processo di estrazione. Esistono due metodi principali per estrarre gli oli essenziali: distillazione ed estrazione.

L'obiettivo principale di ciascuno di questi metodi è quello di separare l'olio essenziale dalla parte vegetale per renderlo un prodotto utilizzabile. La distillazione e l'estrazione sono processi che consentono ai composti aromatici di essere delicatamente separati dal resto della pianta, preservando anche i componenti chimici potenti e delicati dell'olio essenziale.

La distillazione è il processo di separazione dell'olio dal materiale vegetale utilizzando il calore.



Durante questo processo, i distillatori devono essere precisi, prestando molta attenzione alla temperatura, al tempo di distillazione, alla quantità di pressione utilizzata e così via. A causa di questa attenzione ai dettagli, diventa quasi una forma d'arte.

## L'olio essenziale di legno di sandalo viene creato mediante distillazione in corrente di vapore.

Per recuperare l'olio dall'albero di sandalo hawaiano, gli strati esterni del legno vengono rimossi dal durame o dal legno situato al centro dell'albero. Il durame viene tagliato in piccoli pezzi, filtrato e poi tagliato ulteriormente per creare pezzi incredibilmente precisi. Il legno viene quindi sottoposto a un processo di distillazione in corrente di vapore per 36 ore, utilizzando calore e pressione elevati per estrarre l'olio di sandalo.

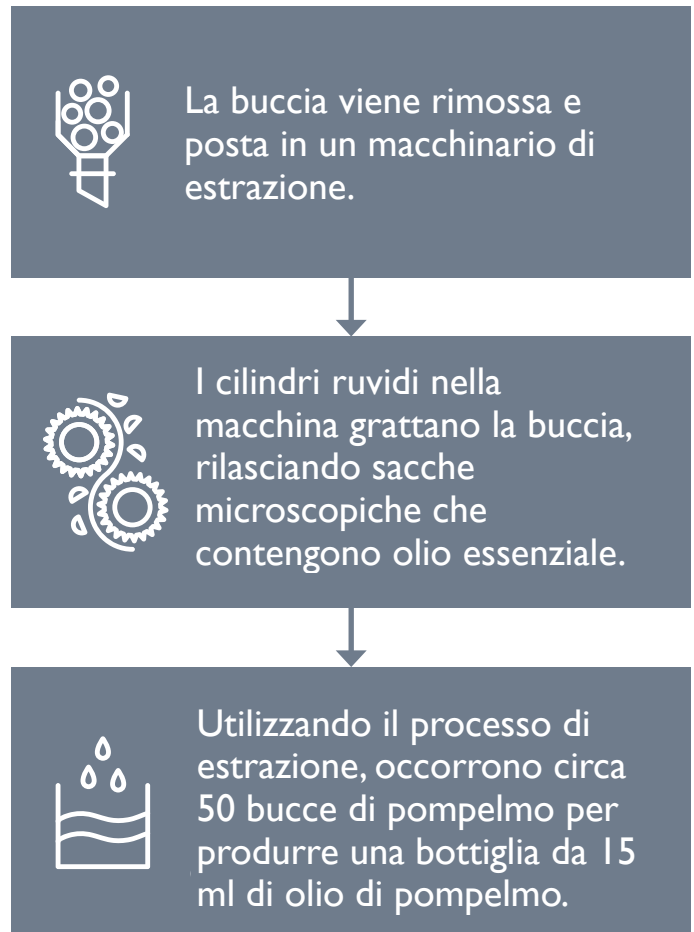


Poiché gli oli essenziali possono essere trovati in diverse aree di una pianta, è importante utilizzare la parte corretta durante la preparazione per la distillazione in modo da garantire la distillazione dei composti aromatici appropriati.

Ad esempio, la pianta *Coriandrum sativum* produce due tipi di oli essenziali: Cilantro e Coriander. L'olio di Cilantro è ricavato dalle foglie della pianta, mentre l'olio di coriandolo è ricavato dai semi. Cilantro e Coriander hanno una composizione chimica completamente diversa, proprietà diverse e diversi benefici. Alcuni oli richiedono la distillazione dell'intera pianta, mentre altri provengono semplicemente da una parte specifica, come le foglie, le radici, la corteccia o i fiori.

## Estrazione o "spremitura a freddo"

Il secondo metodo di estrazione dell'olio, espressione, è spesso chiamato "spremitura a freddo". Questo perché non prevede l'uso del calore. Viene spesso utilizzato per la produzione di oli essenziali di agrumi come lime, limone e mandarino. Ad esempio, l'olio essenziale di pompelmo viene estratto dalla buccia del pompelmo.



## Capitolo due

# Benefici degli Oli Essenziali

---

Se ti stai chiedendo: "Ho davvero bisogno di oli essenziali nella mia normale vita quotidiana?", Ripensa al nostro precedente esempio di come potrebbe essere la tua vita se usassi oli essenziali in quasi ogni parte della tua giornata.

Dal lavare i capelli e pulire il bancone della cucina all'ingestione di oli per la salute dell'apparato digerente e oltre, gli oli essenziali possono diventare una parte normale della tua giornata. Gli oli essenziali hanno cambiato la routine quotidiana di milioni di persone in tutto il mondo che, come te, vogliono ridurre la quantità di tossine nella loro vita.



## I benefici degli oli essenziali per la salute

Poiché gli oli essenziali hanno il potere di lenire le irritazioni della pelle, promuovere una sana digestione quando ingeriti, creare sensazioni di liberare le vie aeree e altro ancora, sono diventati una soluzione popolare per coloro che desiderano sperimentare e mantenere naturalmente una buona salute.

Ognuno ha le sue ragioni per usare gli oli essenziali. Sono diventati una soluzione alternativa diffusa ad altre pratiche sanitarie perché possono essere adattati a preferenze ed esigenze specifiche. Ciò significa che invece di accontentarti di una soluzione generica, puoi avere il controllo della tua salute. Poiché hai così tanti oli diversi tra cui scegliere, anche quelli con problemi di salute e sensibilità specifici possono godere dei benefici che gli oli essenziali hanno da offrire.

Poiché hai così tanti oli diversi tra cui scegliere, anche quelli con problemi di salute e sensibilità specifiche possono godere dei benefici che gli oli essenziali hanno da offrire.



## Promuovere sensazioni di respirazione libera

La ricerca suggerisce che gli oli essenziali con costituenti chimici alfa-pinene, limonene ed eucaliptolo, tra gli altri, possono aiutare a sostenere la salute respiratoria. Questi componenti si trovano in oli essenziali come menta piperita, limone e altri.

Se usati correttamente, questi oli essenziali e molti altri sono efficaci nel promuovere la sensazione di vie aeree libere e respirazione facile. La menta piperita, ad esempio, ha un forte effetto rinfrescante e lenitivo, che può essere particolarmente utile per creare la sensazione decongestionante delle vie aeree.



## Prendersi cura del proprio ambiente

Molti oli essenziali, come l'origano e il timo, contengono molecole con benefici antiossidanti. L'assunzione di questi oli internamente può supportare il sistema immunitario del tuo corpo. Inoltre, un buon numero di persone ritiene utile assumere internamente alcuni oli essenziali perché hanno proprietà depurative, aiutando a proteggere il corpo dalle minacce ambientali. \*

Puoi anche utilizzare i benefici aromatici degli oli per prenderti cura dell'ambiente che ti circonda. Studi scientifici hanno dimostrato che l'uso di oli essenziali può purificare l'aria, fornendo una protezione aggiuntiva e sostenendo un ambiente più pulito intorno a te. Gli oli essenziali di limone e melaleuca sono scelte particolarmente apprezzate per pulire sia l'aria che le superfici della casa.



## Coltivare un intestino sano e una corretta digestione

La digestione consente al tuo corpo di ottenere i nutrienti e l'energia di cui ha bisogno per mantenerti sano, felice e forte. Gli oli essenziali selezionati possono aiutare a sostenere una sana digestione e alleviare il disagio occasionale se assunto internamente. Ad esempio, gli oli di finocchio, zenzero e menta piperita sono comunemente usati in tutto il mondo per i loro benefici digestivi quando ingeriti.

Sebbene il sistema digestivo sia spesso associato solo allo stomaco e all'intestino, in realtà è molto più complicato di così. Per funzionare a livelli ottimali, il sistema digerente richiede prestazioni massime da tutte le parti del tratto gastrointestinale (inclusi stomaco e intestino), nonché fegato, reni e cistifellea.

L'uso interno di oli essenziali può aiutare la digestione, alleviare i disturbi di stomaco occasionali, ridurre i gas e l'indigestione e alleviare gli effetti della cinetosi. La menta piperita, grazie al costituente chimico mentolo, è riconosciuta per il suo effetto positivo sul sistema digerente, aiutando a mantenere sano il tratto gastrointestinale quando ingerita. L'ingestione di zenzero è una scelta ottima per alleviare i sentimenti di nausea e cinetosi. Il finocchio è un olio essenziale da prendere quando si affrontano disturbi digestivi, come sensazioni di gonfiore e stitichezza che si verificano dopo un pasto abbondante.



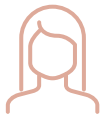
## Creare un ambiente riposante per andare a dormire

Gli oli essenziali sono stati usati per secoli per creare ambienti rilassanti. Le proprietà chimiche uniche che si trovano in alcuni oli essenziali li rendono efficaci nel promuovere un ambiente favorevole al sonno ristoratore.

Quando gli oli essenziali contengono proprietà chimiche di natura lenitiva, calmante o rilassante, provocano risposte positive nel cervello e nel corpo. Dopo l'inalazione di un olio essenziale con un aroma calmante, il cervello elabora l'aroma e ne seguirà un effetto. Dopo aver dormito una notte riposante usando un olio calmante, il cervello crea quella che viene definita un'associazione positiva con quell'aroma. Ciò significa che la prossima volta che sentirai l'odore di quel particolare olio, il tuo cervello avrà una reazione simile: prepararsi per andare a dormire. Dopo aver utilizzato con successo un olio essenziale di notte, quell'olio può essere continuamente utilizzato come parte di un regime di sonno salutare a causa della connessione positiva che il tuo cervello ha stabilito tra l'odore dell'olio e un buon riposo notturno.

Gli oli essenziali di lavanda, camomilla romana e bergamotto sono utili per creare un ambiente riposante prima di coricarsi. Creando un'atmosfera calmante, gli oli essenziali possono essere utilizzati come potenti strumenti che aiutano la tua routine del sonno.

**Dopo una notte di sonno riposante usando l'olio calmante, il cervello crea quella che viene chiamata un'associazione positiva con quell'aroma.**



## Bellezza di pelle, capelli e denti

Tra i loro molti usi, gli oli essenziali hanno vaste applicazioni per la cura personale, tra cui abbellire pelle e capelli e pulire bocca, gengive e denti, tra gli altri usi generali per l'igiene. Dopotutto, gli oli essenziali erano alcuni dei primi prodotti di bellezza nella storia antica.

Non solo le loro naturali proprietà detergenti, lenitive e purificanti rendono gli oli essenziali una scelta ideale per la cura personale, ma hanno anche un profumo gradevole e invitante.

Gli oli essenziali con delicate proprietà lenitive, come la rosa, il legno di sandalo e l'elicriso, possono essere utili per lenire le irritazioni della pelle e promuovere un aspetto sano. Altri come Tea tree e rosmarino aiutano a pulire il cuoio capelluto e favoriscono una chioma dall'aspetto abbondante. Puoi anche utilizzare oli con proprietà detergenti come chiodi di garofano e cannella per pulire denti, gengive e bocca, nonché per favorire l'alito fresco. Poiché la cannella e il chiodo di garofano sono considerati oli riscaldanti, è una buona idea diluirli nel dentifricio prima di lavarli o in una tazza d'acqua prima di fare i gargarismi.



**Alcuni oli essenziali possono riscaldare e lenire il corpo se applicati localmente.**



## Azione lenitiva

Sapevi che alcuni oli essenziali contengono proprietà che possono riscaldare e lenire il corpo se applicati localmente? Allo stesso modo, alcuni oli essenziali rinfrescano e possono aiutare a creare una sensazione di freschezza quando vengono applicati sulla pelle. Sebbene questi oli non cambino la temperatura effettiva del corpo, vengono definiti oli "riscaldanti" e "rinfrescanti" perché le loro proprietà interagiscono con i recettori nervosi sulla pelle per fornire una sensazione di calore o raffreddamento. Questa è la sensazione di caldo e freddo che provi dopo aver applicato sfregamenti sportivi e creme topiche.

Le persone tendono a utilizzare questi tipi di oli riscaldanti o rinfrescanti per lenire il corpo dopo attività fisiche come l'esercizio o il lavoro manuale. Una delle cose migliori dell'utilizzo di oli essenziali per lenire muscoli e articolazioni è che possono essere applicati a zone mirate per un sollievo localizzato.

Durante la partecipazione alle attività durante la giornata, potresti riscontrare un certo disagio muscolare o articolare, derivante da un uso eccessivo, stress o altre preoccupazioni. Questo può impedire il movimento e scoraggiarti dall'esercizio e dal goderti uno stile di vita attivo. Gli oli essenziali come Wintergreen e Cassia hanno proprietà riscaldanti che possono essere lenitive, mentre oli essenziali rinfrescanti come menta piperita, citronella e tanaceto blu possono dare al tuo corpo un comfort rinfrescante.

## I benefici emotivi degli oli essenziali

Oltre ai benefici per la salute, gli oli essenziali hanno molte preziose applicazioni ben oltre il corpo. Alcuni oli hanno proprietà lenitive, calmanti e tonificanti, mentre altri sono energizzanti, edificanti o rinnovanti. In un solo giorno, sperimentiamo una vasta gamma di emozioni. Gli oli essenziali, con i loro diversi benefici emotivi, possono aiutarci a gestire e mantenere il benessere.

Allora cosa rende l'aroma di un olio essenziale calmante, energizzante, edificante e così via? La struttura chimica di un olio essenziale è ciò che gli conferisce vantaggi specifici. Ad esempio, con un'alta concentrazione di chetoni degli oli essenziali di varie specie di menta, in genere possiedono proprietà energizzanti, tonificanti ed edificanti significative. Gli oli floreali sono composti principalmente di alcoli ed esteri monoterpeni, noti per promuovere proprietà tonificanti e calmanti. Ricchi di monoterpeni come il limonene e il beta-pinene, gli oli essenziali di agrumi hanno in genere forti caratteristiche edificanti.

Mentre il profilo chimico di un olio gioca un ruolo importante nella tua risposta emotiva, la tua esperienza ha anche molto a che fare con il modo in cui funziona il cervello.



Lo sapevi che..?

L'aroma di un olio essenziale suscita emozioni e risposte interne.

Questo perché gli aromi vanno direttamente al sistema olfattivo del cervello. Il sistema olfattivo è responsabile dell'elaborazione degli odori, dandoci essenzialmente la capacità di percepire i profumi. Una volta elaborate da questo sistema, le informazioni vengono inviate direttamente al sistema limbico, dove originano le tue emozioni e ricordi.

Ciò significa che quando inali un olio essenziale, il sistema limbico crea una risposta basata sui ricordi che associ a quel particolare aroma. Poiché le risposte nel sistema limbico si basano sulla memoria, ogni persona sperimenta qualcosa di diverso da un profumo.

Abbiamo tutti sperimentato l'ondata di ricordi che arriva con l'odore dei biscotti appena sfornati, per esempio, o l'odore del sapone a casa della nonna. Mentre ispiri un profumo - e gli oli essenziali hanno profumi particolarmente potenti - il tuo sistema limbico evoca emozioni e ricordi che accompagnano l'aroma.

Con così tanti oli, componenti chimici e benefici diversi, ha senso che gli oli essenziali siano diventati un luogo comune nel mondo di oggi. Capire la chimica e le funzioni di base degli oli sarà utile quando inizi a usarli per migliorare la tua salute e il tuo benessere. Continua a leggere per imparare come integrare gli oli essenziali nella vita di tutti i giorni.



## Capitolo tre

# Come usare gli Oli Essenziali

Se pensi ancora che imparare a usare gli oli essenziali sia complicato, potresti rimanere sorpreso di quanto possa essere facile. In questo capitolo imparerai diversi usi degli oli essenziali, ma sappi che la loro applicazione non è limitata solo a questi suggerimenti.

Per fortuna, non è necessario essere un esperto per godere dell'ampia varietà di benefici che gli oli essenziali contengono. Tutto ciò di cui hai bisogno è una conoscenza di base su come utilizzare gli oli essenziali in modo sicuro e semplice durante la tua routine quotidiana. Ci sono milioni di persone in tutto il mondo che, pur non essendo chimici, si appassionano all'utilizzo di prodotti naturali per proteggere le proprie famiglie e vivere uno stile di vita sano. Se possono farlo, puoi farlo anche tu!

**Quando si tratta di utilizzare oli essenziali, ci sono tre metodi di applicazione di base: uso aromatico, uso topico e uso interno.**





## Utilizzo di oli essenziali aromaticamente

Usare gli oli essenziali aromaticamente è facile come respirare. Se usi un olio "aromaticamente", significa che stai sperimentando le proprietà dell'aroma di un olio essenziale, attraverso l'aria. L'uso aromatico include tipicamente l'inspirazione o l'inalazione di un olio essenziale, consentendo al profumo di interagire con i tuoi sensi.



Il nostro senso dell'olfatto è uno strumento potente. Pensa a come ci si sente quando si inala il delizioso aroma di un fiore preferito o quando si gusta l'odore nostalgico del pane cotto nel forno. Pensa a ciò che accade nel tuo cuore e nella tua mente quando senti il profumo di un albero di Natale, respira profondamente mentre sei vicino a un oceano salato o ispira mentre cammini accanto all'erba appena tagliata.

L'olfatto può produrre risposte emotive e fisiologiche significative, a seconda dell'aroma. Ripensa al capitolo uno - "Cosa sono veramente gli oli essenziali?" Abbiamo stabilito che sono composti aromatici, il che significa che

hanno la capacità di disperdersi rapidamente nell'aria. Ricorderai anche che gli oli essenziali sono considerati volatili, nel senso che cambiano rapidamente da liquido a gas. Questo ci consente di sperimentare l'aroma di un olio essenziale in modo rapido e semplice, anche dal momento esatto in cui viene aperta una bottiglia. L'uso di oli essenziali aromaticamente offre molti benefici. Come già discusso, gli oli essenziali possono avere un'influenza significativa sulle emozioni. Puoi allenare il tuo cervello a rispondere in modi specifici a un olio. Questo è un potente strumento di gestione dell'umore. Se abbinati un olio con un'azione rilassante o calmante, come meditare, scrivere un diario o respirare profondamente, annusare quell'olio poi aiuta la tua mente a ricreare la calma che hai sperimentato la prima volta. La tua mente inizia ad associare lo stato di calma all'olio essenziale che hai scelto.



Puoi migliorarlo utilizzando oli con una chimica rilassante, come la lavanda o la camomilla romana. Lo stesso può essere fatto con oli energizzanti.

Prova a inalare il mandarino o la menta piperita prima dell'esercizio. Le applicazioni per questo sono limitate solo dalla tua creatività.

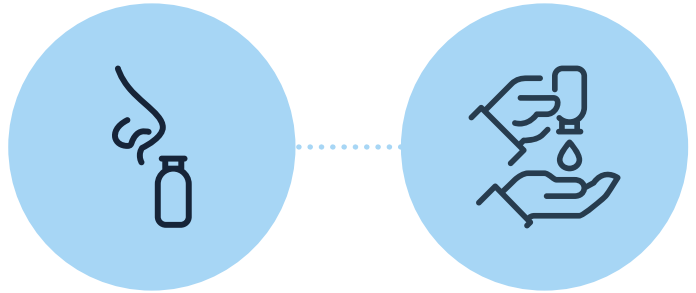
Non solo gli oli essenziali sono utili per gestire le emozioni interne e l'umore, ma possono aiutarti a cambiare il tuo ambiente esterno. Forse vuoi creare una sensazione di calma tranquillità nella tua camera da letto. O forse vorresti che la tua casa si sentisse edificante non appena qualcuno varca la porta d'ingresso. Puoi persino trasformare uno squallido cubicolo in un'oasi con i deliziosi aromi degli oli essenziali

Un altro grande vantaggio dell'uso aromatico è che gli oli essenziali possono purificare l'aria. Utilizzando oli con proprietà purificanti, puoi dissipare gli odori indesiderati e sostituirli con aromi puri e piacevoli. Molti dei prodotti per la purificazione dell'aria sul mercato, come candele o deodoranti per ambienti, contengono tossine e sostanze chimiche sintetiche, il che rende l'uso di oli essenziali ancora più desiderabile. Se si utilizzano oli di alta qualità privi di contaminanti e adulteranti, forniscono un modo sicuro e naturale per purificare l'aria in qualsiasi stanza, evitando di dover inalare tossine dannose. Gli oli essenziali come Tea Tree, Limone ed Eucalipto sono particolarmente noti per le loro proprietà detergenti e purificanti.

## Qual è il modo migliore per utilizzare aromaticamente gli oli essenziali?

La diffusione è uno dei modi più efficaci per gustare aromaticamente gli oli essenziali ed è ottenuta in modo più efficiente con un diffusore di oli essenziali. Un diffusore di oli essenziali prende un olio e lo trasforma in una nebbia - o goccioline microscopiche - in modo da poter sentire l'aroma dell'olio per un periodo prolungato. È importante ricordare che gli oli essenziali hanno strutture chimiche delicate, quindi non si desidera mai utilizzare un diffusore che potrebbe alterare il profilo chimico dell'olio utilizzando il calore. I migliori sono quelli con aggiunta di acqua o "a freddo".

Mentre i diffusori facilitano l'uso aromatico degli oli essenziali, puoi anche provare i benefici aromatici di un olio senza uno speciale dispositivo di utilizzo. Semplicemente inalando un olio essenziale direttamente dalla bottiglia o mettendone una goccia tra le mani, sfregando i palmi insieme, e inspirando profondamente ti permetterà di ricevere i suoi benefici.



Considera l'idea di posizionare un diffusore di oli essenziali nella tua cucina e di usare oli essenziali edificanti o purificanti come menta verde, lime o pompelmo. Quando ti prepari per andare a letto la sera, usa oli come lavanda o legno di sandalo per creare un ambiente rilassante. Se la stanza di tuo figlio inizia a puzzare... prova a usare oli essenziali rinfrescanti come arancia selvatica, citronella o abete di Douglas. Puoi anche posizionare diversi oli diversi nello stesso diffusore per creare una miscela personalizzata. Le possibilità sono infinite.





## Utilizzo topico degli oli essenziali

Lo sapevi che..?

**La tua pelle è un organo, proprio come il fegato o il cuore? In effetti, è l'organo più grande del corpo per peso e superficie.**

In quanto organo principale, la pelle ha molte funzioni, tra cui quella di protezione dall'ambiente, il senso del tatto e la regolazione della temperatura corporea. Come puoi vedere, la pelle svolge un ruolo fondamentale nella protezione del corpo e nel mantenerlo sano. Questo ci dà una maggiore comprensione di come l'applicazione topica degli oli essenziali possa influire sulla nostra salute.

L'applicazione di oli essenziali per via topica, o sulla pelle, è un modo sicuro ed efficace per godere dei benefici che gli oli essenziali offrono sulla pelle e su altre funzioni del corpo. A causa della loro composizione chimica, gli oli essenziali possono facilmente penetrare nella pelle e fornire benefici localizzati all'area applicata. Inoltre, utilizzando un olio per i suoi benefici topici, puoi contemporaneamente goderti il suo aroma unico mentre si adagia sulla tua pelle e lo ispiri.

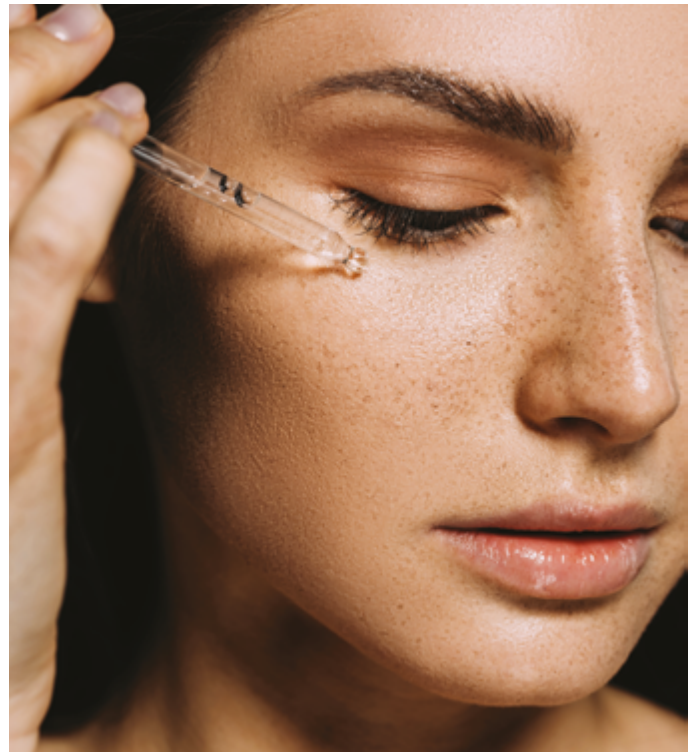
Mentre gli oli essenziali si assorbono facilmente dalla pelle, puoi prolungare i benefici di un olio utilizzando un olio vettore per rallentare l'evaporazione, permettendogli di idratare la tua pelle.

## Cos'è un olio vettore?

Gli oli vettore sono sostanze a base di lipidi che possono diluire gli oli essenziali. Come suggerisce il nome, un olio vettore aiuterà letteralmente a "trasportare" gli oli essenziali nella zona desiderata. L'uso di un olio vettore come l'olio frazionato di cocco consente di applicare efficacemente un olio essenziale per via topica, senza alterarne la potenza. Alcune persone temono che la diluizione renda meno efficace un olio essenziale; tuttavia, quando diluisci un olio essenziale, ne migliora l'assorbimento facilitando la dispersione dell'olio su una superficie maggiore, massimizzando i benefici topici.

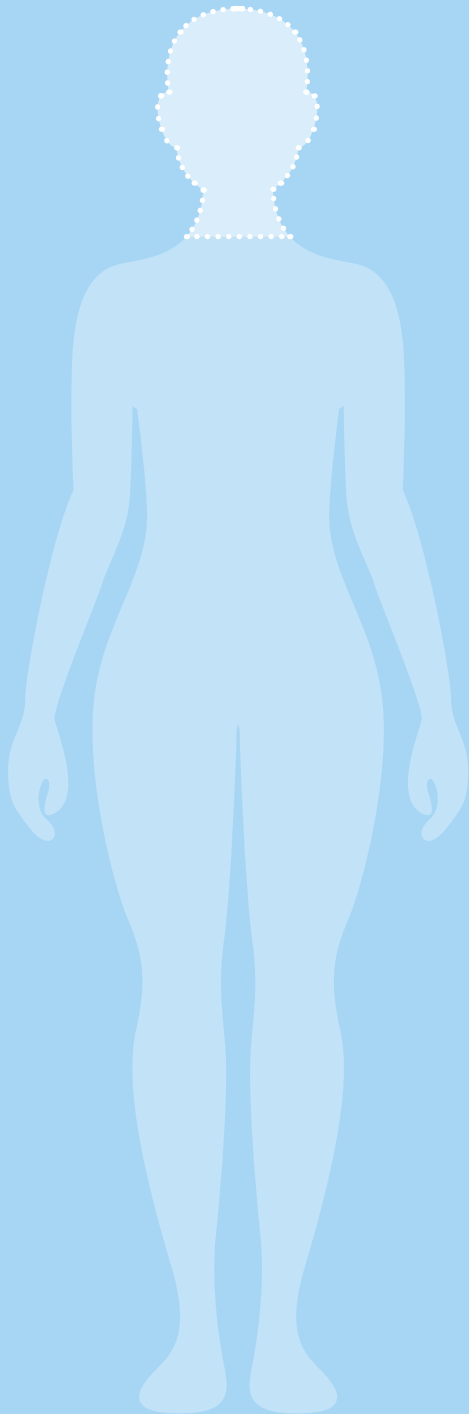
Una delle funzioni più importanti di un olio vettore è la prevenzione della sensibilità della pelle senza ridurre l'efficacia dell'olio. Ciò è particolarmente importante se stai usando oli essenziali su bambini o altre persone con pelle sensibile o se l'olio è particolarmente forte.

Idealmente, un olio vettore dovrebbe essere un olio vegetale puro in modo che dissolva facilmente un olio essenziale senza danneggiare il suo delicato profilo chimico. Se la composizione chimica di un olio essenziale viene alterata o danneggiata in qualche modo, l'efficacia di quest'ultimo sarà ridotta e non otterrai i benefici desiderati. Oli vegetali come avocado, noce, noce di macadamia, mandorle dolci, semi di lino, semi di girasole, oliva e olio di cocco sono tutte scelte appropriate per la diluizione.



## Idee per l'applicazione topica

Esistono dozzine di applicazioni topiche per gli oli essenziali, puoi usarli letteralmente dalla testa ai piedi.



Ricorda, decidere quando e come diluire i tuoi oli essenziali è una decisione che dovrebbe essere basata sulla chimica di un olio, sulle tue preferenze di utilizzo e su qualsiasi sensibilità personale a determinati oli.

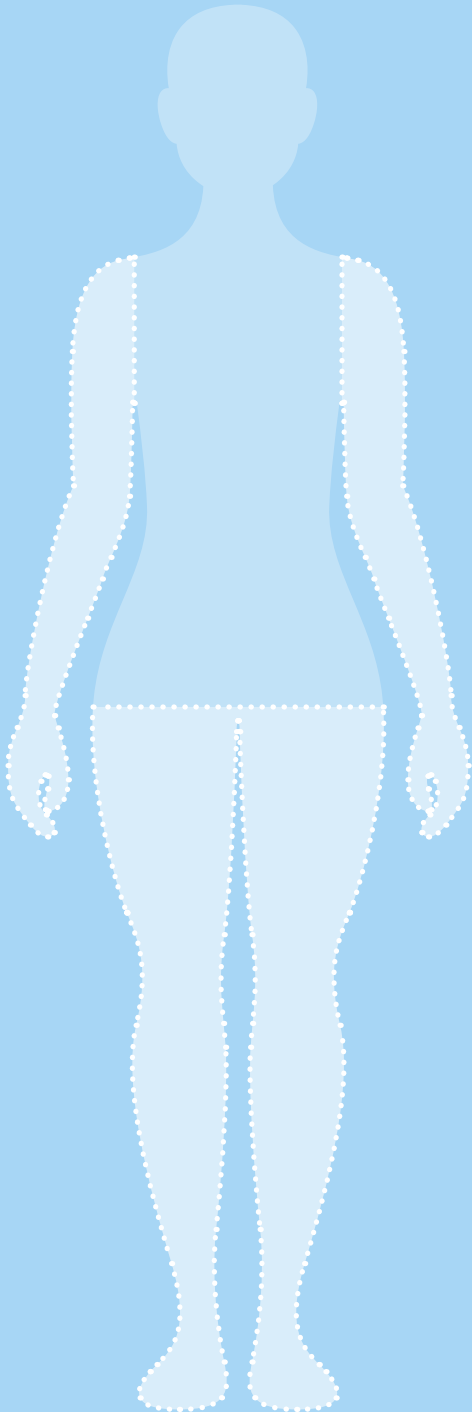
## Testa

Partendo dalla testa, puoi aggiungere oli essenziali alla tua routine quotidiana di cura di bellezza per migliorare la pelle e mantenere un colorito chiaro. Per incorporare oli essenziali nella tua routine di cura della pelle, aggiungine semplicemente qualche goccia al detergente per il viso, alla crema idratante o alla lozione per il corpo. Puoi anche diluire gli oli con un olio vettore come l'olio frazionato di cocco e applicarli direttamente sul viso. Lavanda, incenso, legno di cedro e melaleuca sono tutti comunemente usati per le loro proprietà abbellenti.

L'applicazione di oli essenziali su aree come le tempie, la fronte, la base del cranio e il collo consente di favorire il rilassamento e di contrastare i sentimenti di tensione. Se tendi a trattenere molta tensione al collo dopo aver lavorato per lunghe giornate dietro una scrivania, o se hai solo bisogno di rilassarti dopo una giornata di tensione, considera un massaggio calmante e rilassante su una qualsiasi di queste aree. In particolare, l'olio di menta piperita può essere utile per un massaggio decontratturante.



## Idee per l'applicazione topica

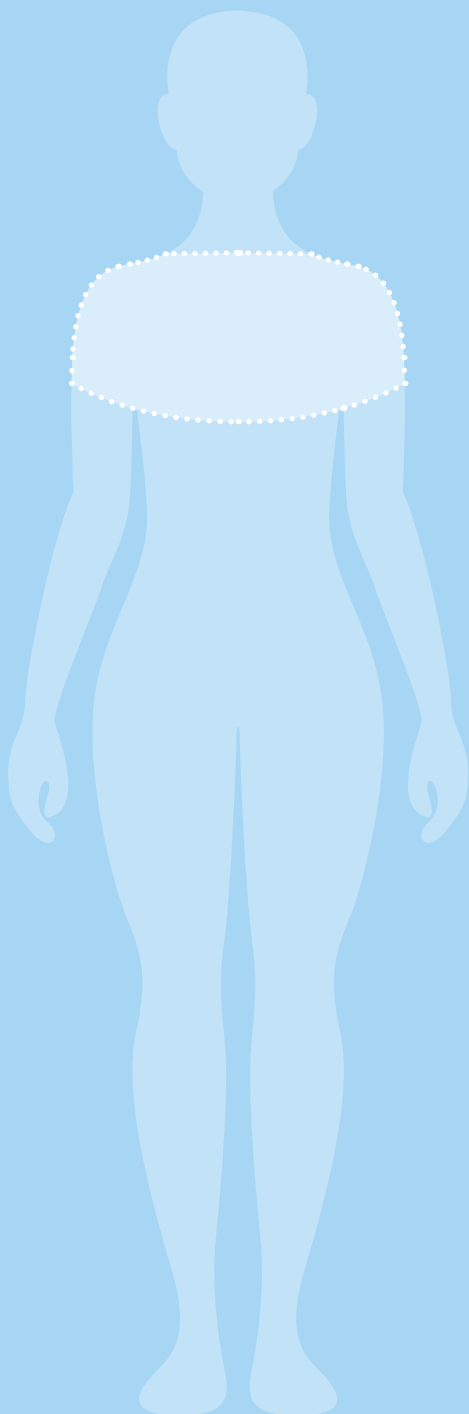


## Braccia, polsi, gambe e piedi

Massaggiare gli oli essenziali su braccia, polsi, gambe, piedi e schiena dopo un allenamento o qualsiasi tipo di attività fisica consente di sfruttare le loro proprietà lenitive. Molti oli essenziali hanno proprietà rinfrescanti e riscaldanti, che rendono i massaggi rilassanti dopo l'esercizio fisico. Wintergreen, Cassia o Blue Tansy possono aumentare gli effetti rilassanti di massaggi o esercizi di stretching. Se usi Cassia, assicurati di diluirlo prima di qualsiasi applicazione topica.



## Idee per l'applicazione topica

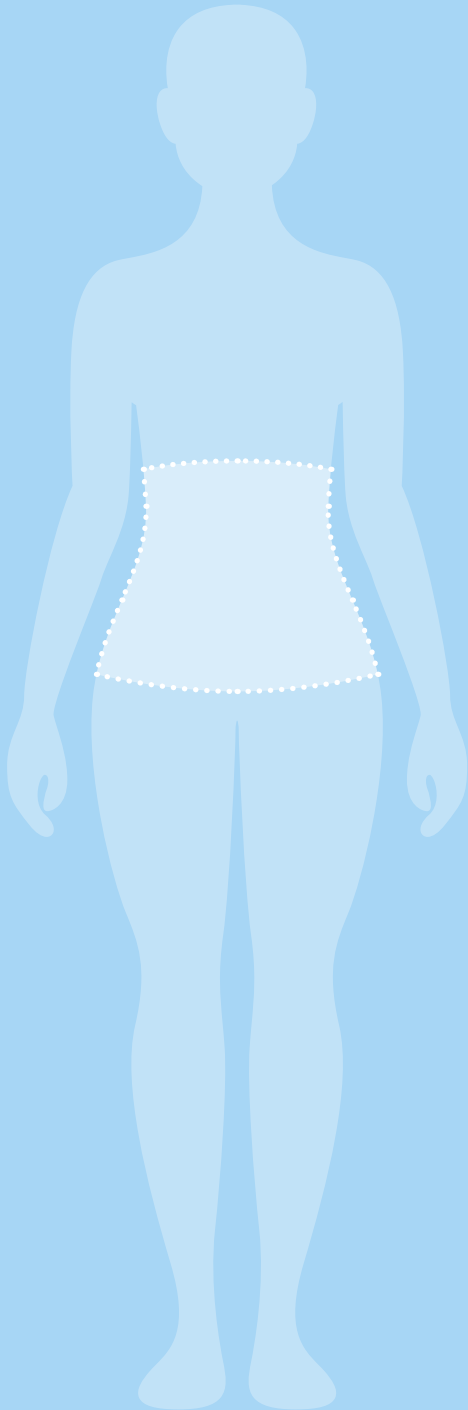


## Petto

Le proprietà rinfrescanti e tonificanti degli oli essenziali possono aiutare a promuovere la sensazione di una respirazione libera se applicati localmente al petto. L'applicazione di oli sul petto fornirà un rapido accesso ai benefici aromatici e può anche aiutare a creare un vapore rinfrescante o lenitivo che promuove la sensazione di liberare le vie aeree e facilitare la respirazione. Alcuni buoni oli da utilizzare per questo includono eucalipto, cardamomo e menta piperita.



## Idee per l'applicazione topica



## Addome

L'applicazione di oli essenziali sull'addome aiuta ad alleviare i disturbi digestivi occasionali. Finocchio, Menta piperita, Zenzero e Coriandolo sono solo alcuni oli con proprietà lenitive.

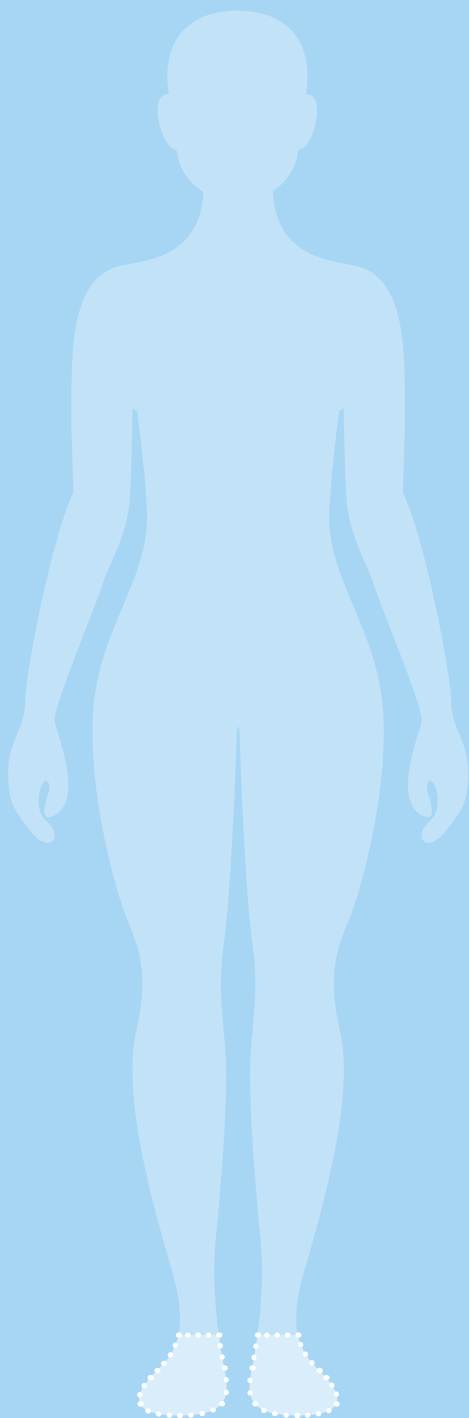


Puoi anche applicare oli essenziali come la salvia sclarea, la lavanda e il geranio sull'addome durante il ciclo mestruale quando desideri un massaggio confortante.





## Idee per l'applicazione topica



Quando si applicano gli oli per via topica a bambini o persone con sensibilità, essere consapevoli che ci sono alcune considerazioni sulla sicurezza. Li affronteremo nel capitolo 4.

## Piedi

Un altro modo utile per applicare gli oli essenziali per via topica è la pianta dei piedi. Quando si prova un olio per la prima volta, o quando si usano oli sui bambini, la parte inferiore dei piedi è un buon punto di partenza, perché la pelle è spessa e meno soggetta alla sensibilità.





## Utilizzo interno degli oli essenziali

Le applicazioni aromatiche e topiche degli oli essenziali sono facili da sperimentare. Quando desideri aromi edificanti, energizzanti o calmanti, l'uso di aromi fornisce un accesso rapido e semplice. Quando si desidera lenire, idratare, nutrire o ammorbidire la pelle, l'uso topico può fornire e cientemente l'effetto desiderato.

Qual è quindi il vantaggio di utilizzare gli oli essenziali internamente? Mentre l'uso interno degli oli è un mistero per alcuni, la ricerca ha trovato una miriade di usi interni sicuri e benefici per gli oli essenziali. Inoltre, l'uso interno di oli essenziali offre alcuni vantaggi esclusivi per il corpo che né aromatici né topici possono fornire.



## È sicuro assumere oli essenziali internamente?

L'uso interno è stato molto dibattuto nella comunità degli oli essenziali per anni, ma la ricerca continua a confermare e valutare la sua sicurezza. Se non hai mai assunto oli essenziali internamente prima, potrebbe sembrare strano consumare qualcosa di così potente. Tuttavia, gli oli essenziali provengono da piante, frutti e composti presenti in natura; pertanto, forniscono un modo sicuro per ricevere i vantaggi interni.

Probabilmente stai già ingerendo oli essenziali nella tua dieta quotidiana, poiché molti degli alimenti che mangiamo contengono una piccola quantità di olio essenziale.

Pertanto i nostri corpi sono progettati per metabolizzare ed elaborare composti naturali come piante e frutta, e siamo già attrezzati per metabolizzare gli oli essenziali. Ricorda, sono solo alte concentrazioni di composti naturali, ciò che conferisce alle piante il loro gusto e odore. A causa del modo in cui interagiscono con il corpo, è importante sapere che alcuni oli essenziali non sono mai indicati per il consumo interno, proprio come alcune piante non dovrebbero mai essere mangiate. Tuttavia, molti oli, come le piante, possono essere ingeriti e trattati in modo sicuro dall'organismo.

## Il modello francese - Uso storico comprovato

Il modello francese per l'applicazione degli oli essenziali sostiene l'uso interno degli oli essenziali per ottenere benefici specifici. Questo modello è stato sostenuto da importanti professionisti nel mondo dell'aromaterapia, come Jean Valnet, Paul Belaiche e Henri Viaud.

Il modello francese sostiene l'idea che gli oli possono essere utilizzati internamente per il mantenimento della salute e altri benefici per il benessere, a condizione che vengano applicati i dosaggi corretti.

## Come funziona l'utilizzo interno

Quindi cosa succede quando prendi un olio essenziale internamente? Quando ingerisci un olio, entra direttamente nel flusso sanguigno attraverso il tratto gastrointestinale, dove viene poi distribuito in tutto il resto del tuo corpo. Poiché gli oli sono liposolubili, vengono facilmente assorbiti e trasportati ai tuoi organi, compreso il cervello. Sebbene il tuo corpo sia progettato per metabolizzare ed elaborare composti naturali come gli oli essenziali, è importante ricordare che il corpo può gestire gli oli solo in dosi appropriate.

## Idee per l'uso interno

Sebbene l'utilizzo interno richieda un po' di precauzione e istruzione, puoi tranquillamente utilizzare gli oli essenziali internamente nella tua vita quotidiana. Prima di utilizzare gli oli essenziali in questo modo, assicurati di leggere le etichette e le istruzioni, prestando particolare attenzione agli oli che non sono etichettati come sicuri per uso interno. In un dato giorno, probabilmente consumi una varietà di prodotti per cercare di rafforzare, fortificare, sollevare o energizzare il tuo corpo. Mentre cose come integratori e stimolanti sembrano aiutare il corpo a funzionare correttamente, gli oli essenziali forniscono un modo naturale per mantenerti sano ed energizzato.



### Assumere gli oli essenziali con dell'acqua

Uno dei modi più semplici per godere dei benefici interni degli oli essenziali è aggiungere una o due gocce a un bicchiere d'acqua. Non solo gli oli essenziali aggiungono un sapore divertente e potente all'acqua semplice, ma questo fornisce anche un modo semplice per utilizzare gli oli internamente.

Aggiungi una goccia di olio di limone a un bicchiere d'acqua quando i limoni freschi non sono disponibili o quando stai cercando di evitare la soda e le bevande zuccherate. Considera l'idea di mettere una o due gocce di olio di lime nella tua acqua per migliorare il sapore e i benefici antiossidanti. Puoi aggiungere una goccia di olio di cannella con miele all'acqua calda e sorseggiare lentamente per lenire la gola quando ti senti irritato. Se ti piace bere il tè, considera l'aggiunta di oli di menta piperita, cannella, camomilla romana o limone alla tua bevanda.



### Assumere direttamente gli oli essenziali

Gli oli essenziali possono anche essere messi direttamente in bocca e ingeriti per benefici interni. Tieni presente che gli oli essenziali sono estremamente potenti, quindi anche una goccia sopra o sotto la lingua sarà piuttosto potente. Per gli oli essenziali che sono troppo potenti per essere presi direttamente, diluisci una goccia in almeno 120 ml d'acqua prima di deglutire. Oli essenziali forti come cassia, cannella, chiodi di garofano, origano e timo dovrebbero sempre essere diluiti prima di assumere internamente o, ancora meglio, mettere questi potenti oli in una capsula vegetale vuota prima di deglutirli.



## Utilizzando capsule vegetali vuote da riempire

Ci sono molti vantaggi nell'usare le capsule di olio essenziale. Questo è un metodo molto efficace se non ti piace il sapore degli oli essenziali, per ingerire oli particolarmente potenti o quando combini oli con sapori poco gradevoli. L'utilizzo delle capsule vegetali vuote fornisce un modo rapido e conveniente per ricevere i benefici degli oli essenziali. Quando scegli le capsule di integratori, cerca quelle facili da digerire e prive di conservanti.

Metti una o due gocce di olio essenziale di incenso in una capsula per promuovere la salute cellulare o aggiungi una goccia di origano per sostenere il tuo sistema immunitario. Qualunque olio tu scelga, l'uso delle capsule rende facile sperimentare i loro benefici internamente.



## Cucinare con gli oli essenziali

L'aggiunta di oli essenziali ai tuoi piatti e bevande preferiti è un modo meraviglioso per sperimentare i loro gusti e i loro benefici per il corpo. La minima quantità di olio essenziale può esaltare il sapore di qualsiasi antipasto, bevanda, dessert, marinata o altro piatto che necessita di un sapore extra. Poiché gli oli sono così potenti, poco è meglio! . Per iniziare, immergi uno stuzzicadenti pulito nell'olio essenziale e poi agitalo nel piatto. Puoi sempre aggiungerne altri in seguito, se necessario!

Considera l'utilizzo di oli essenziali come basilico, coriandolo e pepe nero per marinare e favorire i piatti di carne. Oli come lavanda, arancia selvatica e rosmarino sono perfetti per aggiungere un po' di sapore a prodotti da forno come pane, muffin, torte, biscotti, torte e altro.

Le possibilità sono infinite. Man mano che impari come usare gli oli in cucina, puoi iniziare a incorporarli in qualsiasi area della tua cucina o pasticceria.

Dato che abbiamo esaminato i vari usi degli oli essenziali, spero che tu possa sperimentare quanto può essere semplice. Prima di iniziare, è importante imparare alcune regole pratiche per usarli in modo sicuro. Nel prossimo capitolo, parleremo delle precauzioni per aiutarti a utilizzare con successo e in sicurezza gli oli essenziali nella tua casa. Con un po' di conoscenza su cosa vengono utilizzati gli oli essenziali, come applicarli e le pratiche di sicurezza, sarai pronto ad affrontare le tue priorità di salute con il meglio che la natura ha da offrire.

## Capitolo quattro

# Gli Oli Essenziali sono sicuri?

Una delle prime cose che le persone vogliono sapere sugli oli essenziali è: "Sono davvero sicuri?"

Gli oli essenziali hanno una lunga storia di utilizzo sicuro ed efficace. Quando usi oli essenziali puri nella quantità appropriata, possono essere assolutamente sicuri per la tua casa, la tua famiglia e te stesso. Come qualsiasi altra cosa che usereste a casa vostra, gli oli essenziali sono sicuri se rispettate le quantità di dosaggio consigliate e li utilizzate come previsto.

Prima di utilizzare un olio, verificare che sia un olio essenziale puro e di alta qualità. Utilizzare solo oli essenziali che sono stati sottoposti a test approfonditi per garantire purezza e sicurezza. Non tutti gli oli sono uguali e gli oli di bassa qualità possono contenere additivi sintetici o impurità. Se non sei sicuro che un olio sia stato testato per purezza e sicurezza, evita di usarlo.

**Non tutti gli oli essenziali sono uguali e quelli di bassa qualità possono contenere additivi sintetici o contaminazioni.**



## Come posso assicurarmi di utilizzare gli oli essenziali in modo sicuro?

Quando si tratta di utilizzare oli essenziali, ci sono alcune linee guida sulla sicurezza da tenere a mente. Ecco cinque migliori pratiche per un utilizzo sicuro dell'olio essenziale:

### 1. Leggere sempre le etichette

Ogni olio essenziale ha determinati usi e raccomandazioni. Ad esempio, non tutti gli oli possono essere presi internamente e altri richiedono la diluizione se usati localmente. Prestare attenzione a eventuali avvertenze specifiche sulla confezione dell'olio essenziale e attenersi a tutte le raccomandazioni fornite dal produttore.

Alcune etichette di oli essenziali mettono in guardia contro alcune aree del corpo che dovrebbero essere evitate. Tuttavia, anche se l'etichetta non lo menziona, evita sempre di mettere oli nel naso, nelle orecchie interne o negli occhi, nonché sulla pelle ferita o altre aree sensibili.

Lo sapevi che...?

**Alcuni oli aumentano la sensibilità al sole.**

**Ciò è particolarmente vero per gli oli di agrumi come bergamotto, mandarino, pompelmo, arancia selvatica, limone e lime, nonché per le miscele che contengono questi oli essenziali.**

Questo non è un elenco esaustivo, quindi è importante controllare le etichette per gli avvisi di sensibilità al sole prima di applicare gli oli essenziali per via topica. Evitare la luce solare diretta o i raggi UV, compresi i lettini abbronzanti, per almeno 12 ore dopo l'uso di tali oli sulla pelle.

### 2. Essere consapevoli della possibile sensibilità

È importante considerare le tue esigenze personali quando si tratta di sicurezza. Ad esempio, se hai la pelle naturalmente sensibile, potresti dover diluire alcuni oli. Potresti scoprire che gli oli specifici causano sensibilità quando li usi, anche se diluiti. In tal caso, potresti evitare di utilizzare quell'olio, utilizzarne una quantità minore o modificare il metodo di applicazione per evitare la sensibilità.

Alcune persone potrebbero chiedersi degli oli essenziali e delle allergie. Puoi avere una reazione allergica agli oli essenziali? Le reazioni allergiche si verificano quando il corpo sperimenta una reazione immunitaria anormale a una molecola proteica. Gli oli essenziali puri sono completamente costituiti da composti aromatici presenti in natura; non contengono molecole proteiche. Ciò significa che non causano reazioni allergiche nello stesso modo in cui, ad esempio, le arachidi o le uova potrebbero. Tuttavia, gli oli essenziali possono legarsi alle proteine della pelle e creare un tipo di molecola che il corpo può riconoscere come allergene, creando così una risposta allergica. Questo è insolito e dipende da molte cose, come il tipo e la quantità di olio utilizzato, i livelli di proteine dell'individuo e persino la genetica.

Se si verifica una reazione avversa a un olio essenziale, interrompere immediatamente l'uso. Per reazioni topiche, non provare a lavare l'olio essenziale con acqua e non applicare oli essenziali aggiuntivi. Applicare invece un olio vettore neutro sull'area. Se il problema persiste, parla con un operatore sanitario.

### 3. Presta attenzione alla quantità di olio essenziale che stai utilizzando.

Gli oli essenziali sono sicuri da usare, purché vengano osservati e seguiti il dosaggio appropriato e i metodi di applicazione. Nei casi più estremi, il superamento delle raccomandazioni di dosaggio per gli oli può portare a tossicità. La tossicità è quando una sostanza raggiunge un punto in cui diventa dannosa o dannosa per il corpo. Qualsiasi sostanza può essere tossica se usata in una dose o in un modo inappropriato. Anche sostanze apparentemente innocue come ad esempio l'acqua, anche minerali o vitamine possono diventare tossiche se usate o consumate in eccesso. Tieni presente che dovresti superare di gran lunga il dosaggio raccomandato affinché un olio essenziale raggiunga livelli tossici. Finché leggi le etichette e aderisci ai consigli di sicurezza, puoi evitare la tossicità.

Sia che tu stia usando oli essenziali, applicandoli sulla pelle o usandoli internamente, di solito è meglio iniziare con quantità minori. In questo modo è facile vedere come reagisce il tuo corpo e quindi puoi determinare la quantità di olio da usare regolarmente.

Poiché gli oli essenziali sono così potenti, è sempre consigliabile utilizzare diverse piccole dosi durante il giorno piuttosto che una singola dose grande. Inizia con la dose più bassa possibile (una o due gocce), quindi aumenta la dose se necessario per ottenere il beneficio desiderato. Dopo un certo punto, l'uso di una dose più alta smette di aggiungere benefici evidenti.

È possibile ridurre al minimo la sensibilità della pelle quando si utilizzano oli per via topica con uno degli oli vettore discussi nel capitolo 3. Diluire sempre un olio quando lo si utilizza per la prima volta, applicandolo sulla pelle sensibile o utilizzando con i bambini. Il rapporto di diluizione suggerito è una goccia di olio essenziale per cinque gocce di olio vettore. Gli oli con una chimica particolarmente forte devono essere diluiti ulteriormente, utilizzando una goccia di olio con dieci gocce di olio vettore. Alcuni di questi oli includono cassia, cannella, chiodi di garofano, origano e timo. Presta sempre attenzione alle etichette con avvertenze sugli oli forti e diluiscile prima di applicarle sulla pelle.



## 4. Supervisionare i bambini piccoli

Poiché i bambini sono più piccoli e più sensibili degli adulti, è importante capire che le regole degli oli essenziali sono diverse per loro. Una volta che ti sei istruito sulle linee guida di sicurezza richieste per l'utilizzo di oli essenziali con i bambini, è facile aiutare i tuoi figli a raccogliere i benefici che gli oli hanno da offrire. Se i tuoi figli hanno condizioni o problemi di salute specifiche, consulta un medico.

Controlla sempre l'applicazione dell'olio essenziale con i tuoi figli. Poiché i bambini hanno la pelle più delicata, è sempre una buona idea diluire gli oli prima di applicarli localmente. Prova ad applicare l'olio sul fondo dei piedi di un bambino prima di altre aree. Conserva i tuoi oli essenziali fuori dalla portata dei bambini per evitarne l'uso senza supervisione. Inoltre, puoi anche utilizzare tappi a prova di bambino per assicurarti che i tuoi bambini non entrino accidentalmente nella tua collezione di oli essenziali.



## 5. In caso di dubbio, parlane con il tuo medico.

Come accennato, ogni persona sperimenta gli oli essenziali in modo diverso. Se hai problemi di salute specifici, è una buona idea consultare il tuo medico prima di usare gli oli essenziali. Il tuo medico conosce te e la tua storia medica e può darti un'opinione informata sui modi migliori per utilizzare gli oli essenziali per la tua situazione. Per fortuna, anche se hai problemi di salute o dubbi specifici, puoi adattare il tuo utilizzo di olio essenziale alle tue esigenze e continuare a godere della loro varietà di benefici.



## Utilizzo di oli essenziali in circostanze speciali

Oltre a queste cinque principali linee guida, ci sono alcune altre domande comuni riguardanti la sicurezza degli oli essenziali.



### Gravidanza

Ad esempio, le persone comunemente si chiedono se usare oli essenziali durante la gravidanza e durante l'allattamento. A causa della questione etica dei test sulle madri in attesa e sui loro feti, studi clinici limitati affrontano la sicurezza degli oli essenziali durante la gravidanza. Tuttavia, esiste una storia di uso sicuro degli oli essenziali durante la gravidanza e puoi continuare a usarli mentre aspetti.

Presta attenzione a come ti senti quando usi gli oli. Durante la gravidanza, non è raro che una donna sia più sensibile agli odori e quindi agli oli essenziali. A causa di queste sensibilità e di tutti i cambiamenti che si verificano nel corpo durante la gravidanza, è sempre una buona idea consultare il proprio medico prima di utilizzare oli essenziali durante la gravidanza.



### Allattamento al seno

Oltre alle preoccupazioni sugli oli essenziali e sulla gravidanza, molti chiedono informazioni sull'uso di oli essenziali durante l'allattamento. Il corpo cambia in modo significativo durante la gravidanza e questi cambiamenti non finiscono con la nascita del bambino: il tuo corpo continua a cambiare mentre ti adatti alla vita dopo il parto. Proprio come dovresti discutere in anticipo dell'uso degli oli essenziali con il tuo medico per la gravidanza, vorrai anche consultare lui o lei se scegli di allattare.

Il tuo medico è la migliore risorsa che hai per consigli quando si tratta del tuo corpo, del tuo bambino e di qualsiasi preoccupazione speciale che potresti avere.



### Animali

Un altro argomento su cui le persone chiedono comunemente è l'uso di oli essenziali con animali domestici e animali. Mentre ci sono alcune polemiche sull'uso di oli essenziali sugli animali, possono essere parte di un programma completo se usati correttamente per aiutare i tuoi animali domestici a vivere una vita felice e sana. Tieni presente, tuttavia, che alcuni oli non sono consigliati per l'uso sugli animali. Prima di usarli, informati su quali oli sono generalmente considerati sicuri per il tuo animale domestico.

Quando usi gli oli essenziali per la prima volta sopra o intorno al tuo animale domestico, inizia con una piccola quantità di olio usato o diluito e poi osserva il comportamento del tuo animale domestico. Se stai conservando in sicurezza i tuoi oli essenziali, non dovresti preoccuparti che gli animali li ingeriscano accidentalmente.

Gli animali domestici tendono ad essere più sensibili agli oli essenziali rispetto alle persone. Prima di usare gli oli per uso topico sui tuoi animali domestici, è una buona idea diluire l'olio: più piccolo è il tuo animale, più dovrai diluire prima dell'applicazione topica. Se hai dubbi sull'uso di oli essenziali sui tuoi animali domestici, usa il tuo veterinario come risorsa per determinare le migliori pratiche per il tuo animale specifico.

**Il tuo medico è la migliore risorsa che hai per consigli quando si tratta del tuo corpo, del tuo bambino e di qualsiasi preoccupazione speciale che potresti avere.**

## Mai smettere di imparare

Se ti senti sopraffatto da tutte queste linee guida sulla sicurezza, ricorda che gli oli essenziali vengono utilizzati in modo sicuro ogni giorno da milioni di persone. Sebbene sia importante informarti sugli usi sicuri degli oli, hai innumerevoli risorse a tua disposizione per continuare la tua istruzione e goderti tutto ciò che gli oli essenziali hanno da offrire.

Se dotato di un'istruzione adeguata, puoi essere un ambasciatore del benessere a casa tua e forse anche aiutare gli altri a imparare come rimuovere i prodotti sintetici dalla loro vita per migliorare la loro salute con oli essenziali.

## Conclusione: Beneficiare del Potere dell'Intera Terra

Quando hai iniziato questo ebook, potresti esserti preoccupato per la quantità di tossine che incontri ogni giorno e chiederti se c'era qualcosa che potresti fare al riguardo. Potresti essere stato scettico sugli oli essenziali, chiedendoti se funzionano davvero. O forse non sapevi nemmeno cosa fosse esattamente un olio essenziale.

Ora, hai imparato che gli oli essenziali sono ovunque intorno a noi. Hai visto come i nostri antenati usavano il mondo naturale per prendersi cura di se stessi e delle loro famiglie. Abbiamo persino percorso il viaggio che una pianta deve intraprendere per diventare un olio essenziale. Sai che quando usi gli oli essenziali, hai il potere della Terra nelle tue mani. Con questa conoscenza, si spera che sia facile capire perché le persone in tutto il mondo hanno utilizzato e continuano a utilizzare gli oli essenziali per migliorare la loro qualità di vita.

Il tuo viaggio negli oli essenziali non finisce qui. Dotato del meglio che Madre Natura ha da offrire, sei pronto a sfruttare il potere dell'intera Terra per trasformare tutta la tua vita.

Vuoi saperne di più sugli oli essenziali? Visita il portale formativo per continuare il tuo viaggio.

<https://cutt.ly/Primo-Accesso-Academy-sugli-Oli-Essenziali>