



OFFICINA LESSINIA



**GUIDA ALL'UTILIZZO
DEGLI OLI ESSENZIALI
E
DELLE ACQUE AROMATICHE**

Introduzione

Gentile lettore,

questa guida all'utilizzo degli oli essenziali e delle acque aromatiche viene pubblicata dall'Associazione Culturale OfficinaLessinia che si occupa di formazione e diffusione di informazioni per quanto riguarda il settore delle piante officinali e dei loro derivati.

Il nostro intento con questa pubblicazione è di dare informazioni semplici e chiare per chi vuole utilizzare gli oli essenziali come rimedio naturale. Tutte le informazioni si basano su dati e ricerche pubblicati nel campo della fitoterapia e della aromaterapia, derivano in parte da studi sperimentali e clinici, ma non sono mai da prendere in maniera assoluta.¹

Vista la vastità dell'argomento abbiamo scelto gli oli essenziali e gli idrolati più interessanti derivanti da piante che crescono in gran parte spontaneamente nelle zone della Lessinia e della Sardegna, per fare delle schede informative facilmente consultabili.

Per chi volesse approfondire l'argomento è possibile consultare il database completo del sito internet **www.officinalessinia.it** che viene periodicamente aggiornato e dove vengono pubblicate man mano le schede di altri oli essenziali ed acque aromatiche.

Tutte le indicazioni si riferiscono ad oli essenziali di alta qualità ottenuti da un processo di lavorazione fatto a regola d'arte, senza aggiunte di qualsiasi altro ingrediente o eccipiente.

Buona lettura

Il team di



Via della Pace, 9
37124 Verona
Tel 3472210737
www.officinalessinia.it – officinalessinia@gmail.com

¹ Con l'acquisizione di nuove conoscenze etnobotaniche, sperimentali e cliniche si richiedono aggiornamenti nelle strategie terapeutiche, nelle linee guida o nei protocolli. Gli autori e i responsabili di questa pubblicazione hanno consultato fonti considerate attendibili nello sforzo di fornire un'informazione il più possibile accurata e vicina allo stato dell'arte della conoscenza al momento della pubblicazione.

Ciononostante, a causa della possibilità dell'errore umano o di nuove conoscenze nel campo della fitoterapia o della biomedicina, né l'autore né i responsabili di questa pubblicazione possono garantire che l'informazione contenuta nella raccolta sia perfettamente accurata o completa, e non sono responsabili per omissioni od errori, o per i risultati ottenuti dall'utilizzo di queste informazioni.

Si consiglia ai lettori di confermare ciò che leggono con l'uso di appropriate fonti scritte e di esperti nel settore.

Né l'autore né i responsabili di questa raccolta consigliano l'utilizzo di una qualsivoglia terapia, ma sono dell'opinione che il contenuto informativo di questa pubblicazione dovrebbe essere disponibile al pubblico. Vi è sempre un rischio nelle terapie, e l'autore e i responsabili di questa pubblicazione non sono responsabili per ogni effetto collaterale, mancanza di efficacia, o conseguenze che possano risultare dall'utilizzo del materiale presentato.

Cosa è un olio essenziale?

Deve intendersi per olio essenziale il prodotto, idrofobo, della distillazione in corrente di vapore delle piante aromatiche, oppure, ma solo nel caso speciale delle bucce degli agrumi, il prodotto idrofobo della spremitura a freddo.

Normalmente il termine si riferisce al prodotto ottenuto dall'estrazione di una singola droga, dove per droga si intenda un organo o tessuto di una singola specie botanica.

Nella maggior parte dei casi gli oli essenziali sono dominati da una sola classe chimica, la classe dei terpenoidi, una classe amplissima di molecole che al momento comprende più di 40.000 strutture. I terpenoidi sono molecole costruite a partire da mattoni molto semplici e piccoli (composti da 5 atomi di carbonio e relativi atomi di idrogeno - C₅ in breve), un po' come dei lego che possono essere uniti gli uni agli altri in maniera semplice per creare strutture sempre più grandi. Questo giochetto di addizione può andare avanti per lungo tempo, e si possono ottenere delle molecole molto lunghe, che possono essere ulteriormente modificate dalla pianta in modo da formare uno o più anelli. A questo punto la pianta può aggiungere dei gruppi funzionali contenenti ossigeno formando ad esempio alcoli, chetoni, aldeidi, ecc.

Di questa enorme diversità negli oli essenziali troviamo però solo una frazione, ossia solo i terpenoidi contenenti fino a 15 atomi di carbonio (C₁₅). Questo perché le molecole più grandi non sono più volatili e non possono quindi passare nella fase vapore.

Oltre ai terpeni, negli oli essenziali troviamo anche altre classi chimiche, ma a differenza dei primi, queste sono presenti solo in certi oli essenziali, e di solito in percentuali molto minori. Tra questi gruppi di composti il più comune è quello dei fenilpropanoidi, che caratterizza molto le piante del genere delle Ombrellifere come anice, finocchio, carota, ecc. Vi sono poi composti derivati dal metabolismo degli acidi grassi e degli amminoacidi. Nelle Crucifere (senape, ecc.) e nelle piante del genere Allium (aglio, cipolla, ecc.) troviamo molti odori basati su composti zolfo.

Possiamo quindi concludere che:

“Un olio essenziale da distillazione in corrente di vapore è una complessa miscela di composti organici profumati provenienti dalle piante aromatiche, caratterizzata chimicamente dalla classe dei terpenoidi, ma comprendente anche altri composti, in particolare eteri fenolici, composti azotati, composti contenenti zolfo, ecc. I terpenoidi presenti negli oli essenziali sono di norma monoterpenoidi e sesquiterpenoidi, ed in rari casi dei diterpenoidi, e di norma costituiscono la percentuale maggiore dell'olio essenziale”.

Perché si chiamano oli essenziali?

Terminiamo questa sezione cercando di capire da dove venga il termine olio essenziale, che tante volte ha portato a incomprensioni e dubbi. Infatti nonostante il termine “olio” ci possa ingannare, gli oli essenziali non sono dei grassi, dei lipidi, non hanno nulla a che vedere con l'olio di mandorle o di oliva. Il fatto che siano stati chiamati così non ha a che vedere con la loro natura grassa bensì con il fatto che una volta distillati si separano e galleggiano facilmente sull'acqua (come i grassi) ed anche che si dissolvono facilmente in olio, ossia che hanno natura idrofobica/lipofila.

E perché si chiamano “essenziali”? Intanto dobbiamo sottolineare come il termine essenziale non sia l'unico utilizzato. Esistono altre denominazioni, ad esempio olio etereo (ossia tenue, imponderabile) ed olio volatile, termini che chiaramente identificano la natura volatile della sostanza e l'impossibilità dell'aroma che ne deriva.

Ma è indubbio che il termine “essenziale” sia il più comunemente usato, e vale quindi la pena chiarirne l'origine. L'uso del termine risale probabilmente al periodo Rinascimentale, nell'ambito dello sviluppo delle tecniche di distillazione in campo alchemico, e starebbe ad indicare la natura incorruttibile e basilare dell'olio aromatico estratto dalle piante.

Cos'è un'acqua aromatica?

Le acque aromatiche, dette anche acque floreali, idrolati o idrosol, erano famose ed ampiamente utilizzate fino a metà del 700, più degli oli essenziali, ma a parte i classici come l'acqua di fiori d'arancio o l'acqua di rose, sono poi finite nel dimenticatoio. Da qualche anno però stanno tornando prepotentemente alla ribalta.

Secondo la Farmacopea Francese un *idrolato* è "un'acqua distillata caricata per mezzo della distillazione di principi attivi volatili contenuti nei vegetali".

Un'acqua aromatica è quindi un prodotto della distillazione delle piante aromatiche. Infatti, dato che non tutte le molecole odorose e volatili sono però insolubili in acqua, alcune di queste (quelle più idrosolubili) non si raccoglieranno con l'olio essenziale, ma rimarranno in soluzione nell'acqua distillata, ad una concentrazione di solito molto bassa (raramente più dell'1%) ma sufficiente per profumare l'acqua e per esercitare alcuni effetti. Quanto e come sarà profumata questa acqua dipenderà naturalmente dalla pianta da cui deriva, esattamente come per l'olio essenziale, ma la composizione sarà sempre diversa da quella dell'olio essenziale. Dato infatti che le acque aromatiche contengono la frazione idrosolubile della componente volatile delle piante aromatiche, e visto che le molecole che si sciolgono bene nell'acqua sono soprattutto quelle ricche in composti ossigenati, le acque aromatiche saranno particolarmente ricche in alcoli e acidi carbossilici, questi ultimi degli acidi deboli, mentre gli idrocarburi, le molecole composte solo da atomi di carbonio ed idrogeno e quindi poco solubili in acqua, saranno solo nell'olio essenziale. L'acqua aromatica sarà quindi tanto più profumata e carica quanto più la pianta contiene composti ossigenati, mentre sarà piuttosto povera di aroma quando la pianta contenga quasi solo idrocarburi. Per sperimentare questa differenza basta annusare l'acqua aromatica di una pianta ricca in composti ossigenati come il timo, il rosmarino, la salva, ecc. e compararla con quella derivata dalla distillazione di una conifera come il Pino.

Non sono da considerarsi acque aromatiche le acque profumate tramite solubilizzazione di un olio essenziale, o le acque alcoliche con oli essenziali disciolti.

A differenza degli oli essenziali, è difficile pensare a una qualche tossicità degli idrolati, visto che sono derivati molto diluiti di piante che per la maggior parte sono comunque permesse per il libero consumo alimentare; per questa ragione possono essere utilizzate in quei casi dove l'olio essenziale sarebbe controindicato o difficile da usare. Possono ad esempio essere usate per aromatizzare delle pietanze o delle bevande, senza il timore di esagerare con la dose, o possono essere usate nel vaporizzatore ambientale quando si voglia una nota profumata ma si voglia evitare l'uso dell'olio essenziale, (ad esempio per bambini piccoli). Inoltre, la presenza di acidi carbossilici rende le acque aromatiche calmanti e lenitive per la cute. Anche la presenza di una frazione degli alcoli mono- e sesquiterpenici è interessante per possibili applicazioni degli idrolati quando sia necessario agire con grande delicatezza con agenti antisettici e antinfiammatori. Alcuni idrolati possono essere molto utili in una limitata serie di problemi, soprattutto dermatologici. Ad esempio, gli idrolati di Rosa, Camomilla, Lavanda, Neroli e pochi altri sono delle applicazioni dermatologiche ottime per ogni tipo d'infiammazione, in certi casi migliori degli stessi OE. Possono essere agenti cosmetici usati per controllare l'eccessiva produzione di sebo o per ridurre l'infiammazione dell'acne. Alcuni sono ideali per il male agli occhi e le infiammazioni della congiuntiva e sono, da questo punto di vista, meglio degli infusi perché si elimina la maggior parte delle particelle vegetali. Altri usi comprendono i casi d'irritazione o le ragadi al seno nelle mamme che allattano, oppure le irritazioni vulvari.

Metodi di somministrazione

Tanto la conoscenza degli oli essenziali e delle acque aromatiche è importante per il loro corretto utilizzo, tanto lo è il metodo e gli strumenti di somministrazione. Dato che anche in questo campo la confusione è tanta, dedichiamo un capitolo alla breve descrizione dei tre canali di somministrazione più comuni, l'inalazione, l'applicazione topica e l'utilizzo orale, e ai possibili metodi

1. Inalazione e diffusione

Un metodo che permette un rapido assorbimento degli oli essenziali, in una percentuale molto maggiore rispetto alla somministrazione cutanea. È preferibile non inalare direttamente oli essenziali vaporizzati in acqua (come per i suffumigi o con i nebulizzatori ad ultrasuoni) per più di 15-20 minuti. L'utilizzo di un vaporizzatore idraulico che diffonda solo oli essenziali è ancora più delicato e non supererei i 10 minuti, a causa della quantità di olio diffuso per minuto. Diverso invece il discorso quando gli oli essenziali vengano diffusi nell'ambiente. In questo caso le concentrazioni sono molto minori ed è possibile usare gli oli essenziali per più lungo tempo, ma anche in questo caso è preferibile interrompere la somministrazione ogni 30-60 minuti, arieggiando gli spazi e evitando il contatto per altri 30-60 minuti. Infatti, se è vero che le quantità di olio essenziale sono troppo basse per rappresentare un problema acuto, un utilizzo continuativo e prolungato potrebbe portare ad un accumulo di certe molecole, e ad una possibile tossicità cronica (ad esempio usandoli essenziali neurotossici); oppure, più realisticamente, a reazioni allergiche da inalazione in soggetti predisposti.

Strumenti di diffusione ambientale

1.1. **Nebulizzatore:** apparecchio che trasforma un liquido in aerosol dalle gocce molto piccole, ma comunque dalle dimensioni macroscopiche:

- a) **ad ultrasuoni** - funziona grazie a un disco di ceramica o altro materiale posto all'interno dell'apparecchio che viene attraversato da una corrente a frequenza molto elevata (circa 1-2 Mega Hertz) che vibrando disgrega la soluzione in gocce. Sono più silenziosi rispetto a quelli pneumatici e soprattutto garantiscono una maggiore velocità di nebulizzazione della soluzione. Ma sono più soggetti a danni e rotture rispetto a quelli pneumatici ed inoltre possono alterare alcuni principi attivi.
- b) **pneumatico** - funziona facendo scontrare il liquido con un getto d'aria ad elevata velocità oppure costringendo il liquido a passare attraverso un orifizio avente una sezione di passaggio molto stretta. Dal punto di vista tecnico, un aerosol pneumatico dovrebbe avere le seguenti caratteristiche:
 - Potenza tra 1 e 2 atmosfere
 - Nebulizzare una soluzione di 3 ml in meno di 10 minuti
 - Ampolla in vetro

1.2. **Umidificatore:** apparecchio che vaporizza l'olio essenziale scaldandolo e facendolo quindi evaporare. Il riscaldamento può avvenire direttamente, oppure l'apparecchio scalda l'acqua in un serbatoio ed il vapore acqueo passa poi attraverso l'olio essenziale vaporizzandolo. A differenza dei nebulizzatori questo apparecchio funziona sottoponendo l'olio essenziale a del calore e facendogli effettuare un passaggio di fase da liquido a gassoso. Questo significa che, dato che l'olio essenziale non è un liquido omogeneo bensì una miscela di molte molecole, ci sarà una evaporazione differenziale, nel senso che le molecole più volatili evaporeranno prima delle altre. Sia l'olio essenziale vaporizzato sia quello residuo in forma liquido cambieranno leggermente di composizione con il tempo. Un punto positivo di questo sistema è che umidifica l'aria.

1.3. **Suffumigi:** anche in questo caso si vaporizza un olio essenziale riscaldandolo, con un metodo molto semplice: alcune gocce di olio essenziale vengono messe in una bacinella di acqua bollente per farle evaporare mentre il soggetto inala profondamente i vapori.

1.4. Profumatori ambientali a candela: in questo caso non si parla di una vera e propria somministrazione, perché la quantità di olio essenziale che viene immessa nell'atmosfera è minima, ed è a tutti gli effetti una semplice profumazione ambientale, e come tale senza rischi specifici. Va solo ricordato che non è mai una buona idea lasciare delle fiamme libere non controllate, soprattutto in presenza di sostanze anche moderatamente infiammabili come gli olii essenziali.

NB: non ci sono casi di oli essenziali che abbiano esacerbato l'asma, ma rimane una possibilità, ed è quindi necessario usare cautela con soggetti asmatici ed in genere atopici.

2. Uso topico

Un metodo molto comune ed utilizzato in vari ambiti e in varie modalità, dal massaggio a tutto il corpo mediante un olio vettore, alle applicazioni più localizzate tramite gel, unguenti, creme o impacchi. L'assorbimento per via cutanea è molto ridotto rispetto alle altre modalità, ma spesso si ha un effetto anche per inalazione derivata dalla volatilizzazione degli oli applicati. Nelle tabelle qui sotto riportiamo i vari metodi di applicazione con gli ambiti più indicati (Tabella 1) e le metodiche più indicate a partire dai problemi specifici (Tabella 2)

Tabella 1: veicoli e applicazioni

Veicoli	Applicazioni	Effetti e benefici	Problemi
Polveri micronizzate	Zone di flessione	Riduce frizione	Se troppo umida forma grumi ed irrita
Lozioni	Infiammazione acuta ed essudativa	Asciuga, lenisce, rinfresca	Cont. batterica e fungina
Creme	Pelle umida o secca	Rinfresca, emolliente ed umettante	Cont. batterica e fungina
Unguenti	Pelle secca e squamosa	Occlusivo ed emolliente	Scomodo da applicare
Paste	Pelle secca, lichenificata, e squamosa	Protettivo ed emolliente	Scomodo e noioso da applicare
Spray di idrolato	Pelle acutamente infiammata e bagnata	Asciuga, non occlude, non si tocca la pelle	Evapora in fretta, contaminazioni
Compresse	Pelle ipersensibile, scalpo	Fredda: rinfresca, asciuga e lenisce Calda: rimuove croste e pelle morta	Scomodo e noioso da applicare
Gel	Pelle infiammata, essudati, ferite, viso e scalpo	Asciuga, rinfresca e lenisce	Può dare sensazioni di bruciore

Tabella 2: condizioni e veicoli utili

Condizione	Applicazioni
Pelle normale-	gel, lozioni
Pelle normale-secca	lozioni, creme
Pelle secca	unguenti, creme
Aree irsute	lozioni, gel, spray
Intertrigine	creme, lozioni, polveri

Condizione	Applicazioni
Lesioni umide ed essudative	1. Compresse tiepide o fresche, ridurre infiammazione e rimuovere croste
	2. Quando la lesione è secca, stop compresse
	3. Creme e lozioni
Lesioni secche e lichenificate	Unguenti grassi, ricchi ed emollienti, paste, olii grassi. Meglio dopo il bagno; applicare alla bisogna

Bagno caldo

A volte è desiderabile utilizzare gli oli essenziali nell'acqua del bagno, perché in questo modo possiamo combinare l'effetto dell'inalazione con l'effetto topico, e perché è un metodo per utilizzare oli essenziali rilassanti, combinando il loro effetto con quello del bagno caldo.

Detto questo, di tutte le cose che ci possono venire in mente, la più sbagliata è quella di versare un olio essenziale direttamente nell'acqua del bagno per goderci un momento di serenità. Gli oli essenziali non si sciolgono nell'acqua, quindi non si disperdono ed il rischio è che ci sediamo direttamente sopra una goccia di olio puro e caldo. Se volete usare oli essenziali nell'acqua del bagno potete farlo mescolandoli prima con del sapone liquido, e disperdendo poi la miscela nell'acqua.

Per nostra fortuna ci sono vari metodi per aggirare il problema. Possiamo emulsionare gli oli nell'acqua, usando del prodotto come il polisorbato 20, mescolando gli oli essenziali in rapporto 1:1, e poi mescolando vigorosamente la miscela nell'acqua del bagno.

Oppure possiamo disperdere gli oli essenziali in un prodotto che poi si possa sciogliere nell'acqua, ad esempio con un sapone liquido. Anche in questo caso si deve mescolare molto l'olio essenziale al sapone liquido e poi versare la miscela nell'acqua del bagno. Un'altra possibilità di dispersione è mescolare l'olio essenziale con latte intero. In questo caso è utile un *mini-pimer* per mescolare bene gli oli al latte. Meno consigliabile l'utilizzo di olio grasso, infatti, se è vero che esso discioglie bene l'olio essenziale, rimane però non disciolto nell'acqua del bagno, rimane in superficie, e crea delle zone ad alta concentrazione di olio ed altre senza olio. L'uso dei sali da bagno è interessante ma anch'esso non rappresenta una vera dispersione. I sali adsorbono sui cristalli le molecole di olio essenziale, e le dividono in minute gocce. Quando il sale viene disperso nell'acqua non forma quindi delle macchie di olio, ma non si disperde in tutto il volume, e rimane sul pelo dell'acqua. Questo non è un grande problema se usiamo poco olio essenziale, e soprattutto se non è dermocaustico. Un modo per migliorare l'effetto è quello di usare i sali dendritici, sali la cui superficie microscopica è più complessa degli altri sali e quindi divide più finemente le gocce di olio essenziale.

Orecchie

Gli oli essenziali puri non possono essere instillati nelle orecchie, dato che potrebbero ledere la membrana, ma oli diluiti possono essere messi su del cotone che verrà poi parzialmente inserito.

Occhi

Mai instillare oli essenziali puri negli occhi, dato che questo potrebbe causare una bruciatura chimica e potrebbe risultare in cecità temporanea. Oli essenziali propriamente diluiti possono essere usati, se necessario, vicino agli occhi

3. Uso orale

Ricordiamo che l'utilizzo degli oli essenziali per bocca è materia complessa e potenzialmente pericolosa! Non ingerire oli essenziali a meno che non siate seguiti da un medico o altro professionista di area sanitaria formato in maniera specifica sugli oli essenziali. L'assunzione orale rende disponibile nell'organismo quantità di oli essenziali molto maggiori rispetto alle altre modalità, e potrebbe portare più facilmente e velocemente a tossicità acuta o cronica. Non assumere oli essenziali diluiti in acqua, dato che questo potrebbe portare a irritazioni di bocca, esofago e stomaco, una irritazione che nel caso dello stomaco potrebbe essere avvertita solo molto tardi, quando i fenomeni erosivi sono già avanzati. È vero che molti oli essenziali sono usati in prodotti per bocca, ma le quantità raramente superano le due gocce al giorno, mentre le dosi terapeutiche sarebbero certamente maggiori.

Vediamo quali sono le più utili forme galeniche di utilizzo.

- **Dispersione in vettori densi**, come miele o sciroppi mielosi. È possibile e molto facile creare a casa dei melliti, ossia dei mieli arricchiti in oli essenziali. Nonostante il miele non sia un solvente per gli oli essenziali, la sua caratteristica altamente viscosa permette di disperdere gli oli essenziali in maniera efficace, sempre che si mescoli la miscela per lungo tempo, e che la si continui a mescolare nel tempo, per evitare che gli oli tendano a ri-raggrupparsi con il tempo. È un metodo ideale quando si voglia andare a toccare le mucose dell'apparato gastrointestinale. Possiamo pensare di arrivare ad una concentrazione dell'1-2%. Attenzione agli oli essenziali dermocaustici; anche se dispersi sono ancora molto forti e possono dare fastidio alle mucose.
- **Solubilizzazione in estratti idroalcolici** ad elevato tenore di etanolo (maggiore del 60%) preferibilmente di resine (propoli, mirra, ecc.) per l'effetto matrice dei composti resinosi. Un altro metodo facile ed efficace. L'etanolo nella tintura è un solubilizzante degli oli essenziali (perché sia efficace è però necessario che il tenore sia elevato, almeno del 60% e preferibilmente dell'80%), quindi è ragionevole miscelare 1-2% di olio essenziale. Se la tintura è di una resina l'efficacia è aumentata dall'effetto matrice della resina stessa.
- **Capsule gastro resistenti**, con o senza micro-incapsulazione. È questo il sistema più efficace e sicuro, ma anche quello impossibile da fare a casa. L'olio viene racchiuso in una capsula gastro resistente in modo da non entrare in contatto con le mucose gastriche e con l'ambiente a pH acido, permette quindi una somministrazione più efficace, una biodisponibilità maggiore e una maggior sicurezza. Se l'olio è anche micro-incapsulato questo permette un rilascio ritardato dell'olio ed un minor rischio di irritazione.

Altri modi di utilizzare gli oli essenziali (OE) e acque aromatiche (AA)

- **Deodorante per bucato a mano o in lavatrice (OE e AA)**. Aggiungere 10-15 gocce di olio essenziale alla vaschetta del detergente.
- **Rimozione macchie dai vestiti, soprattutto se grasse (OE)**. OE ricchi in monoterpeni, come conifere, agrumi, ma anche eucalipto e tea tree, possono essere versati su una macchia (1 goccia per macchia) prima del lavaggio.
- **Sgrassatori per piatti (OE)**. Gli oli di agrumi possono essere aggiunti al vostro detergente piatti a mano o da lavastoviglie, 10 gocce per una vaschetta oppure versate sulla spugna.
- **Profumo per aspirapolvere (OE)**. Aggiungere 5-10 gocce al sacchetto dell'aspirapolvere.

NB: Si possono utilizzare nei casi sopra descritti anche oli essenziali scaduti o vecchi.

Come usare gli oli essenziali in sicurezza?

Gli oli essenziali sono sostanze molto attive, ma questo non significa che non si possano utilizzare in sicurezza. In realtà ogni giorno entriamo a contatto ed a volte ingeriamo quantità di oli essenziali tramite il nostro cibo ed i prodotti che utilizziamo, come dentifrici cosmetici, ecc. Inoltre, da quando gli oli essenziali sono entrati nell'utilizzo comune come strumenti per il benessere, milioni di persone li hanno utilizzati senza effetti avversi. Detto questo, come tutte le sostanze attive gli oli essenziali possono causare effetti avversi, ed essendo altamente concentrati, il fattore di rischio legato al loro utilizzo è maggiore della maggior parte dei prodotti che normalmente troviamo sui banconi delle erboristerie. È insomma necessario, per usare gli oli essenziali in maniera efficace e sicura, conoscerli bene, usare cura e diligenza e conoscere i termini generali ed i casi particolari (particolari categorie di persone e particolari oli essenziali) del loro utilizzo.

I dati e gli argomenti da conoscere per una valutazione specifica e completa della sicurezza degli oli essenziali sono molti e complessi e sono chiaramente impossibili da riassumere in poche righe, ma è possibile veicolare alcune informazioni di carattere generale che devono guidare il nostro comportamento, salvo essere informati sulle peculiarità degli oli specifici che intendiamo utilizzare.

Oli essenziali tossici

Il primo dato importante da tenere a mente è cosa evitare di utilizzare, ossia quali sono gli oli essenziali tossici, che non dovrebbero essere utilizzati o comunque che abbisognano di una competenza specifica per un utilizzo sicuro ed efficace. Per nostra fortuna gli oli essenziali molto tossici sono rari sul mercato. Nella seguente tabella, che riporta gli oli tossici per bocca e sulla pelle, ho indicati in grassetto quelli più comuni.

Tabella 1. Oli essenziali tossici

Olio essenziale	Tossicità
Assenzio - <i>Artemisia absinthium</i>	Tossicità orale e cutanea
Betulla - <i>Betula</i> spp.	Tossicità orale e cutanea (salicilati)
Boldo - <i>Peumus boldus</i>	Tossicità orale e cutanea
Calamo aromatico <i>Acorus calamus</i> 4n	Tossicità orale
Canfora - <i>Cinnamomum camphora</i>	Neurotossicità (canfora)
Chenopodio - <i>Chenopodium ambrosioides</i>	Tossicità orale
Ginepro rosso - <i>Juniperus oxycedrus</i>	Carcinogeno (benzo-a-pireni)
Prezzemolo - <i>Petroselinum crispum</i>	Epatotossico
Puleggio - <i>Mentha pulegium</i>	Tossicità orale e cutanea
Savina - <i>Juniperus sabina</i>	Tossicità orale e cutanea
Tuja - <i>Thuja</i> spp.	Tossicità orale e cutanea
Wintergreen - <i>Gaultheria fragrantissima</i>	Tossicità orale e cutanea (salicilati)

Cautele nelle applicazioni topiche

Dato che queste applicazioni sono tra le più comuni, e dato che tra le reazioni avverse agli oli essenziali, quelle cutanee sono le più comuni, è necessario fare chiarezza sugli oli che possono essere irritanti, sensibilizzanti e foto-tossici se applicati al derma.

Ma prima ancora di passare agli oli, parliamo di diluizioni. La prima regola per ridurre il rischio di eventi cutanei avversi è molto semplice: non usate mai oli essenziali puri sulla pelle! L'utilizzo di oli puri o a diluizioni non appropriate sulla pelle è tra le maggiori cause di reazioni avverse, e spesso senza ragione. I dati mostrano infatti che in genere gli oli essenziali sono efficaci a diluizioni inferiori al 10%, ed usarli a percentuali maggiori non apporta benefici pur aumentando il rischio.

Non ascoltate chi vi consiglia diversamente!

La sicurezza delle applicazioni sulla cute dipende direttamente ed in maniera dose-dipendente dalla diluizione.

Nelle tabelle seguenti riporto delle regole generali per la diluizione degli oli essenziali negli adulti e in pediatria.

Tabella 2-1. Diluizione adulti

Utilizzo	Ventaglio di diluizione
applicazioni sul viso	0,2-1,5%
Massaggio corporeo	1,5-3%
Prodotti di detergenza da bagno/toiletries	1-4%
Problemi specifici, aree limitate	4-10%
Dolore, ferite	5-20%

Tabella 2-2. Diluizione bambini

Età	Ventaglio di diluizione
Fino a 3 mesi	0,1-0,2%
3-24 mesi	0,25-0,5%
2-6 anni	1-2%
6-15anni	1,5-3%
piu di 15 anni	2,5-5%

Naturalmente ci saranno sempre casi particolari che vanno approfonditi. Porto qualche esempio.

Per ridurre il rischio di allergie, l'olio essenziale di chiodo di garofano (*Syzygium aromaticum*) non dovrebbe essere usato a concentrazioni maggiori dello 0,5% e l'olio essenziale di basilico santo o Tulsi (*Ocimum sanctum*) può essere usato a concentrazioni fino all'1%. Per evitare rischi di fototossicità l'olio da spremitura di buccia limone (*Citrus limon*) non deve essere usato oltre al 2%, e quello di pompelmo (*Citrus x paradisi*) oltre al 4%.

Ecco perché sapere come calcolare esattamente le diluizioni è molto importante. In Tabella 2.3 riporto il numero di gocce da aggiungere ad un olio da massaggio o altro vettore per raggiungere una data concentrazione a seconda del volume finale necessario.

Tabella 2-3. Numero di gocce di OE necessarie per raggiungere una data diluizione

Diluizione	Gocce					
5%	15	22	30	45	75	90
4%	12	18	24	36	60	72
3%	9	13	18	27	45	54
2%	6	9	12	18	30	36
1%	3	4	6	9	15	18
0,5%	1	2	3	4	7	8
MI soluzione finale	10 ml	15 ml	20 ml	30 ml	50 ml	60 ml

Oli irritanti per pelle e mucose

In genere gli oli essenziali ad alto tasso di fenoli (timolo, carvacrolo) causano irritazione. Nel massaggio corporeo (a parte il viso) non superare la concentrazione dell'1%.

Gli oli essenziali ricchi in aldeidi aromatiche, come la corteccia di cannella e di cassia, sono irritanti e sensibilizzanti, e non bisognerebbe superare la concentrazione dello 0,5%. Va anche ricordato che applicare oli essenziali puri su pelli infiammate o lesionate aumenta l'assorbimento e le probabilità di sviluppare un'allergia.

In Tabella 2.4. elenco gli oli più irritanti (tra quelli abbastanza comuni) con i limiti di utilizzo cutaneo suggeriti.

Oli sensibilizzanti

Gli oli essenziali possono causare allergie in soggetti sensibili. Alcuni oli essenziali sono più reattivi da questo punto di vista, e in genere usare oli ossidati, ossia invecchiati, aumenta le probabilità di allergia.

In Tabella 2.5. elenco gli oli più allergizzanti (tra quelli abbastanza comuni).

Oli fototossici

Alcuni oli essenziali, per fortuna segregati in poche famiglie come gli agrumi e le ombrellifere, possono causare problemi di fototossicità, ossia causare dermatiti simili a scottature solari se dopo averli applicati alla cute i soggetti si espongono alle radiazioni luminose. La dose di olio essenziale, l'intensità della radiazione luminosa, le temperature e l'umidità della pelle, oltre ovviamente alle caratteristiche individuali, determinano la gravità delle reazioni.

Va sottolineato che se gli oli essenziali fototossici sono stati deterpenati (se sono cioè stati provati di parte dei monoterpeni), essi sono più pericolosi perché le molecole fototossiche sono più concentrate. Inoltre, usare più oli essenziali fototossici allo stesso tempo riduce la percentuale massima applicabile dei singoli oli.

È buona norma non esporre la cute alla luce per almeno 12 ore dopo l'utilizzo di OE fototossici. La Tabella 2.6. riporta i principali oli fototossici con i limiti di utilizzo sulla cute.

Tabella 2-4. Oli irritanti

Nome	Grado di pericolosità	Limiti di uso sulla cute
Rafano - <i>Armoracia rusticana</i>	+++	Alto rischio - nessun limite
Senape - <i>Brassica nigra</i>	+++	Alto rischio - nessun limite
Cannella corteccia - <i>Cinnamomum spp.</i> cortex	++	
Aglione - <i>Allium sativum</i>	++	Rischio moderato
Verbena odorosa - <i>Lippia citriodora</i>	++	
<i>Tagetes minuta</i>	++	
Origano - <i>Origanum vulgare</i>	+	1,1%
Origano messicano - <i>Lippia graveolens</i>	+	1,2%
Santoreggia - <i>Satureja montana</i>	+	1,2%
Timo - <i>Thymus spp.</i>	+	1,3%
Ajowan - <i>Trachyspermum ammi</i>	+	1,4%

Tabella 2-5. Olii allergizzanti

Balsamo del Peru - <i>Myroxylon balsamum var. Pereira</i>
Benzoino - <i>Styrax benzoin</i>
Calamo aromatico - <i>Acorus calamus</i>
Cannella corteccia - <i>C. zeylanicum cortex</i>
Cassia corteccia - <i>Cinnamomum cassia</i>
Conifere se ossidate
Enula - <i>Inula helenium</i>
Verbena odorosa - <i>Lippia citriodora</i>
Ylang Ylang - <i>Cananga odorata var. genuina</i>

Tabella 2-6. Olii fototossici

Nome	Limiti d'utilizzo (%)
Verbena odorosa - <i>Lippia citriodora</i>	Vietato
<i>Tagetes spp.</i>	0,0001
Mandarino - <i>Citrus reticulata fol.</i>	0,0015
Bergamotto - <i>Citrus bergamia</i>	0,0040
Pomelo - <i>Citrus maxima</i>	0,0040
Cumino - <i>Cuminum cyminum</i>	0,0040
Lime - <i>Citrus aurantifolia</i>	0,0070
<i>Angelica archangelica radix</i>	0,0078
Arancio - <i>Citrus aurantium</i>	0,0140
Limone - <i>Citrus limon</i>	0,0200

Bambini

Nei bambini al di sotto dei 2 anni, non usare in nessun caso oli essenziali per bocca, ed in uso topico evitare oli essenziali:

- Tossici
- Irritanti
- Sensibilizzanti
- Fototossici

Non lasciate mai gli oli essenziali in luoghi dove li possano raggiungere, e non permettete che maneggino i flaconi. Richiedete ai vostri fornitori di non usare un contagocce integrato nel tappo, bensì un goccimetro, che impedisce un flusso rapido di olio essenziale, riducendo di molto i rischi dell'ingestione. Se possibile, preferite flaconi con tappi resistenti ai bambini.

Gravidanza

Le donne incinte dovrebbero evitare:

- gli oli essenziali tossici in genere
- gli oli essenziali contenenti apiolo e sabinil acetato (come prezzemolo, *Juniperus savina*, *Salvia lavandulaefolia*)
- gli oli essenziali ad elevata percentuale di anetolo (le Ombrellifere), canfora (rosmarino ct canfora, canfora, ecc.) e tujone (salvia, assenzio, tuja)
- l'uso orale, vaginale e rettale.
- l'uso esterno di oli essenziali a metil salicilato (betulla, wintergreen).
- l'uso esterno a concentrazioni superiori al 2%

Tabella 3.

Linee guida generali
Non consigliare l'applicazione di OE puri su mucose o contorno occhi
Cautela in caso di: dermatite, eczema, pelle fragile, lesionata o infiammata, o cute che appaia anormale
Evitare OE sensibilizzanti in: clienti atopici o con storia familiare di atopia
Tenere gli OE lontano dalla portata dei bambini
In caso di allergie, asma, dermatiti personali o nella famiglia, prestare particolare cautela.
Evitare l'utilizzo di OE non diluiti se non su minime porzioni di derma
Attenzione agli oli fototossici
L'utilizzo orale (a parte dosi minime) è di competenza di uno specialista. Bambini ed anziani sono soggetti più a rischio.
L'utilizzo rettale/vaginale è anch'esso potenzialmente dannoso.
L'utilizzo in gravidanza, parto ed allattamento è sconsigliato, a parte applicazioni a % ridotte sulla cute di OE sicuri.
Evitare l'uso di oli essenziali a percentuale elevata di mentolo in caso di fibrillazione atriale, deficienza di G6FD, bambini sotto ai 5 anni.
Evitare l'uso di oli essenziali a percentuale elevata di canfora e/o tujone in caso di convulsioni/epilessia

Monografie

Abete bianco – olio essenziale

Abies alba Mill. (Pinaceae)

Sinonimi: *Abies baldensis*, *A. candicans*, *A. chlorocarpa*, *A. duplex*, *A. miniata*, *A. nobilis*, *A. pectinata*

Effetti

Ha effetti **secretolitici**, **balsamici**, **espettoranti** e moderatamente **antisettici** sulla mucosa respiratoria bronchiale, ed iperemica o rubefacente sulla pelle, oltre che deodorante. I composti responsabili per l'attività secretolitica sono canfene, limonene e alfa-pinene. Sembra esercitare una certa **attività stimolante** del SNC ed è risultato efficace come **repellente** per le zanzare.

Indicazioni

Le indicazioni approvate dalla Commissione E sono nevralgia e reumatismo in applicazione topica.

È stato usato in inalazione per problemi respiratori come bronchite, tosse, sinusite, raffreddore e influenza, e in genere problemi catarrali. Se applicato sulla pelle il suo effetto rubefacente è sfruttato in caso di reumatismo, artrite, dolori muscolari. Può essere usato come fragranza ambientale come stimolante del sistema nervoso centrale, e come repellente per le zanzare.

Galenica e posologia

Applicazione topiche

L'utilizzo esterno su aree limitate può arrivare a concentrazioni del 10%, mentre per applicazioni estese non bisognerebbe superare il 2%.

Una ricetta facile per una lozione di pulizia delle mani.

- 60 g di gel di *Aloe vera/Aloe barbadensis*
- 24 gocce di olio essenziale di *Abies alba*
- 12 gocce di olio essenziale di Tea Tree (*Melaleuca alternifolia*)

Uso orale

L'uso interno è limitato ai professionisti, e non deve comunque superare le 4 gocce 3 volte al giorno per problemi respiratori, somministrati sotto forma di capsule gastro-resistenti, o se non possibile, mescolato ad eccipienti densi come miele

Inalazione

Il dosaggio in inalazione non dovrebbe superare le 4-5 gocce per 3-4 volte al giorno, sia come suffumigio (usando acqua molto calda ma non bollente) sia attraverso l'utilizzo di nebulizzatori, sia pneumatici (Aerosol) sia ad ultrasuoni.

Uso in profumeria

Spesso usato in profumeria europea, in fragranze di pino e pino/erbaceo per bagni schiuma e per preparazioni medicinali per inalazione. Usato anche nei profumi maschili per le note fresche e balsamiche.

Descrizione

L'Abete bianco è una conifera, un albero sempreverde dal legno resinoso, che può arrivare fino a 45 m. di altezza, tipico delle regioni montagnose dell'Europa Meridionale tra i 400 e i 2000 m. Nel passato da questa specie si otteneva la "Trementina Alsaziana" o "Trementina di di Strasburgo", e dai suoi coni un olio essenziale detto "Olio di Templin". Il nostro olio essenziale è ottenuto per distillazione in corrente di vapore dagli aghi e dai ramoscelli fogliari, ed appare come un liquido trasparente, limpido e di color giallo pallido, con odore fresco, leggero, radiante e dolce con aspetto balsamico e nota citrica. La nota di testa è fresca e alta, che richiama resine e aghi di pino, il corpo è resinoso e di carattere lavandato e quasi fruttato.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 200-300 kg di pianta

Composizione chimica

Come la maggior parte degli olii da conifere, è caratterizzato chimicamente dai monoterpeni,

Cautele

Nessun olio essenziale derivato dalle Conifere dovrebbe essere utilizzato se troppo vecchio, ossia se eccessivamente ossidato, poiché potrebbe causare irritazione. In termini temporali l'olio essenziale se ben conservato altrettanto bene diventa "vecchio" in 12-18 mesi.

Conservare in contenitori sigillati, al riparo dalla luce e dal calore, se possibile in frigorifero.

Abete rosso – olio essenziale

Picea abies (L.) Karst. (Pinaceae)

Sinonimi: *Abies abies*, *A. alpestris*, *A. carpatica*, *A. cinerea*, *A. coerulescens*, *A. communis*

Effetti

Ha effetto **secretolitico** ed **espettorante**, **antibatterico** moderato sulla mucosa respiratoria bronchiale ed iperemizzante sulla pelle, oltre che deodorante. I composti responsabili per l'attività secretolitica sono canfene, limonene e alfa-pinene. Ha moderata attività **stimolante** e **repellente** per le zanzare.

Indicazioni

Le indicazioni approvate dalla Commissione E sono dolore nevralgico e reumatico in applicazione topica. Altre indicazioni sono raffreddore, tosse, bronchite, febbre, infiammazione del cavo orale e prevenzione delle infezioni bronchiali, sia internamente sia esternamente. Può essere usato come fragranza ambientale come stimolante del sistema nervoso centrale, e come repellente per le zanzare

Galenica e posologia

Applicazione topiche

È possibile utilizzarlo per le applicazioni topiche come ingrediente di linimenti alcolici, unguenti, gel ed in generale emulsioni ed olii grassi.

L'utilizzo esterno su aree limitate può arrivare a concentrazioni del 10%, mentre per applicazioni estese non bisognerebbe superare il 2%. Applicare varie volte al giorno.

Uso orale

L'uso interno è limitato ai professionisti, e non deve comunque superare le 4 gocce 3 volte al giorno per problemi respiratori, somministrati sotto forma di capsule gastro-resistenti, o se non possibile, mescolato ad eccipienti densi come miele

Inalazione

Come additivo da bagno deve essere pre-solubilizzato in un emulsionante, come ad esempio un sapone liquidi, e poi disciolto nell'acqua del bagno, a dosi che non superino le 15 gocce (5g) di olio essenziale per bagno.

Il dosaggio in inalazione non dovrebbe superare le 4-5 gocce per 3-4 volte al giorno, sia come suffumigio (usando acqua molto calda ma non bollente) sia attraverso l'utilizzo di nebulizzatori, sia pneumatici (aerosol) sia ad ultrasuoni.

Uso in profumeria

Usato in profumeria per impartire una nota fresca alle fragranze maschii e come elemento erbaceo/di pino per i prodotti da bagno.

Descrizione

L'Abete rosso è una conifera nativa dell'Europa e dell'Asia settentrionale, tipica della Germania del Nord, della fascia delle Alpi, della Russia e della Norvegia. È un albero di grande diametro (fino a quasi 2 metri) e molto alto, fino a 50 metri.

Nel passato è stato l'albero più utilizzato in Germania ed Europa occidentale per ottenere il catrame di Burgundy da utilizzare negli impiastri, e la trementina di Jura. Viene ancora utilizzato per produrre la Birra di Abete rosso.

Il nostro olio essenziale si ottiene per distillazione in corrente di vapore degli aghi e dei ramoscelli fogliari. È un liquido trasparente e limpido, di colore giallo molto pallido, con aroma molto brillante, pulito, di Pino, ed alcune note legnose molto delicate.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 500-600 kg di pianta

Composizione chimica

Come la maggior parte degli olii da conifere, è caratterizzato chimicamente dai monoterpeni, soprattutto da canfene e limonene.

Cautele

Nessun olio essenziale derivato delle Conifere dovrebbe essere utilizzato se troppo vecchio, ossia se eccessivamente ossidato, poiché potrebbe causare irritazione. In termini temporali l'olio essenziale se ben conservato altrettanto bene diventa "vecchio" in 12-18 mesi.

Conservare in contenitori sigillati, al riparo dalla luce e dal calore, se possibile in frigorifero.

Achillea – olio essenziale

Achillea millefolium L. s.l. (Asteraceae)

Sinonimi: *Achillea compacta*, *A. magna*, *A. nabelekii*, *A. submillefolium*

Effetti

L'olio essenziale ha mostrato di avere attività **rilassanti e sedative** del sistema nervoso centrale, sia in inalazione sia in ingestione.

Vista l'attività **antinfiammatoria** ed **antispasmodica** del camazulene, gli oli particolarmente ricchi in questa molecola (che si crea a partire dalla matricina durante la distillazione) sono dei buoni antinfiammatori, **antiallergici** ed antispasmodici. Queste attività non sono però riconducibili esclusivamente al camazulene, e vi sono altro terpeni attivi. È ad esempio la presenza di composti quali 1,8 cineolo e alfa-terpineolo, insieme al camazulene, a spiegare l'attività **antiossidante**.

Terpinen-4-olo, 1,8-cineolo, canfora e borneolo sono particolarmente importanti per la moderata attività **antimicrobica** su batteri G+ e G- con *Staphylococcus pneumonia*, *Clostridium perfringens*, e su *Candida albicans*.

Il cineolo possiede inoltre proprietà **espettoranti**.

Indicazioni

L'olio può essere usato come rimedio antiflogistico e lenitivo per prodotti per la cute, oppure come aggiunta ad altri oli in preparati inalatori antisettici, antispasmodici ed antinfiammatori per disturbi respiratori. In inalazione si può usare per il suo effetto calmante, e può essere miscelato con altri oli per mix rilassanti da bagno.

Galenica e posologia

Uso topico

La dose massima consigliata sulla pelle è di 8,6%

Poche gocce nel bagno possono contribuire a ridurre i sintomi delle condizioni infiammatorie cutanee come eczema e psoriasi (sempre che non si sia allergici agli OE).

Uso orale

La somministrazione per bocca deve essere monitorata da un professionista. La dose orale massima è di 241 mg/giorno

Pronto soccorso: può essere utilizzato, in mancanza d'altri antisettici, su piccole ferite e scottature per aiutare a prevenire infezioni e forse per facilitare la guarigione dei tessuti. E' un ideale agente a breve termine per problemi infiammatori cutanei. Viene usato in varie creme per ridurre gli arrossamenti causati da pannolini oppure dall'allattamento.

Inalazione

Ottimo nei mix da inalazione, in particolare accompagnato da camomilla romana e lavanda; in questa combinazione è un ottimo decongestionante per naso e bronchi, e un efficace antinfiammatorio per rinite allergica, raffreddore e infezioni bronchiali, tosse e influenza. Naturalmente può essere utilizzato anche come fragranza ambientale e nel bagno, sempre per le condizioni descritte sopra

Sistema nervoso: l'utilizzo di questo OE come fragranza ambientale o nel bagno, da solo o combinato con OE di lavanda, è ottimo come rilassante.

Uso in profumeria

Utilizzato in quantità minime per impartire note molto particolari alle fragranze, si usa negli accordi verdi, erbacei e nelle *fougeres*.

Descrizione

L'Achillea è una piccola pianta erbacea perenne, di altezza compresa tra i 30 e i 100 cm. con fusto eretto, semplice e poco ramificato, tipica dei prati montani, adattata al calpestio e alla brucatura degli animali; le foglie sono minutamente divise in lacinie (da qui il nome specifico *millefolium*), di color verde, pelose. La pianta è altamente polimorfa e si possono trovare popolazioni di taglia bassa e minute ed altre alte e coriacee. Da maggio ad agosto appaiono i fusti fiorali, portanti una infiorescenza apicale di corimbi di capolini colore bianco-neve o a volte rosati. In anni particolarmente piovosi o in ambienti umidi i fusti sono numerosi, pieni di foglie e molto alti.

Il nome della pianta deriva forse dal nome dell'eroe greco Achille che ne scoprì le virtù medicamentose grazie al suo tutore Chirone, e la usò in battaglia a Troia per alleviare le sofferenze dei suoi compagni feriti, o forse dal nome di un medico greco chiamato *Achilles* e che sarebbe stato il primo a registrare gli usi di questa pianta.

L'olio essenziale può essere un liquido denso di colore blu scuro e quasi opaco alla luce, con odore pungente, fresco cineolico e quasi medicinale; oppure può avere un colore verde pallido ed un odore erbaceo e leggermente canforato, con note di tujone.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 200-300 kg di pianta.

Composizione chimica

La composizione chimica è estremamente varia, ed esistono vari sottospecie ed ecotipi, tanto che alcuni olii essenziali sono di colore blu molto scuro, ed altri un verde acquamarina chiaro. Queste differenze dipendono dalla presenza percentuale del camazulene, che può variare dal 5 al 33%; gli altri composti più importanti sono comunque l'1,8-cineolo, la canfora, l' α -terpineolo, il β -pinene, ed il borneolo.

Cautele

Vista la possibile presenza di tujone, è preferibile non utilizzare l'olio essenziale in caso di convulsioni, epilessia, febbre molto elevata

Achillea – acqua aromatica

Achillea millefolium L. s.l. (Asteraceae)

Sinonimi: *Achillea compacta*, *A. magna*, *A. nabelekii*, *A. submillefolium*

Effetti

Vista la composizione, è ipotizzabile che l'acqua sia leggermente **diaforetica, antibatterica, antispasmodica, stimolante circolatoria, anti-infiammatoria, carminativa.**

Indicazioni

Febbre, allergie e infiammazioni della pelle, cattiva circolazione, indigestione, abrasioni

Galenica e posologia

Applicazione topica

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infiammazioni della pelle, scottature, abrasioni e dermatiti (a meno di una allergia specifica alla pianta). Usare come spray subito dopo l'esposizione al sole. Può essere miscelata ad acqua di Lavanda ed acqua di Canapa. Può essere aggiunta al 20% ad una crema o usata come compressa.

Applicata con uno spray per avere un effetto stimolante della circolazione in caso di pelle fredda o cattiva circolazione, si combina bene con acqua di zenzero. Si può anche mescolare al 20% in una crema, anche insieme ad acqua di Zenzero, Amamelide e Rosmarino, in caso di vene varicose e cattiva circolazione.

Per i maschi può essere usata come spray post-rasatura, spesso con acqua di menta piperita. Si combina bene con l'acqua di Lavanda o di Canapa come aggiunta al bagno del bambino o come lavaggio per i cambi di pannolino e in caso di arrossamenti (anche in forma di crema)

Uso orale

Preso per bocca in caso di indigestione e per abbassare dolcemente la febbre aumentando la sudorazione. Da 5 a 15 ml, diluiti in 500 ml di acqua, un bicchiere tre volte al giorno prima dei pasti.

Descrizione

L'Achillea è una piccola pianta erbacea perenne, di altezza compresa tra i 30 e i 100 cm. con fusto eretto, semplice e poco ramificato, tipica dei prati montani, adattata al calpestio e alla brucatura degli animali; le foglie sono minutamente divise in lacinie (da qui il nome specifico *millefolium*), di color verde, pelose. La pianta è altamente polimorfa e si possono trovare popolazioni di taglia bassa e minute ed altre alte e coriacee. Da maggio ad agosto appaiono i fusti fiorali, portanti una infiorescenza apicale di corimbi di capolini colore bianco-neve o a volte rosati. In anni particolarmente piovosi o in ambienti umidi i fusti sono numerosi, pieni di foglie e molto alti.

Il nome della pianta deriva forse dal nome dell'eroe greco Achille che ne scoprì le virtù medicamentose grazie al suo tutore Chirone, e la usò in battaglia a Troia per alleviare le sofferenze dei suoi compagni feriti, o forse dal nome di un medico greco chiamato *Achilles* e che sarebbe stato il primo a registrare gli usi di questa pianta.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da alcoli quali borneolo, alfa-terpineolo e lavandulolo, oltre che da 1,8-cineolo e canfora.

Cautele

Non usare in bambini sotto i 2 anni, gravidanza, allattamento ed epilessia a causa della possibile presenza di tujone.

Assenzio dei fratelli Verlot – olio essenziale

Artemisia verlotiorum Lamotte (Asteraceae)

Sinonimi: *Artemisia leptostachya*, *A. selengensis*, *A. vulgaris* f. *angustisecta*, *A. vulgaris* var. *aromatica*, *A. vulgaris* subsp. *selengensis*, *A. vulgaris* var. *suaveolens*

Uso in profumeria

L'olio essenziale è relativamente nuovo (anche se è possibile che nel passato alcuni oli essenziali di artemisia volgare fossero in realtà di assenzio dei Verlot, vista la somiglianza delle due specie), e quindi non ha una tradizione di utilizzo. Ma vista la somiglianza con l'artemisia, è utilizzabile per aggiungere note fresche e calore alle colonie di lavanda, alle fragranze di pino e alle *chypres* e *fougères*. Potrebbe legarsi bene con il patchouli, il rosmarino, il lavandino, gli aghi di pino, ecc..

Descrizione

L'assenzio dei fratelli Verlot è stato introdotto solo relativamente di recente in Italia dall'estremo oriente, ma si è distribuito in tutte le regioni (a parte forse la Puglia). Ama terreni freschi e nutrienti in zone antropizzate, disturbate come i margini stradali, le rovine, i campi abbandonati. Il nome deriva dai fratelli Jean Baptiste e Pierre Bernard Verlot che per primi distinsero questa pianta dalla molto simile *Artemisia vulgaris*. È una pianta erbacea che fiorisce da fine estate ad ottobre.

Come l'olio essenziale di artemisia, questo olio essenziale è un liquido mobile giallo pallido con un odore potente, fresco e con note verdi ed amare, più dolci però dell'assenzio, e con un corpo di salvia o rosmarino.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 1500 kg di pianta.

Composizione chimica

La composizione è simile a quella dell'assenzio (del quale condivide la tossicità), con la differenza che è dominata dall' α -tujone piuttosto che dal β -tujone. Contiene inoltre 1,8-cineolo, β -cariofillene, germacrene D e cariofillene ossido

Cautele

Visto il livello di tujone vicino a quello dell'assenzio, è ipotizzabile che sia neurotossico, embrio-fetotossico e abortivo, e che sia controindicato il suo utilizzo in aromaterapia, sia per bocca, sia in inalazione. L'utilizzo massimo consentito per prodotti cosmetici è dello 0,4%. Controindicato qualsiasi utilizzo in gravidanza ed allattamento. Per l'utilizzo nelle bevande alcoliche, basandosi sulle normative CEE per il tujone, calcolando per i liquori e di 35 mg/kg di tujone per gli amari. Calcolando una percentuale del 50% di tujoni nell'olio essenziale, questo si tradurrebbe in 20 mg/kg di olio essenziale per i liquori e 70 mg/kg per gli amari.

Assenzio – olio essenziale

Artemisia absinthium L. (Asteraceae)

Sinonimi: *Absinthium majus*, *A. officinale*, *A. vulgare*, *Artemisia absinthia*, *A. baldaccii*, *A. inodora*, *A. kulbadica*, *A. pendula*, *A. rhaetica*

Uso in profumeria e alimentazione

L'olio di assenzio ha una nota verde, amara e tagliente tipica degli accordi maschili. Si sposa bene con le note floreali dando loro un'aurea di mascolinità, nascondendo le note dolci e floreali mantenendo però il loro corpo. Usato per dare note fresche ed erbacee alle *fougere* aromatiche, ma anche in mix erbacei freschi.

Molto usato, insieme alla radice di angelica, all'anice, alla maggiorana e ad altre piante, nella formulazione dei Vermut.

Descrizione

L'assenzio è una piccola specie erbacea, aromatica e medicinale, nota ed utilizzata già dagli antichi Egizi e ai Greci, che hanno descritto le proprietà curative di questa essenza in un papiro che è stato datato al 1600 A.C. L'area di origine potrebbe essere il Vicino Oriente, ma è presente in tutta la penisola italiana, fino a 1100 m s.l.m, da prima dei Romani, e in Europa, nell'Africa boreale, in Asia e in Nuova Zelanda, dove preferisce i muri e le zone antropizzate delle regioni montane e submontane, gli incolti aridi e le siepi. È una pianta dal sapore fortemente amaro ed aromatico molto utilizzata nel passato per la produzione di liquori, il più famoso dei quali è certamente il distillato d'assenzio chiamato Absinthe, ma non va dimenticato che la pianta è anche la base aromatica per tutti i Vermut.

L'olio essenziale ottenuto per distillazione in corrente di vapore è un liquido denso e opaco, di colore dal verde scuro al viola al marrone, con un aroma erbaceo-verde e pungente molto intenso, caldo e profondo, con una nota acuta e fresca di testa e una nota finale molto calda e di legno secco. In forte diluizione ricorda la camomilla e il luppolo.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 250 kg di pianta.

Composizione chimica

L'olio essenziale è molto variabile in composizione, ed esistono vari chemiotipi, ma in genere è dominato dal beta-tujone e in minor misura dall'alfa-tujone, e gli altri composti principali sono il sabinene, il cis-beta-epossicimene, il trans-sabinil acetato e il linalil 3-metilbutanoato. A causa soprattutto del contenuto in tujoni, l'olio essenziale è altamente tossico.

Cautele

L'olio essenziale è neurotossico, embrio-fetotossico e abortivo, ed è controindicato il suo utilizzo in aromaterapia, sia per bocca, sia in inalazione. L'utilizzo massimo consentito per prodotti cosmetici è dello 0,4%. L'utilizzo sul derma è controindicato in gravidanza ed allattamento.

Per l'utilizzo nelle bevande alcoliche, le normative CEE indicano un massimo di 10 mg/kg di tujone per i liquori e di 35 mg/kg di tujone per gli amari. Calcolando una percentuale del 70% di tujoni nell'olio essenziale, questo si tradurrebbe in 14,2 mg/kg di olio essenziale per i liquori e 50 mg/kg per gli amari.

Assenzio – acqua aromatica

Artemisia absinthium L. (Asteraceae)

Sinonimi: *Absinthium majus*, *A. officinale*, *A. vulgare*, *Artemisia absinthia*, *A. baldaccii*, *A. inodora*, *A. kulbadica*, *A. pendula*, *A. rhaetica*

Effetti

Deodorante, insettifuga, antimicrobica, stimolante, digestiva aromatica

Indicazioni

Prurito, infezioni della pelle, cattiva circolazione, tosse

Galenica e posologia

Applicazione topica

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infezioni della pelle. Può essere miscelata ad acqua di Achillea ed acqua di Canapa.

Può essere aggiunta al 20% ad una crema, da sola o in combinazione, per ottenere un prodotto rinfrescante e lenitivo, oltre che delicatamente deodorante.

Applicata con uno spray per avere un effetto rinfrescante o di profumazione leggera, miscela bene con acqua di Lavanda.

Utile da sola o miscelata ad acqua di Lavanda o Achillea come rimedio insetto-repellente e post-puntura.

Utile anche come tonico per la pelle, da sola o con acqua di amamelide.

Utile come applicazione leggermente riscaldante in caso di cattiva circolazione, da sola o in combinazione con santoreggia e Zenzero

Inalazione

Usato come inalazione per problemi respiratori

Altri usi

Si può utilizzare come spray per profumare i vestiti in guardaroba, le lenzuola, e come acqua da stiratura, con acqua di Lavanda.

Descrizione

L'assenzio è una piccola specie erbacea, aromatica e medicinale, nota ed utilizzata già dagli antichi Egizi e ai Greci, che hanno descritto le proprietà curative di questa essenza in un papiro che è stato datato al 1600 A.C. L'area di origine potrebbe essere il Vicino Oriente, ma è presente in tutta la penisola italiana, fino a 1100 m s.l.m, da prima dei Romani, e in Europa, nell'Africa boreale, in Asia e in Nuova Zelanda, dove preferisce i muri e le zone antropizzate delle regioni montane e submontane, gli incolti aridi e le siepi. È una pianta dal sapore fortemente amaro ed aromatico molto utilizzata nel passato per la produzione di liquori, il più famoso dei quali è certamente il distillato d'assenzio chiamato Absinthe, ma non va dimenticato che la pianta è anche la base aromatica per tutti i Vermut.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito ricca in beta-tujone ead altri composti minori come gli acetati.

Cautele

Controindicata in gravidanza ed allattamento, e uso orale in bambini di età inferiore ai 10 anni.

Canapa – olio essenziale

Cannabis sativa L. (Cannabaceae)

Sinonimi: *Cannabis chinensis*, *C. erratica*, *C. foetens*, *C. generalis*, *C. gigantea*, *C. indica*, *C. ruderalis*.

Effetti

I dati sulle molecole isolate sono sempre difficili da generalizzare, ma sappiamo che:

- il beta-mircene è **antinfiammatorio**, analgesico ed ansiolitico
- il limonene è **antitumorale**, **ansiolitico**, **immunostimolante**.
- l'alfa-pinene è un inibitore dell'acetilcolinesterasi
- il linalolo è **ansiolitico**, **antinfiammatorio**, **antimicrobico** ed un inibitore dell'acetilcolinesterasi
- il beta-cariofillene è **antinfiammatorio**, **gastroprotettivo**, ed si lega ai recettori cannabinoidi CB2

Indicazioni

I dati preclinici sono scarsi e quelli clinici assenti, e le inferenze da dati su molecole isolate sono molto problematiche. La dominanza dei monoterpeni suggerisce un'attività respiratoria, mucoattiva, moderatamente rubefacente. La presenza di beta mircene e beta cariofillene suggeriscono un'attività antinfiammatoria: potrebbe quindi essere utilizzato in inalazioni per problemi respiratori soprattutto di tipo infiammatorio, come tosse secche ed irritative, mentre, visto che l'attività antimicrobica non è molto marcata, non è particolarmente indicato in caso di infezioni. Ma può essere un ingrediente di un mix che contenga anche oli più antisettici, come oli ad alcoli (lavanda, geranio) e/o oli a fenoli (timo, origano, santoreggia).

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Creme, unguenti o gel addizionati di olio essenziale, a concentrazione del 2%, potrebbero essere usati per problemi di infiammazioni della pelle. Non è un olio che si usi normalmente nel massaggio corporeo.

Inalazione

Utile per affezioni del tratto respiratorio caratterizzate da infiammazione e presenza di catarro.

È possibile usarlo nel bagno, con un massimo di 4-5 gocce pre-miscelate a sapone liquido e ben disperse nell'acqua, come metodo inalatorio in caso di tosse secche ed irritative.

È possibile usarlo nelle nebulizzazioni a freddo per tosse ed infiammazione, magari come componente di una miscela di oli essenziali che abbiano una più spiccata attività antimicrobica, come lavanda, santoreggia, ecc. Utile nei suffumigi perché si combina bene con l'effetto umettante e riscaldante del vapore acqueo, già di per sé utile per tosse molto secche ed irritative.

Descrizione

Famosissima e diffusissima pianta erbacea a ciclo annuale, alta da 1,5 a 2 metri, anche se ci sono importanti eccezioni. Ha un fusto eretto o ramificato, foglie palmate, composte da 5 a 13 foglioline lanceolate, lunghe fino a 10 cm di lunghezza. Le piante sono normalmente dioiche e i fiori unisessuali crescono su individui di sesso diverso. Originaria dell'Asia centrale e sacra per la gente *hindu*, sarebbe arrivata nelle Americhe dopo Colombo. È una pianta polivalente, sfruttata nei secoli per le sue proprietà psicotropo, nutritive, come fonte di fibra e di materiale edile, come pianta depurativa dei terreni, come fonte di molecole farmacologicamente attive, ecc.

Dal punto di vista chimico possiamo certamente dividere la canapa in 3 gruppi:

1. Basso potere intossicante: tetraidrocannabinolo (THC) basso e cannabidioli (CBD) elevati
2. Elevato potere intossicante: THC elevato e CBD bassi
3. Forme ferali, selvatiche o ibridate

Sappiamo anche che esistono almeno 5 chemiotipi

1. THC elevato
2. CBD elevato
3. THC simile a CBD
4. Cannabigerolo elevato
5. Cannabinoidi bassi

L'olio essenziale, ottenuto per distillazione in corrente di vapore di fogli, fusti e cime fiorite di piante legali a basso tenore di THC e CBD, è di colore giallo-verde, con aroma potente, ricco di note verdi, muschiate, erbacee, con aspetti di fieno e noce, note finali speziate, debolmente dolci.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 900 kg di pianta.

Composizione chimica

L'olio essenziale è dominato quantitativamente dai monoterpeni (50-90% - alfa-terpinolene; alfa-, beta-pinene; D-limonene; trans-ocimene; linalolo), mentre i sesquiterpeni sono meno importanti (5-50% - alfa-humulene; trans-cariofillene; cariofillene ossido; beta-fellandrene; beta-selinene; trans-nerolidolo). Il THC è assente o è inferiore allo 0,01%, il CBD più comune ma in tracce, a prescindere dalla presenza nella pianta.

I monoterpeni sono olfattivamente più rilevanti ma i sesquiterpeni funzionalizzati sono forse più interessanti

Cautele

Essendo un olio molto ricco in monoterpeni, soffre dell'ossidazione, e va quindi conservato con cura, evitando calore, ossigeno, umidità e luce.

Evitare di utilizzare l'olio se troppo ossidato o scaduto.

Canapa – acqua aromatica

Cannabis sativa L. (Cannabaceae)

Sinonimi: *Cannabis chinensis*, *C. erratica*, *C. foetens*, *C. generalis*, *C. gigantea*, *C. indica*, *C. ruderalis*.

Effetti

Calmante, antinfiammatorio, antimicrobico

Indicazioni

Disturbi infiammatori della cute, tosse ed infiammazione del tratto respiratorio

Galenica e posologia

Applicazione topica

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infiammazioni della pelle, scottature, abrasioni e dermatiti. Può essere miscelata ad acqua di Achillea ed acqua di Lavanda. Può essere aggiunta al 20% ad una crema.

Inalazione

In nebulizzazione o come suffumigio, in caso di infiammazione del tratto respiratorio, tosse secche e irritative.

Descrizione

Famosissima e diffusissima pianta erbacea a ciclo annuale, alta da 1,5 a 2 metri, anche se ci sono importanti eccezioni. Ha un fusto eretto o ramificato, foglie palmate, composte da 5 a 13 foglioline lanceolate, lunghe fino a 10 cm di lunghezza.

Le piante sono normalmente dioiche e i fiori unisessuali crescono su individui di sesso diverso. Originaria dell'Asia centrale e sacra per la gente *hindu*, sarebbe arrivata nelle Americhe dopo Colombo. È una pianta polivalente, sfruttata nei secoli per le sue proprietà psicotropo, nutritive, come fonte di fibra e di materiale edile, come pianta depurativa dei terreni, come fonte di molecole farmacologicamente attive, ecc.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da linalolo, cariofillene ossido, trans-nerolidolo.

Elicriso – olio essenziale

-*Helichrysum italicum* (Roth) G.Don (Asteraceae)-

Sinonimi: *Helichrysum angustifolium* var. *numidicum*, *H. italicum* var. *italicum*, *H. italicum* subsp. *italicum*, *H. italicum* var. *numidicum*, *H. italicum* var. *serotinum*, *H. numidicum*, *H. rupestre* subsp. *glutinosum*, *H. serotinum*, *H. stoechas* subsp. *numidicum*

Effetti

L'olio essenziale di elicriso ha attività **antinfiammatoria** ed **antiossidante**, attività **antimicrobica**, in articolare **antifungina** contro dermatofiti e attività specifica, legata alla presenza di geraniolo, contro G- resistenti agli antibiotici.

L'olio ha anche attività **insetticida**.

Indicazioni

Si può utilizzare per applicazioni cutanee antinfiammatorie e anti-age (vista l'attività antiossidante), per le pelli invecchiate precocemente, ecc. Si può usare come ingrediente antimicrobico in applicazioni su mucose delicate, dove oli più attivi sarebbero controindicati per la loro aggressività. In questo senso si unisce bene ad oli antimicrobici ed antinfiammatori come la lavanda, il geranio, il tea tree, ecc.

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Creme, unguenti o gel addizionati di olio essenziale, fino al 10%, si possono usare per problemi di infiammazione, pelle invecchiata, fotoinvecchiamento, infezioni micotiche o batteriche della pelle e delle mucose (massimo 5%) con forte flogosi.

Non è un olio che si usi normalmente nel massaggio corporeo a causa del suo aroma molto forte e persistente. Nel caso si intendesse usarlo, poche gocce bastano per aromatizzare l'olio di un massaggio totale

È possibile usarlo con nel bagno, anche in questo caso non è necessario usare più di 2-3 gocce, vista l'intensità e persistenza dell'aroma.

Dosaggio orale

Non esistono dati sull'assunzione orale, e nonostante la bassa tossicità dell'olio, non se ne consiglia l'utilizzo con questa modalità.

Inalazione

Utile per infezioni del tratto respiratorio caratterizzate dalla presenza di infiammazione, di solito miscelato con altri oli essenziali più antimicrobici. Può essere utilizzato sia nei suffumigi sia nelle nebulizzazioni a freddo. Consigliato per tossi molto secche ed irritative.

Uso in profumeria

Utilizzato in profumeria per miscele con boronia, camomilla, agrumi, geraniolo, iononi, labdano, lavender, Neroli, mimosa, giaggiolo, sclarea, ecc. È stato sfruttato in basi di tipo ambrato, mughetto, giglio, rosa, *chypre*. Può anche essere usato per modificare certi sapori fruttati, come per lampone, prugna, fico, ecc.

Descrizione

Pianta erbacea perenne e tomentosa, tipica della macchia Mediterranea nel sud della Francia, in Italia, ex-Yugoslavia ed altri paesi dell'area. È aromatica, alta da 50 a 70 cm con infiorescenze gialle che appaiono in maggio-giugno. Predilige una buona esposizione al sole e può essere coltivato dalla zona costiera fino a circa 1000 m s.l.m. rifugge dall'umidità eccessiva preferendo terreni sabbiosi, scogliere o dune, ed è una specie molto frugale.

La pianta è altamente polimorfa, ossia possiamo trovare piante molto diverse tra di loro in termini morfologici e chimici in diverse aree geografiche, e quindi oli provenienti da aree geografiche diverse possono avere contenuto chimico molto differente.

L'olio essenziale si ottiene per distillazione delle infiorescenze, se possibile senza foglie per ottenere una maggior qualità. L'olio ha un colore che va dal giallo oro pallido al giallo aranciato, con un aroma potente e diffusivo, ma piacevole e ricco, anche se va annusato in diluizione per apprezzarlo al meglio, per evitare che le note dolci e mielate siano troppo forti. Le note dolci e fruttate, di tè possono essere di eccezionale interesse.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 1000 -1500 kg di pianta.

Composizione chimica

Data l'elevato polimorfismo della pianta, la composizione dell'olio è molto varia, ed è quindi difficile portare delle composizioni medie valide in maniera generale. Possiamo dire ad esempio che l'olio delle piante provenienti dalla Sardegna contengono quantità significative di neril acetato, nerolo, linalolo e neril propionato, gamma-curcumene, mentre l'olio da piante della Corsica contengono neril acetato ma anche italdioni, e quantità minori di linalolo. Oli provenienti dalla ex-Yugoslavia sono spesso più ricchi in α -pinene, limonene, β -cariofillene e δ -cadinene.

Cautele

Non sono necessarie cautele specifiche.

Elicriso – acqua aromatica

Helichrysum italicum (Roth) G.Don (Asteraceae)

Sinonimi: *Helichrysum angustifolium* var. *numidicum*, *H. italicum* var. *italicum*, *H. italicum* subsp. *italicum*, *H. italicum* var. *numidicum*, *H. italicum* var. *serotinum*, *H. numidicum*, *H. rupestre* subsp. *glutinosum*, *H. serotinum*, *H. stoechas* subsp. *numidicum*

Effetti

Decongestionante, antinfiammatorio, antiarrossamento

Indicazioni

Couperose, pelle congestionata, pelle irritata, piccole abrasioni, acne, pelle grassa

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

- *Maschera antiarrossamento:* Mescolare 2 parti di argilla bianca con 2 parti di idrolato, applicare alla pelle per ridurre l'arrossamento
- *Lozione per pelle grassa:* 50 ml idrolato di elicriso + 50 ml idrolato di rosmarino
- *Lozione tonificante:* 50 ml idrolato di elicriso + 20 ml idrolato di assenzio + 30 ml idrolato di achillea
- *Lozione disinfiammante doposole:* 50 ml idrolato di elicriso + 50 ml idrolato di lavanda
- *Lozione "antiage":* 40 ml idrolato di elicriso + 20 ml idrolato di amamelide + 20 ml idrolato di achillea.
- *Pelle infiammata, allergie cutanee:* Mescolare in una terrina 95 ml di acqua aromatica di elicriso, acqua aromatica di achillea, acqua aromatica di zenzero, acqua aromatica di lavandino, acqua aromatica di eucalipto. Incorporare in una boccetta spray da 100 ml e spruzzare sulle zone interessate.
- *Pulizia della pelle:* Pulire la pelle con un latte detergente, lavare con l'idrolato per tonificare e disinfiammare, applicare una crema giorno senza lasciar seccare l'idrolato.

Descrizione

Pianta erbacea perenne e tomentosa, tipica della macchia Mediterranea nel sud della Francia, in Italia, ex-Yugoslavia ed altri paesi dell'area. È aromatica, alta da 50 a 70 cm con infiorescenze gialle che appaiono in maggio-giugno. Predilige una buona esposizione al sole e può essere coltivato dalla zona costiera fino a circa 1000 m s.l.m. rifugge dall'umidità eccessiva preferendo terreni sabbiosi, scogliere o dune, ed è una specie molto frugale.

La pianta è altamente polimorfa, ossia possiamo trovare piante molto diverse tra di loro in termini morfologici e chimici in diverse aree geografiche, e quindi oli provenienti da aree geografiche diverse possono avere contenuto chimico molto differente.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da nerolo, geraniolo e linalolo

Eucalipto gunnii – olio essenziale

Eucalyptus gunnii Hook.f. (Myrtaceae)

Sinonimi: *Eucalyptus perriniana*, *E. whittingehameii*

Effetti

Gli oli essenziali di eucalipto ricchi in cineolo hanno un effetto di tipo **stimolante** del SNC. In inalazione ed in ingestione ha un effetto positivo sulla memoria a breve termine ed il suo consolidamento in **memoria** lungo termine.

Ha anche moderata attività **antimicrobica**, su *Listeria monocytogenes*, *Staphylococcus aureus*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Bacillus subtilis*, *Enterococcus faecalis* ed *Escherichia coli* dermatofiti

Ha una moderata attività **antinfiammatoria**

Prodotto contenenti eucalipto, meta e pino, applicati al torace, hanno effetto **mucolitico**, **antitossivo** ed **antispasmodico** a livello polmonare.

L'OE ha un effetto stimolante sui recettori per il freddo, causando la sensazione di una respirazione migliorata e di un effetto **decongestionante**.

Indicazioni

I primi europei a esplorare quelle terre utilizzarono l'infuso delle foglie di eucalipto per curare le febbri causate da vari agenti infettivi. Le foglie venivano anche fumate come rimedio per l'insonnia degli asmatici, e applicate, fresche, come impacchi per piaghe indolenti.

Nei primi anni del 900 l'olio essenziale fu usato come antisettico e come deodorante per le corsie degli ospedali. Veniva anche utilizzato come gargarismo antisettico e applicato esternamente in caso di infiammazioni acute con ostruzione nei bambini (tracheite, laringite, epiglottite) e disturbi spasmodici delle alte vie respiratorie.

Veniva e viene utilizzato per condizioni catarrali, imbibito su una zolletta di zucchero o emulsionato con olio vegetale. È utilizzato nei pastigliaggi con mentolo e nelle inalazioni con o senza mentolo, canfora, *Pinus spp.* ecc.

Articolazioni e muscolatura: l'OE è stato utilizzato in applicazioni locali e massaggi localizzati per problemi reumatici, artrite reumatoide, dolori muscolari, slogature. *Nota bene:* l'OE non è particolarmente indicato per massaggi su tutto il corpo.

Sistema respiratorio: l'OE può essere utilizzato nelle inalazioni o nei suffumigi, in massaggi localizzati al torace e, ma in maniera più ridotta, nei bagni (4-5 gocce ma solo nel breve termine), per raffreddori con congestione e catarro, tosse, bronchite cronica, dolore polmonare a seguito di influenza, faringite, congestione nasale e sinusite. Può essere mescolato con altri OE balsamici, come *Pinus spp.* o *Cajeput* ecc.

Sistema nervoso

Da solo o in combinazione con menta piperita e rosmarino può aiutare la concentrazione e la memoria a breve termine, ed essere utile in caso di debilitazione nervosa, sia in inalazione sia in ingestione

Cavo orale

L'olio essenziale può entrare nella composizione di dentrifici in pasta o in polvere per il suo effetto sulla placca

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Dose massima cutanea 20%.

Creme, unguenti o gel addizionati di olio essenziale, massimo 20%, si possono usare per applicazioni su torace o schiena in caso di problemi respiratori caratterizzati da catarro, oppure per applicazioni su articolazioni per il suo effetto revulsivo, oppure in caso di infezioni micotiche o batteriche della pelle, ma in questo caso è preferibile associarlo con oli essenziali più antisettici.

Non è un olio che si usi normalmente nel massaggio corporeo.

Dosaggio orale

Dose massima giornaliera orale per adulti 600 mg.

L'utilizzo orale deve essere monitorato da un professionista esperto. La somministrazione deve essere in capsule gastro-resistenti per evitare infiammazione del cavo orale, dell'esofago e dello stomaco. Si può utilizzare per disturbi catarrali ed infettivi respiratori.

Inalazione

Utile per infezioni del tratto respiratorio caratterizzate dalla presenza di catarro. Usare nei suffumigi o nelle nebulizzazioni a freddo, come componente di una miscela di oli essenziali più antisettici. Non consigliato da solo per tossi molto secche ed irritative, preferibile unirlo ad oli essenziali più lenitivi come lavanda, achillea o cannabis.

È possibile usarlo con grande cautela nel bagno, con un massimo di 10 gocce pre-miscelate a sapone liquido e ben disperse nell'acqua.

Altre indicazioni.

Può essere usato come componente di saponi per la rimozione delle macchie del bucato, usando il 2%. Può anche essere usato all'1,5% come componente di saponi per lana.

Uso in profumeria

Utilizzato in profumeria in associazione a pino e OE erbacei, per mescolanze a carattere fresco/erbaceo e di pino, solitamente per prodotti come bagnoschiuma, doccia-gel e profumazioni per ambienti. È stabile nei saponi ed ha l'effetto di "alzare" gli altri oli essenziali presenti nella miscela.

Descrizione

Questo eucalipto è un albero sempreverde di medie dimensioni, endemico degli altipiani centrali della Tasmania, fino a 1.100 mslm. con foglie ellittiche o ovali, coriacee e verde-grigie, anche se il fogliame giovanile è di forma rotondeggiante e di colore bluastro. Porta fiori bianchi.

L'olio si ottiene per distillazione delle foglie fresche o appassite, ed è un liquido mobile di colore giallo paglierino, con odore più complesso e meno fresco-medicinale di quello di *Eucalyptus globulus*. La nota cineolica è presente, ma nite complesse e più pesanti sono presenti, che lo fanno assomigliare all'olio di eucalipto dei camaldolesi.

Resa

Molto variabile secondo il tipo d'estrazione utilizzata e dal materiale: in media 1-1,5% anche se le foglie più giovani possono dare rese molto elevate (fino al 3%)

Composizione chimica

Fa parte della categoria di oli di eucalipto dominati da 1,8-cineolo (arriva al 70%) e da monoterpeni come alfa-pinene, ma è ricco di altri composti quali terpinil acetato, globulolo, viridiflorolo, gamma-terpineolo, aromadendrene, cubeban-11-olo, rosifoliolo, alfa-fellandrene e beta-cariofillene.

Cautele

I prodotti contenenti OE di eucalipto non devono essere applicati vicino alle narici dei bambini di età inferiore ai 10 anni

Uso interno controindicato in bambini, pazienti con gastroenteriti, o disordini epatici o donne in gravidanza

L'OE di eucalipto è un efficace rimedio terapeutico per un utilizzo nel breve termine e occasionalmente, ma non per un utilizzo regolare nel massaggio, nelle inalazioni e nei bagni, se non sotto controllo di un professionista.

Ginepro – olio essenziale

Juniperus communis L. (Cupressaceae) foglie

Sinonimi: *Juniperus albanica*, *J. argae*, *J. borealis*, *J. caucasica*, *J. compressa*, *J. cracovia*, *J. dealbata*

Effetti

L'olio essenziale sembra avere attività **spasmolitica**, **mucolitica** ed **espettorante**. Ha attività contro **lieviti**, **funghi** e **dermatofiti**, e moderata attività **antibatterica** ed **antinfiammatoria**. È inoltre uno **stimolante circolatorio** locale ed un **anti-reumatico**. È stato testato con successo come **repellente** per zanzare. Ha mostrato attività su *Mycobacterium tuberculosis* e *M. avium* e possibile attività sull'Herpes virus.

Indicazioni

Raffreddore, sinusite, bronchite, influenza, infezioni respiratorie ricorrenti (in inalazione)

Dolori reumatici cronici, dolori muscolari (nel bagno o in applicazione topica), Infezioni micotiche della pelle, Candidosi cutanea e delle mucose

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

È possibile utilizzarlo per le applicazioni topiche come ingrediente di linimenti alcolici, unguenti, gel ed in generale emulsioni ed olii grassi, come anche additivi da bagno e soluzioni per inalazione. L'utilizzo esterno su aree limitate può arrivare a concentrazioni del 10%, mentre per applicazioni estese non bisognerebbe superare il 2%. Applicare varie volte al giorno.

Uso interno

L'uso interno è limitato ai professionisti, e non deve comunque superare le 4 gocce 3 volte al giorno per problemi respiratori, somministrati sotto forma di capsule gastro-resistenti, o se non possibile, mescolato ad eccipienti densi come miele

Inalazione

Come additivo da bagno deve essere pre-solubilizzato in un emulsionante, come ad esempio un sapone liquidi, e poi disciolto nell'acqua del bagno, a dosi che non superino le 15 gocce (5 grammi) di olio essenziale per bagno. Il dosaggio in inalazione non dovrebbe superare le 4-5 gocce per 3-4 volte al giorno, sia come suffumigio (usando acqua molto calda ma non bollente) sia attraverso l'utilizzo di nebulizzatori, sia pneumatici sia ad ultrasuoni.

Uso in profumeria

Usato in particolare per le fragranze maschili nelle quali serve a impartire una *nota di testa* fresca e resinosa. Gli accordi di Pino possono essere elevati e rinfrescati dall'addizione di questo OE.

Descrizione

Il ginepro è un arbusto o un piccolo alberello sempreverde a portamento arbustivo, alto al massimo a 9 m, i cui rami sono ricoperti di foglie aghiformi che spuntano a gruppi di tre e sono di colore verde acquamarina. Le piante femminili sviluppano i coni fruttiferi (galbuli), dalla caratteristica forma tri-raggiata. Nel primo anno dalla fecondazione essi sono verdi, assumendo la colorazione scura solo a maturazione, nel secondo anno.

L'olio essenziale, ottenuto per distillazione in corrente di vapore delle foglie e dei ramoscelli fogliari, è trasparente e di colore giallo pieno, con una nota di pino e un aspetto amaro e verdelegno.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 600-700 kg di pianta

Composizione chimica

L'olio essenziale è dominato dai monoterpeni, soprattutto da α e β -pinene e tujopsene.

Cautele

Non esistendo dati è preferibile evitare del tutto il suo utilizzo su pelle o mucose lesionate o di individui atopici.

Nessun olio essenziale derivato delle Conifere dovrebbe essere utilizzato se troppo vecchio, ossia se eccessivamente ossidato, poiché potrebbe causare irritazione. In termini temporali l'olio essenziale se ben conservato altrettanto bene diventa "vecchio" in 12-18 mesi.

Conservare in contenitori sigillati, al riparo dalla luce e dal calore, se possibile in frigorifero.

Ginepro – acqua aromatica

Juniperus communis L. (Cupressaceae) foglie

Sinonimi: *Juniperus albanica*, *J. argae*, *J. borealis*, *J. caucasica*, *J. compressa*, *J. cracovia*, *J. dealbata*

Effetti

Decongestionante, antinfiammatorio

Moderato antisettico

Indicazioni

Pelle infiammata, prurito, piccole escoriazioni

Galenica e posologia

Utile aggiunta a tutte le formulazioni per pelli secche, infiammate e congestionate

Spray da usare direttamente come lenitivo o come lavaggio su pelli infiammate, dermatiti, piccole abrasioni.

Utile aggiunta a gel o creme antinfiammatorie contenenti altre acque aromatiche quali Lavanda, Achillea ed Elicriso

Aromatizzante per alimentazione

Descrizione

Il ginepro è un arbusto o un piccolo alberello sempreverde a portamento arbustivo, alto al massimo a 9 m, i cui rami sono ricoperti di foglie aghiformi che spuntano a gruppi di tre e sono di colore verde acquamarina. Le piante femminili sviluppano i coni fruttiferi (galbuli), dalla caratteristica forma tri-raggiata. Nel primo anno dalla fecondazione essi sono verdi, assumendo la colorazione scura solo a maturazione, nel secondo anno.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da canfora, terpinen-4-olo, trans-pinocarveolo, borneolo.

Lavanda vera – olio essenziale

Lavandula angustifolia Miller (Lamiaceae)

Sinonimi: *Lavandula vera*, *L. delphinensis*, *L. fragrans*, *L. officinalis*, *L. spica*, *L. vulgaris*

Effetti

La lavanda è stata studiata sia su modelli animali sia nell'uomo.

Per via orale ha dimostrato attività **ansiolitica**, **calmante** e di miglioramento della **qualità del sonno**, forse per interazione con i recettori GABA-A, ed un effetto generale tendente alla depressione delle neurotrasmissioni. Si è dimostrata attiva come **rilassante** anche per semplice stimolazione olfattiva, anche se questo effetto è pesantemente dipendente dal contesto.

Ha anche moderate attività **antimicrobiche**, in particolare **antibatteriche** ed **antifungine**. È risultata attiva su *Staphylococcus aureus* meticillino-resistenti e -sensibili (MRSA e MSSA), *Enterococcus faecalis*, *Bacillus cereus*, *Listeria monocytogenes*, *Aspergillus niger*, *A. ochraceus* e *Fusarium culmorum*. Sembra anche avere una buona selettività, colpendo i potenziali patogeni a concentrazioni che non hanno causato effetti deleteri ai batteri benefici inibito in maniera dose-dipendente per contatto diretto ma non nella fase gassosa

L'olio ha una moderata attività larvicida, acaricida ed insetto-repellente.

Altre attività

Alcuni studi si sono concentrati sulla possibile azione anestetica locale dell'olio essenziale, e hanno indicato l'importanza dei composti linalolo e linalil acetato. Vi sono dati contrastanti sull'attività antispasmodica, forse in questo caso è più efficace la lavanda ricca in canfora, come il lavandino o la lavanda spica.

Indicazioni

La lavanda è ben conosciuta per il suo effetto calmante e si combina con altri rimedi sedativi per insonnia, irritabilità, mal di testa ed emicranie. Senza dubbio può essere usata in caso di agitazione, nervosismo, insonnia moderata, umore depresso.

Viste le sue attività antimicrobiche e lenitive può essere utilizzata per problemi della pelle, come infezioni micotiche, prurito, piccole abrasioni, foruncoli e comedoni dell'acne. Può anche essere usata come componente di suffumigi o inalazioni in caso di disturbi respiratori, e come spray o applicazione topica insetto-repellente.

Galenica e posologia

Uso topico

Nel massaggio si usa come rimedio rilassante, alla concentrazione non superiore al 5%: allevia lo stress e problemi correlati come insonnia, mal di testa, ansia. Nelle applicazioni locali su abrasioni, foruncoli, ecc. si può arrivare ad una concentrazione del 10%.

Per pelli infiammate o piccole abrasioni, miscelare 15 gocce di olio di lavanda in una bottiglia spray piena di acqua e due cucchiaini di gel di aloe, tenere sempre in frigo e conservare per una sola settimana.

Una soluzione umettante si ottiene mescolando 3-4 gocce di lavanda in 33 ml di cera di Jojoba.

Una miscela di olio essenziale di lavanda (3 gocce), di rosmarino (3 gocce), di timo (2 gocce) e di ginepro (2 gocce) in 25 ml di olio grasso sono stati usati per trattare la perdita di capelli.

Uso orale

L'olio di lavanda ha mostrato di essere efficace, in assunzione orale, nel ridurre ansia, insonnia e nervosismo, alla dose di 80-160 mg al giorno in capsule gastro-protette. L'utilizzo orale deve essere monitorato da un professionista.

Inalazione

In alcuni casi il suo utilizzo nel bagno può servire per ridurre il prurito in caso di dermatite (sempre che non vi sia un'allergia alla lavanda) o micosi. La dose è di 6-8 gocce pre-miscelate in un sapone liquido. Per aumentare l'effetto antimicrobico aggiungere anche 2-3 gocce di *Melaleuca alternifolia*.

Poche gocce nel bagno aiutano a ridurre le congestioni nasali e bronchiali causate da raffreddori e influenza, oppure aiutano a migliorare l'umore. Per un semplice effetto olfattivo usare 3 gocce, per un effetto più potente arrivare ad un massimo di 15 gocce premiscelate.

20 gocce di olio di lavanda in un barattolo da 150 ml pieno di sali da cucina è un ottimo rimedio rilassante per il bagno.

L'OE di lavanda può creare un ambiente molto rilassante, e per questo si può utilizzare in diffusori, vaporizzatori o semplicemente sul termosifone con un fazzoletto. La vaporizzazione di olio di lavanda alla notte ha migliorato l'insonnia di alcuni soggetti con insonnia leggera. Si lega bene con l'olio di incenso (*Boswellia carterii*)

Nel guardaroba può essere utilizzato per profumare i vestiti.

Uso in profumeria

L'OE di lavanda è ampiamente utilizzato in profumeria come parte degli accordi di *fougere*, *chypres* e ambre e nei saponi, oppure in piccole quantità nelle acque di colonia (agrumate o acque di lavanda) e in stili maschili.

Si lega bene con bergamotto ed altri agrumi, chiodo di garofano, patchouli, rosmarino, salvia, pino abete, ecc.

Descrizione

Pianta perenne suffruticosa, sempreverde, alta da 40 a 100 cm, molto profumata. Fiori profumati, viola porpora, piccoli e in spighe, con fioritura da giugno a settembre.

È pianta originatasi in Persia o nelle Isole Canarie, ed in genere nei paesi del Mediterraneo, in Europa e Africa settentrionale; ormai è coltivata, per il suo olio essenziale ed anche come pianta da giardino, in molte regioni, dal Mediterraneo alla Norvegia. Preferisce terreni aridi e sassosi, soleggiati fino a 1800 m.

Il genere *Lavandula* comprende molte altre piante di grande importanza orticolturale ed economica: *L. x intermedia* (lavandino), *L. latifolia* (spiganardo), *L. dentata*, *L. stoechas*.

L'olio della lavanda vera, ricavato per distillazione in corrente di vapore delle cime fiorite fresche, è certamente uno tra i più conosciuti al mondo, per la sua profumazione gradevole e per la sua attività calmante.

L'olio varia da incolore a giallo pallido, con aroma tipico, dolce, floreale-erbaceo e rinfrescante, con una nota balsamico-legnosa piacevole.

Uso storico

I fiori di lavanda sono stati utilizzati tradizionalmente per migliaia di anni. Un infuso dei fiori in acqua calda è stato uno dei primi metodi di utilizzo, ed era utilizzato per molti disturbi; era anche applicato esternamente come lavaggio aromatico. Venivano anche utilizzate delle compresse per problemi di tipo spasmodico. Nell'Ottocento i fiori erano considerati utili nei disturbi "dei nervi e della testa", e nel Novecento i medici li utilizzavano come stimolanti in caso di svenimenti e come rimedi per trattare "problemi d'isteria e condizioni nervose".

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 100-200 kg di pianta.

Composizione chimica

Sono stati identificati più di 300 componenti dell'OE di Lavanda, ma i più importanti per quanto riguarda la caratterizzazione olfattiva sono esteri ed alcoli, come il (-)-R-linalolo e il (-)-R-linalil acetato. Alcune delle note fruttate sono date dagli esteri esilici come l'esil acetato, l'esil butirato e l'esil isobutirato, mentre lo (-)-R-lavandulolo e l'acetato corrispondente sostengono il carattere lavandato dato da linalolo e linalil acetato. Possono essere presenti, ma a percentuali molto ridotte, 1,8-cineolo e canfora

Cautele

L'olio di lavanda è molto delicato e dovrebbe essere utilizzato entro un anno e mezzo dalla produzione.

Lavanda vera – acqua aromatica

Lavandula angustifolia Miller (Lamiaceae)

Sinonimi: *Lavandula vera*, *L. delphinensis*, *L. fragrans*, *L. officinalis*, *L. spica*, *L. vulgaris*

Effetti

Vista la composizione, è ipotizzabile che l'acqua sia **carminativa**, **antispasmodica**, **ansiolitica**, **antisettica** ed **antinfiammatoria**

Indicazioni

Ansia, nervosismo, stress, insonnia, digestione disturbata con nervosismo e palpitazioni
Mal di testa, pelle infiammata e dolorosa, piccole infezioni della pelle, piccole escoriazioni, dermatite ed eczema. Scottature solari

Galenica

Uso topico

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infezioni della pelle, scottature, abrasioni e dermatiti (a meno di una allergia specifica alla pianta). Usare come spray subito dopo l'esposizione al sole. Può essere miscelata ad acqua di Achillea ed acqua di Canapa. Può essere aggiunta al 20% ad una crema.

Applicata con uno spray per avere un effetto rinfrescante o di profumazione leggera, i miscela bene con acqua di Rosa.

Utile se miscelata ad acqua di amamelide per punture degli insetti.

Utile anche come tonico per la pelle, da sola o con acqua di amamelide. Può essere miscelata ad acqua di Achillea e di Canapa.

Per i maschi può essere usata come spray post-rasatura, spesso con acqua di Amamelide.

Usare come compressa fredda, usando garze sterili, in caso di infiammazione e dolore agli occhi.

Uso orale

Preso per bocca in caso di problemi digestivi di tipo spasmodico, soprattutto se legati a ansia o nervosismo, insonnia, ecc. Mezzo bicchiere tre volte al giorno prima dei pasti.

Preso per bocca e/o in nebulizzazione in caso di problemi di agitazione, insonnia, nervosismo.

Preso per bocca e come compressa applicata alla parte dolorante in caso di mal di testa.

Inalazione

Si combina bene con l'acqua di Achillea o di Canapa come aggiunta al bagnetto del bambino.

Altri usi

Si può utilizzare come spray per profumare i vestiti in guardaroba, le lenzuola, e come acqua da stiratura.

Utilizzabile nel lavaggio per i cambi di pannolino e in caso di arrossamenti (anche in forma di crema).

Uso storico

I fiori di lavanda sono stati utilizzati tradizionalmente per migliaia di anni. Un infuso dei fiori in acqua calda è stato uno dei primi metodi di utilizzo, ed era utilizzato per molti disturbi; era anche applicato esternamente come lavaggio aromatico. Venivano anche utilizzate delle compresse per problemi di tipo spasmodico. Nell'Ottocento i fiori erano considerati utili nei disturbi "dei nervi e della testa", e nel Novecento i medici li utilizzavano come stimolanti in caso di svenimenti e come rimedi per trattare "problemi d'isteria e condizioni nervose".

Descrizione

Pianta perenne suffruticosa, sempreverde, alta da 40 a 100 cm, molto profumata. Fiori profumati, viola porpora, piccoli e in spighe, con fioritura da giugno a settembre.

È pianta originatasi in Persia o nelle Isole Canarie, ed in genere nei paesi del Mediterraneo, in Europa e Africa settentrionale; ormai è coltivata, per il suo olio essenziale ed anche come pianta da giardino, in molte regioni, dal Mediterraneo alla Norvegia. Preferisce terreni aridi e sassosi, soleggiati fino a 1800 m.

Il genere *Lavandula* comprende molte altre piante di grande importanza orticolturale ed economica: *L. x intermedia* (lavandino), *L. latifolia* (spiganardo), *L. dentata*, *L. stoechas*.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da alcoli quali alfa-terpineolo, linalolo e terpinen-4-olo.

Lavandino – olio essenziale

Lavandula × intermedia Emeric ex Loisel. (Lamiaceae)

Sinonimi: *Lavandula x burnati*, *L. hybrida*, *L. x hortensis*

Effetti

L'OE ha un'attività meno rilassante ed ansiolitica rispetto alla lavanda vera, a causa del contenuto minore in linalolo ed acetato di linalile, ma mostra un'attività **antispasmodica** più decisa, probabilmente legata alla presenza di canfora e cineolo, e ad un'azione sui flussi di Calcio.

Sempre a causa della maggior presenza di cineolo e canfora ha effetti **espettoranti** e **mucolitici** non presenti nella lavanda, e un'attività **antimicrobica** moderata, sia a contatto sia in forma gassosa. L'attività antimicrobica può variare anche di molto (probabilmente anche a causa della grande variabilità chimica).

L'olio è stato testato come **antiparassitario** contro *Giardia duodenalis* e *Trichomonas vaginalis* ed è risultato efficace a concentrazioni inferiori o uguali all'1%.

Ha un moderato effetto rubefacente.

Indicazioni

A causa della presenza di cineolo e canfora, l'olio essenziale è indicato in inalazione in caso di congestioni nasali e bronchiali, tosse catarrale, ed infezioni delle vie respiratorie, se usato con altri oli essenziali più decisamente antisettici

È un aroma stimolante e rinfrescante, che permane per più tempo nell'ambiente, e può quindi essere usato come fragranza ambientale per "schiarire la testa" e per problemi di respirazione.

Utile anche in caso di dermatiti, infezioni cutanee, ferite, cicatrici e prurito, soprattutto con pelli povere o poco perfuse.

Per la stessa ragione può essere utilizzato in caso di dolori muscolari, articolazioni rigide, contratture, crampi e reumatismi.

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Nel massaggio si usa come rimedio rinfrescante, alla concentrazione non superiore al 5%: allevia lo stress e il mal di testa. Nelle applicazioni locali su abrasioni, foruncoli, ecc. si può arrivare ad una concentrazione del 10%.

Per pelli infiammate o piccole abrasioni, miscelare 15 gocce di olio di lavanda in una bottiglia spray piena di acqua e due cucchiaini di gel di aloe, tenere sempre in frigo e conservare per una sola settimana.

Una soluzione umettante si ottiene mescolando 3-4 gocce di lavanda in 33 ml di cera di Jojoba

Inalazione

In alcuni casi il suo utilizzo nel bagno può servire per ridurre il prurito in caso di dermatite (sempre che non vi sia un'allergia alla lavanda) o micosi. La dose è di 4-5 gocce pre-miscelate in un sapone liquido. Per aumentare l'effetto antimicrobico aggiungere anche 2-3 gocce di *Melaleuca alternifolia*.

Poche gocce nel bagno aiutano a ridurre le congestioni nasali e bronchiali causate da raffreddori e influenza. Per un semplice effetto olfattivo usare 3 gocce, per un effetto più potente arrivare ad un massimo di 15 gocce pre-miscelate in sapone liquido.

Nel guardaroba può essere utilizzato per profumare i vestiti.

Uso in profumeria

Il lavandino è stato utilizzato fin dagli inizi nell'industria cosmetica, della profumeria e alimentare. Usato per le sue note fresche e rinfrescanti, non a dosi troppo elevate. È un'ottimo ingrediente per profumi da detergenza, saponi e liquidi da lavastoviglie.

Si mescola molto bene con olii di chiodo di garofano, alloro, cannella, ecc. nelle profumazioni stile *Rondeletia*.

Descrizione

Il lavandino è una specie ibrida, risultante dall'incrocio tra *Lavandula angustifolia* e *Lavandula latifolia*, esistente in varie forme e cloni, sia naturali sia sviluppati dall'uomo.

Come i suoi progenitori, il lavandino è una pianta perenne a forma arbustiva, sempreverde, ma è più vigorosa ed alta, da 60 a 150 cm, con foglie più larghe di quelle della lavanda vera, di colore più grigio-verde. A differenza della lavanda vera, i fusti fiorali sono ramificati e portano tre infiorescenze, più lunghe e compatte. È nata in Spagna, Francia ed Italia, zone dove le due specie parentali si incontrano naturalmente, e cresce bene fino a 700 mslm.

Molto comune in coltivazione, più della lavanda, perché ha una resa più elevata ed è più rustica.

L'olio essenziale va dall'incolore al giallo pallido, con odore fortemente erbaceo ed una nota molto fresca dovuta alla presenza di canfene, e che non va confusa con la nota canforata che non dovrebbe essere troppo dominante.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 50-100 kg di pianta.

Composizione chimica

Come la lavanda, contiene linalolo ed acetato di linalile, ma a concentrazioni molto inferiori (di solito sotto al 33%), e percentuali più importanti di 1,8-cineolo, canfene, pinene, tracce di canfora.

Cautele

L'olio di lavandino è molto delicato e dovrebbe essere utilizzato entro un anno e mezzo.

Lavandino - acqua aromatica

-*Lavandula × intermedia* Emeric ex Loisel. (Lamiaceae)-

Sinonimi: *Lavandula x burnati*, *L. hybrida*, *L. x hortensis*

Effetti

Vista la composizione, è ipotizzabile che l'acqua sia carminativa, antispasmodica, ansiolitica, antisettica ed antinfiammatoria.

Indicazioni

Ansia, nervosismo, stress, insonnia, digestione disturbata con nervosismo e palpitazioni

Mal di testa, pelle infiammata e dolorosa, piccole infezioni della pelle, piccole escoriazioni, dermatite ed eczema

Scottature solari

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infezioni della pelle, scottature, abrasioni e dermatiti (a meno di una allergia specifica alla pianta). Usare come spray subito dopo l'esposizione al sole. Può essere miscelata ad acqua di Achillea ed acqua di Canapa. Può essere aggiunta al 20% ad una crema.

Applicata con uno spray per avere un effetto rinfrescante o di profumazione leggera, i miscela bene con acqua di Rosa.

Utile se miscelata ad acqua di amamelide per punture degli insetti. Utile anche come tonico per la pelle, da sola o con acqua di amamelide.

Può essere miscelata ad acqua di Achillea e di Canapa.

Per i maschi può essere usata come spray post-rasatura, spesso con acqua di Amamelide

Si combina bene con l'acqua di Achillea o di canapa come aggiunta al bagnetto del bambino o come lavaggio per i cambi di pannolino e in caso di arrossamenti (anche in forma di crema).

Usare come compressa fredda, usando garze sterili, in caso di infiammazione.

Uso orale

Presa per bocca in caso di problemi digestivi di tipo spasmodico, soprattutto se legati a ansia o nervosismo, insonnia, ecc. Mezzo bicchiere tre volte al giorno prima dei pasti. Presa per bocca e/o in nebulizzazione in caso di problemi di agitazione, insonnia, nervosismo. Presa per bocca e come compressa applicata alla parte dolorante in caso di mal di testa e dolore agli occhi.

Altri usi

Si può utilizzare come spray per profumare i vestiti in guardaroba, le lenzuola, e come acqua da stiratura.

Uso storico

I fiori di lavanda sono stati utilizzati tradizionalmente per migliaia di anni. Un infuso dei fiori in acqua calda è stato uno dei primi metodi di utilizzo, ed era utilizzato per molti disturbi; era anche applicato esternamente come lavaggio aromatico. Venivano anche utilizzate delle compresse per problemi di tipo spasmodico. Nell'Ottocento i fiori erano considerati utili nei disturbi "dei nervi e della testa", e nel Novecento i medici li utilizzavano come stimolanti in caso di svenimenti e come rimedi per trattare "problemi d'isteria e condizioni nervose".

Descrizione

Il lavandino è una specie ibrida, risultante dall'incrocio tra *Lavandula angustifolia* e *Lavandula latifolia*, esistente in varie forme e cloni, sia naturali sia sviluppati dall'uomo.

Come i suoi progenitori, il lavandino è una pianta perenne a forma arbustiva, sempreverde, ma è più vigorosa ed alta, da 60 a 150 cm, con foglie più larghe di quelle della lavanda vera, di colore più grigio-verde. A differenza della lavanda vera, i fusti fiorali sono ramificati e portano tre infiorescenze, più lunghe e compatte. È nata in Spagna, Francia ed Italia, zone dove le due specie parentali si incontrano naturalmente, e cresce bene fino a 700 mslm.

Molto comune in coltivazione, più della lavanda, perché ha una resa più elevata ed è più rustica.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da alcoli quali borneolo, linalolo, terpinen-4-olo e alfa-terpineolo.

Lentisco – olio essenziale

Pistacia lentiscus L. (Anacardiaceae)

Sinonimi: *Lentiscus massiliensis*, *L. vulgaris*, *Terebinthus lentiscus*

Effetti

La presenza di monoterpeni (α e β -pinene, limonene) suggerisce la possibilità che l'olio abbia attività **balsamica** ed **espettorante**, mentre la presenza di alcoli come il terpinen-4-olo ed il terpineolo rafforza l'ipotesi di una attività **antimicrobica**, infatti l'olio è debolmente efficace su *Aspergillus flavus*, e i due alcoli hanno totalmente inibito la crescita miceliare di *A. flavus*. L'olio ha anche mostrato una buona attività **antiossidante** ed **antinfiammatoria**, mentre la presenza di mircene suggerisce una possibile attività analgesica periferica.

Indicazioni

L'olio essenziale di Lentisco potrebbe essere utilizzato come rimedio antinfiammatorio ed analgesico (soprattutto se dominato dal mircene), antisettico (soprattutto se ricco in terpineolo e terpinen-4-olo e pinene), balsamico ed antiossidante.

Galenica e posologia

Uso orale

Una mix di oli grassi ed olio essenziale di lentisco è stata usata in caso di infiammazione gastrica.

<i>Pistacia lentiscus</i> OE	1 g
<i>Calophyllum inophyllum</i> olio grasso	20 g
<i>Rosa rubiginosa</i> olio grasso	60 ml

1 cucchiaino due volte al giorno per i primi 5 gg; 1 cucchiaino al giorno per i successivi altri 10 gg.

Descrizione

Il lentisco (o lentischio) è una pianta sempreverde arbustiva alta fino a 3 metri, o raramente un alberello alto fino a 8 metri, con corteccia bruno-rossastra e legno di color roseo, foglie alterne, lisce, di color verde scuro. Esistono piante maschili e femminili, che portano quindi fiori diversi; i fiori maschili sono vistosi per la presenza di stami di colore rosso vivo; i fiori femminili sono verdi e non presentano petali. È una pianta tipica della macchia mediterranea sempreverde, e si ritrova spesso in associazione a olivastro, fillirea e mirto; è pianta eliofila, termofila e xerofila che si trova dal livello del mare fino a 600 metri, molto adattabile, che resiste bene a condizioni di prolungata aridità.

L'olio essenziale da distillazione della resina è conosciuto da tempo, ma da relativamente pochi anni è iniziata, in Sardegna, Corsica, Creta e poche altre località, la produzione di olio essenziale per distillazione in corrente di vapore dalle foglie della pianta in fiore

L'olio essenziale di qualità ottenuto per distillazione in corrente di vapore delle foglie ha un aroma sorprendente, fresco, verde, legnoso e molto simile al galbano, con nota speziata.

Resa

L'olio essenziale di lentisco è relativamente costoso perché ha una resa bassa, per ottenere un litro di olio essenziale sono necessari fino a 600 kg di materiale.

Composizione chimica

L'olio mostra una grande variabilità a seconda della provenienza geografica, anche se è certamente caratterizzato da monoterpeni come α e β -pinene. L'olio essenziale dalla Sardegna è ricco in α e β -pinene, β -mircene, limonene, α -fellandrene, terpinen-4-olo, γ -terpinene e γ -terpineolo.

Cautele

Sono stati riportati due casi di una eruzione cutanea rara, detta pustolosi esantematica acuta generalizzata (AGEP), normalmente di origine iatrogena, dopo l'assunzione di olio essenziale di *Pistacia lentiscus*.

Pino mugo – olio essenziale

Pinus mugo Turra (Pinaceae)

Sinonimi: *Pinus echinata*, *P. applanata*, *P. carpathicus*, *P. magellensis*, *P. montana*

Effetti

Ha effetti **balsamici** ed **espettoranti** e moderatamente **antisettici** a livello del **tratto respiratorio**; ha una **attività anti-erpetica** in vitro e moderatamente **antinfiammatoria**. Come in genere gli olii da conifere, ha effetto e iperemico sulla pelle.

Indicazioni

Le indicazioni approvate dalla Commissione E sono nevralgia e reumatismo in applicazione topica. È stato usato in inalazione per problemi respiratori come bronchite, tosse, sinusite, raffreddore e influenza, e in genere problemi catarrali. Se applicato sulla pelle il suo effetto rubefacente è sfruttato in caso di reumatismo, artrite, dolori muscolari. Può essere usato come fragranza ambientale come stimolante del sistema nervoso centrale, e come repellente per le zanzare.

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

È possibile utilizzarlo per le applicazioni topiche come ingrediente di linimenti alcolici, unguenti, gel ed in generale emulsioni ed olii grassi.

L'utilizzo esterno su aree limitate può arrivare a concentrazioni del 10%, mentre per applicazioni estese non bisognerebbe superare il 2%. Applicare varie volte al giorno.

Uso orale

L'uso interno è limitato ai professionisti, e non deve comunque superare le 4 gocce 3 volte al giorno per problemi respiratori, somministrati sotto forma di capsule gastro-resistenti, o se non possibile, mescolato ad eccipienti densi come miele.

Inalazione

Il dosaggio in inalazione non dovrebbe superare le 4-5 gocce per 3-4 volte al giorno, sia come suffumigio (usando acqua molto calda ma non bollente) sia attraverso l'utilizzo di nebulizzatori, sia pneumatici (aerosol) sia ad ultrasuoni.

Come additivo da bagno deve essere pre-solubilizzato in un emulsionante, come ad esempio un sapone liquido, e poi disciolto nell'acqua del bagno, a dosi che non superino le 15 gocce (5 grammi) di olio essenziale per bagno.

Pulizia e profumazione ambientale

Una ricetta facile per la pulizia e la profumazione delle superfici:

- 150 ml acqua distillata
- 8 ml aceto
- 15 gocce di olio essenziale di Pino mugo
- 6 gocce di olio essenziale di arancio (*Citrus sinensis*)

Mettere in una bottiglia di vetro con nebulizzatore e ricordarsi di scuotere bene prima dell'utilizzo.

Uso in profumeria

Viene usato in combinazione con altri olii di aghi di conifera (Abete bianco e rosso), con l'olio di lavandino, di rosmarino, di salvia e di ylang ylang, soprattutto come fragranza ambientale, prodotti per il bagno, note di cuoio in profumi maschili, ecc.

Descrizione

L'albero cresce in abbondanza in Europa centrale, in particolare in Tirolo e nelle zone alpine e prealpine svizzere, austriache e dell'Italia del Nord, della Ex-Yugoslavia e in genere nei Balcani. Le zone di raccolta per la distillazione sono sopra i 1300 mslm e sotto i 2000 mslm. L'albero è protetto in molte aree e sfruttabile solo in certi periodi dell'anno, a una certa altitudine e in maniera regolata.

Anche se fa parte della classe degli oli di Conifere a basso tenore di esteri, l'olio di Pino mugo è caratteristico e differisce in aroma dagli altri oli di aghi di pino, per la presenza a bassa percentuale di alcuni composti particolarmente fragranti.

Il nostro olio viene ottenuto da aghi e piccoli ramoscelli fogliari ottenuti da alberi giovani, per distillazione in corrente di vapore; è un liquido mobile, giallo molto pallido, con caratteristico e piacevole odore di Pino, leggermente dolce e con un delicato aspetto balsamico, con *nota finale* leggermente resinosa e di legno, quasi speziata che ricorda il cipresso e le bacche di ginepro.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 250 kg di pianta.

Composizione chimica

Come la maggior parte degli oli da conifere, è caratterizzato chimicamente dai monoterpeni, in particolare α -, β -pinene, limonene, delta³-carene, fellandrene, e acetato di bornile

Cautele

Nessun olio essenziale derivato dalle Conifere dovrebbe essere utilizzato se troppo vecchio, ossia se eccessivamente ossidato, poiché potrebbe causare irritazione. In termini temporali l'olio essenziale se ben conservato altrettanto bene diventa "vecchio" in 12-18 mesi.

Conservare in contenitori sigillati, al riparo dalla luce e dal calore, se possibile in frigorifero.

Rosmarino verbenone – olio essenziale

Rosmarinus officinalis L. CT verbenone (Lamiaceae)

Sinonimi: *Rosmarinus angustifolius*, *R. communis*, *R. flexuosu*, *R. latifolius*, *R. laxiflorus*, *R. palaui*, *R. prostratus*, *R. rigidus*, *R. serotinus*

Effetti

Effetto **stimolante dell'attenzione per via olfattiva** e di miglioramento significativo della performance della **memoria per inalazione e per bocca**.

L'olio ha attività **antispasmodica** probabilmente legata al contenuto in 1,8-cineolo e canfora, con meccanismo calcio-antagonista

Ha mostrato moderata attività **antibatterica** su *S. aureus*, *Streptococcus mutans* e *Streptococcus pyogenes.*, *E. coli*, *Klebsiella*, *Proteus*, *Escherichia coli*, *Propionibacterium acnei*, e **antimicotica**. Ha effetto **mucolitico/espettorante**, anche se inferiore a quello del rosmarino a canfora o a cineolo, probabilmente dovuta all'azione irritante a livello dell'epitelio polmonare, e all'azione sui recettori polmonari che causa una reazione analettica.

La presenza di canfora e cineolo lo rendono un moderato **rubefacente**, e un moderato **insetto-repellente**.

Indicazioni

Indicato per condizioni fredde, come pelle poco perfusa e pallida, congestioni respiratorie con eccesso di catarro, raffreddore, tosse, otite, sinusite, bronchite. Utile anche in caso di reumatismi, contratture muscolari, dolori articolari e mialgie.

Usato per affaticamento cronico, esaurimento nervoso, e stress.

Galenica e posologia

Applicazioni topiche: percentuale massima 6,5%. Da utilizzare sotto forma di gel per pelle e capelli grassi, forfora, acne. Rinforza la circolazione in pelli fredde e pallide. Può quindi essere usato a questo scopo in massaggi e applicazioni locali e come addizione a un normale shampoo. Si può usare nel massaggio o in applicazioni localizzate in caso di reumatismi, contratture muscolari, crampi, slogature, dolori muscolari e mialgie, condizioni "fredde" (non infiammatorie acute) come cattiva circolazione e piedi freddi. Il massaggio è uno dei migliori modi di utilizzo per queste condizioni, dal momento che combina l'applicazione locale dell'OE all'azione meccanica del massaggio.

Uso orale: dose adulta giornaliera massima 192 mg. L'utilizzo orale deve essere monitorato da un professionista esperto. La somministrazione deve essere in capsule gastro-resistenti per evitare infiammazione del cavo orale, dell'esofago e dello stomaco. Utilizzabile in caso di stress, problemi di memoria, problemi di attenzione, oppure per problemi respiratori caratterizzati da eccesso di catarro.

Inalazione: usare nel bagno come stimolante mentale dopo una notte insonne o poco riposante, per recuperare le energie. Come fragranza ambientale durante gli sforzi mentali (studio, lavoro al computer). Nel massaggio è molto utile come "tiramisù" in caso di debilitazione, affaticamento e in caso di convalescenza. Nei suffumigi o nella nebulizzazione vie usato per la prevenzione delle infezioni, la congestione respiratoria con catarro, raffreddore, tosse, otite, sinusite, bronchite. Le inalazioni di poche gocce sono il trattamento ideale per queste condizioni, in particolare per quelle di tipo catarrale. L'olio può essere usato a questo scopo anche come fragranza ambientale in quanto i vapori possono ridurre il carico di patogeni nell'aria, ma sarà opportuno assicurare una ventilazione adeguata dell'ambiente per evitare irritazione agli occhi. L'applicazione locale come linimento sul petto svolge un'azione simile alle inalazioni, ed è quindi indicato per le stesse condizioni.

Uso in profumeria

Tradizionalmente utilizzato in fragranze fresche ed erbacee, per preparazioni da bagno (bagni schiuma, cristalli da bagno ecc.), shampoo e prodotti per i capelli, profumazioni fini, soprattutto come parte di accordi di felci aromatiche in tutte le profumazioni e deodoranti ambientali. Insieme a bergamotto e neroli è ingrediente principale di molte acque di Colonia.

Descrizione

Arbusto sempreverde alto fino a 1,5 m., con fiori profumati ed ermafroditi. Pianta indigena del Mediterraneo. I maggiori paesi produttori sono Spagna, Marocco e Tunisia. Il nome Rosmarino significa "rugiada di mare", forse perché il suo habitat naturale è quello delle coste rocciose che ricopre le piante di uno spray di acqua marina. La pianta è menzionata nei più antichi testi greci e romani, mentre gli Egiziani lo conoscevano, o perché era coltivato o perché importato.

I testi greci attribuiscono al rosmarino un effetto stimolante per la mente, e per i romani era la pianta della memoria; la pianta viene ancora oggi utilizzata con indicazioni simili.

Il chemiotipo verbenone si trova principalmente in sardegna, Corsica ed Egitto, ed è caratterizzato da un profilo chimico distinto rispetto a quello tipico del rosmarino

L'olio essenziale si ricava per distillazione in corrente di vapore dalle foglie e dalle sommità fiorite raccolte preferibilmente in piena fioritura (Marzo-Luglio) in giornate calde ed assolate.

È un liquido mobile, da incolore a giallo pallido a giallo verdastro, con profilo aromatico gentile ma con nota balsamica e leggermente resinosa, un aroma meno canforato del rosmarino comune, e note dolcemente penetranti di limone e pepe. Mostra anche un debole carattere legnoso.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 800-1000 kg di pianta.

Composizione chimica

È un olio con importante presenza di monoterpeni come l'alfa-pinene, ed anche di canfora, ma che presenta la caratteristica di essere ricco in acetato di bornile, borneolo e verbenone. Altri composti presenti in percentuali significative sono il canfene, il beta-fellandrene ed il limonene, oltre agli alcoli terpinen-4-olo, alfa-terpineolo, geraniolo e linalolo.

Cautele

Percentuale cutanea massima 6,5%

Dose adulta giornaliera massima 192 mg

Evitare uso orale in bambini di età inferiore ai 15 anni, donne incinte o in allattamento.
Evitare la nebulizzazione diretta o l'applicazione sul viso in bambini di età inferiore ai 5 anni.

Santoreggia montana – olio essenziale

Satureja montana L. (Lamiaceae)

Sinonimi: *Satureja ciliata*, *S. flexuosa*, *S. mucronifolia*, *S. ovalifolia*, *S. petraea*, *S. brevis*, *S. rigidula*, *S. trifida*

Effetti

L'olio di santoreggia è conosciuto soprattutto per i suoi ottimi effetti **antimicrobici**, dovuti alla presenza di carvacrolo e di alfa-terpineolo e terpinen-4-olo. È attivo su molto ceppi, ed in particolare su *E. coli*, *L. monocytogenes*, *Streptococcus mutants*, *S. salivarius*, *Enterococcus faecalis*, *Staphylococcus aureus*, *Candida albicans* e *C. glabrata*. Di particolare interesse la sua **attività antibiofil** in infezioni odontoriatiche, contro *Fusobacterium nucleatum*. Altre proprietà dell'olio sono **antiossidante**, **analgesica**, **antispasmodica**, **antinfiammatoria**, **antiparassitaria** ed **insetticida**. Il carvacrolo ha effetto ipoglicemizzante ed **antiastinico**.

Indicazioni

Infezioni della pelle, delle mucose e del tratto respiratorio, salute del cavo orale, sempre in elevata diluizione (mai più dell'1%) ed in combinazione con altri oli essenziali. Ottimo rimedio per micosi cutanee.

Galenica e posologia

Applicazioni topiche

Dose massima cutanea 1%.

Creme, unguenti o gel addizionati di olio essenziale, massimo 1%, si possono usare per problemi di infezioni micotiche o batteriche della pelle. Per infezioni delle mucose usare dosi del 0,5%.

Non è un olio che si usi normalmente nel massaggio corporeo.

È possibile usarlo con grande cautela nel bagno, con un massimo di 2 gocce pre-miscelate a sapone liquido in un contenitore adatto (bicchiere di vetro, tazza da caffè) e ben disperse nell'acqua calda.

Dosaggio orale

Dose massima giornaliera orale per adulti 78 mg.

L'utilizzo orale deve essere monitorato da un professionista esperto. La somministrazione deve essere in capsule gastro-resistenti per evitare infiammazione del cavo orale, dell'esofago e dello stomaco. Si può utilizzare per disturbi catarrali ed infettivi respiratori, per problemi infettivi e spastici del tratto gastrointestinale.

Inalazione

Utile per infezioni del tratto respiratorio caratterizzate dalla presenza di catarro, deve però essere molto diluito. Non usare nei suffumigi perché il rischio è che sia eccessivamente irritante. È possibile usarlo nelle nebulizzazioni a freddo, come componente di una miscela di oli essenziali nella quale non superi lo 0,5%. Non consigliato per tossi molto secche ed irritative.

Descrizione

La santoreggia montana è una pianta erbacea perenne alta da 20 a 50 cm, legnosa alla base, fortemente aromatica. Nativa delle aree del Mediterraneo, è coltivata soprattutto in Europa del Sud, ma adesso anche in Canada, Germania e USA

L'olio essenziale distillato in corrente di vapore ha colore da ambrato a marrone, con odore speziato, che ricorda timo e ancor più origano, ma con un carattere fresco da menta spica e retro-odore fenolico, erbaceo.

Resa

In media per ottenere 1 litro di olio essenziale ci vogliono 900 kg di pianta.

Composizione chimica

L'olio essenziale è dominato dal carvacrolo, che può arrivare al 75%. Altri composti importanti sono gamma-terpinene e para-cimene, ma si possono trovare buone quantità anche di timolo, beta-cariofillene, limonene, acetato di bornile, alfa-terpineolo e terpinen-4-olo.

Cautele

Irritante moderato di pelle e mucose,

Cautela nell'usare sulla pelle l'olio essenziale in bambini di età inferiore ai 2 anni, soggetti con pelle ipersensibile, cute lesionata o malata.

Cautela nell'uso dell'olio essenziale per bocca in caso i soggetti assumano farmaci antidiabetici, anticoagulanti, ulcera peptica, emofilia ed altri disturbi della coagulazione.

Santoreggia – acqua aromatica

Satureja montana L. (Lamiaceae)

Sinonimi: *Satureja ciliata*, *S. flexuosa*, *S. mucronifolia*, *S. ovalifolia*, *S. petraea*, *S. brevis*, *S. rigidula*, *S. trifida*

Effetti

Carminativa, antimicrobica, antispasmodica, espettorante

Indicazioni

Infezioni della pelle e delle mucose, con prurito, infezioni e catarro del tratto respiratorio, salute del cavo orale, cattiva digestione

Galenica e posologia

Applicazione topica

Applicata in compresse e come lavaggio, e/o sotto forma di spray in caso di infezioni della pelle, piccole abrasioni. Può essere miscelata ad acqua di Achillea ed acqua di Lavanda. Può essere aggiunta al 10% ad una crema.

Utile anche come tonico per la pelle, da sola o con acqua di Achillea e di Canapa.

Per i maschi può essere usata come spray antisettico post-rasatura, spesso con acqua di Amamelide.

Uso orale

Preso per bocca in caso di problemi digestivi di tipo spasmodico, pesantezza post-prandiale. Mezzo bicchiere tre volte al giorno prima dei pasti.

Usata come gargarismo, da sola o con 10 gocce di propoli in estratto idroalcolico, in caso di infezioni e infiammazioni del cavo orale.

Inalazione

Usare in nebulizzazione in caso di raffreddore, influenza o bronchite

Altri usi

Si può utilizzare come spray per profumare i vestiti in guardaroba, le lenzuola, e come acqua da stiratura.

Descrizione

La santoreggia montana è una pianta erbacea perenne alta da 20 a 50 cm, legnosa alla base, fortemente aromatica. Nativa delle aree del Mediterraneo, è coltivata soprattutto in Europa del Sud, ma adesso anche in Canada, Germania e USA

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da alfa-terpineolo e terpinen-4-olo, con tracce di carvacrolo.

Zenzero – acqua aromatica

Zingiber officinale Roscoe (Zingiberaceae)

Sinonimi: *Amomum angustifolium*, *A. zingiber*, *Zingiber aromaticum*, *Z. sichuanense*, *Z. zingiber*

Effetti

Antispasmodica, antinfiammatoria, carminativa, antiemetica, stimolante

Indicazioni

Cattiva digestione, nausea, cinetosi, tosse e raffreddore catarro respiratorio

Galenica

Applicazioni topiche

Si combina bene con acqua di rosmarino e achillea. Si può anche mescolare al 20% in una crema, anche insieme ad acqua di Achillea, Santoreggia e Rosmarino.

Aggiungere a creme e lozioni per dolori muscolari ed articolari, specie in associazione ad acqua di rosmarino e santoreggia.

Uso orale

Preso per bocca in caso di indigestione, nausea, cinetosi e generici disturbi digestivi. Assumere da 5 a 10 ml, diluiti in un bicchiere di acqua. Si combina bene con acqua di lavanda, di menta, di melissa e di finocchio.

Mescolare con del miele, succo di limone ed acqua di menta o lavanda e bere calda all'inizio di raffreddori, tosse ed influenza.

Assumere per bocca e applicare alla parte interessata in caso di cattiva circolazione e pelle fredda.

Descrizione

Pianta erbacea tropicale probabilmente originaria dell'India ma ampiamente coltivata nel sud-est asiatico, in Africa tropicale (soprattutto Sierra Leone e Nigeria), America latina, Caraibi ed Australia.

La pianta è alta fino a 1,2 m, e il finto fusto è costituito da una serie di basi fogliari strettamente avvinghiate una intorno all'altra. L'infiorescenza è una spiga conica con brattee da verde a giallastre e fiori giallo pallido con labbra viola a punti giallastri.

L'olio essenziale viene ottenuto per distillazione in acqua o in corrente di vapore dei rizomi freschi o secchi, non pelati e polverizzati o maciullati. È un liquido mobile da giallo a marrone, con aroma caldo, speziato, a volte pungente, con nota di testa verde o agrumata (aspetto legnoso e canforaceo dopo pochi momenti), e nota finale decisamente da zenzero e piccante, oleosa e leggermente da buccia d'arancia.

Composizione chimica

L'acqua aromatica è di solito dominata da alcoli quali linalolo, zingiberolo e borneolo.

	Digestione	Nausea	Bronchite	Dolore articolare	Mialgia	Cattiva circolazione	Raffreddore ed influenza	Tosse secca	Infezioni cutanee	Insonnia	Tensione nervosa	Stimolante SNC	Memoria	Infiammazioni cutanee	Repellenza
Abete bianco Olio essenziale				x			x	x				x		x	x
Achillea Olio essenziale								x						xx	
Achillea Acqua aromatica	x					x	x		x					xx	
Assenzio Acqua aromatica	x					x		x	x					x	
Assenzio dei Verlot Acqua aromatica	x					x		x	x					x	
Canapa Olio essenziale								x						x	
Canapa Acqua aromatica								x						x	
Eucalipto Olio essenziale			x	x	x		x					x	x		x
Elicriso Acqua aromatica								xx	x					xx	
Elicriso Olio essenziale								x	x					xx	
Ginepro foglie Olio essenziale			x	x	x		x		x						
Ginepro foglie Acqua aromatica														x	
Lavandino Olio essenziale			x		x		x		x			x		x	
Lavandino Acqua aromatica			x				x		x					x	
Lavanda Olio essenziale								x	x	x	x			x	x
Lavanda Acqua aromatica	x								x		x			xx	

