



Vera Sganga

Guida pratica all'aromaterapia

Repertori e analisi differenziale



EDIZIONI ENEA

Dopo una prima parte che introduce alla materia e ai rimedi vengono presentate le schede monografiche di 85 oli essenziali, con indicazioni relative alle proprietà e alle caratteristiche sui piani fisico, mentale e sottile. Successivamente vengono analizzati i singoli apparati e le loro patologie, individuando di volta in volta gli oli essenziali più idonei a prevenire, attenuare o eliminare disagi o squilibri che possono manifestarsi. Per ogni olio essenziale vengono fornite anche alcune indicazioni aggiuntive che permettono di scegliere, quando si ha a che fare con più essenze dall'azione simile, quella più adeguata ed efficace per patologie specifiche. Nell'ultimo capitolo sono riportate alcune semplici ricette per iniziare il percorso.

Fare
Naturopatia

GUIDA PRATICA ALL'AROMATERAPIA

Repertori e analisi differenziale

VERA SCANGA

Revisione a cura di
LUCA FORTUNA



EDIZIONI



© Copyright 2015
Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl
I edizione febbraio 2015

ISBN 978-88-6773-034-6

Edizioni Enea
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

www.edizionienea.it
edizioni.enea@gmail.com

Progetto grafico
Lorenzo Locatelli

Disegno in copertina
Caterina Ricca

Stampato e rilegato da
Graphicolor, Città di Castello

I diritti di traduzione, memorizzazione elettronica, informatica, multimediale, riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo, compresi microfilm e copie fotostatiche, sono riservati per tutti i Paesi.

I benefici derivanti dall'applicazione dei metodi descritti dipendono dalla dedizione e dalle capacità di chi opera in piena responsabilità. L'Autrice e l'Editore non hanno responsabilità per l'utilizzo delle tecniche terapeutiche citate nel testo.

Il profumo è il fratello del respiro.

Yves Saint Laurent

Indice

11	Prefazione
13	Introduzione
15	1. BOTANICA E MORFOLOGIA
15	<i>Botanica</i>
19	<i>Morfologia</i>
23	2. NOTE E LIVELLI
25	3. LE FAMIGLIE CHIMICHE
26	<i>Composti rilassanti</i>
27	<i>Composti equilibranti</i>
28	<i>Composti stimolanti</i>
31	4. GLI OLI ESSENZIALI – SCHEDE MONOGRAFICHE
32	<i>Abete</i>
34	<i>Achillea</i>
37	<i>Ajowan</i>
39	<i>Albero del tè</i>
41	<i>Alloro</i>
43	<i>Angelica</i>
46	<i>Anice</i>
48	<i>Arancio</i>
51	<i>Basilico ct methyl chavicolo</i>
53	<i>Basilico sacro o tulusi</i>
55	<i>Benzoino</i>
57	<i>Bergamotto</i>

59	<i>Cajeput</i>
61	<i>Camomilla blu</i>
63	<i>Camomilla romana</i>
65	<i>Cannella corteccia</i>
67	<i>Cannella foglie</i>
69	<i>Cardamomo</i>
71	<i>Carota</i>
73	<i>Cassia</i>
75	<i>Cedro</i>
77	<i>Chiodi di garofano</i>
79	<i>Cipresso</i>
81	<i>Cisto</i>
83	<i>Copaiba</i>
85	<i>Coriandolo</i>
87	<i>Curcuma</i>
89	<i>Elemi</i>
91	<i>Elicriso</i>
93	<i>Enula</i>
95	<i>Eucalipti</i>
102	<i>Finocchio</i>
104	<i>Galbano</i>
106	<i>Gelsomino</i>
108	<i>Geranio</i>
110	<i>Ginepro</i>
112	<i>Incenso</i>
115	<i>Issopo</i>
118	<i>Lavanda</i>
121	<i>Ledum</i>
123	<i>Legno di rosa</i>
125	<i>Lemongrass</i>
127	<i>Lentisco</i>
129	<i>Levistico</i>
131	<i>Lime</i>
133	<i>Limone</i>
135	<i>Litsea</i>
137	<i>Maggiorana</i>
139	<i>Mandarino</i>
141	<i>Melissa</i>
143	<i>Menta</i>
148	<i>Mirra</i>
151	<i>Mirto</i>

155	<i>Nardo</i>
157	<i>Neroli</i>
159	<i>Niaouli</i>
161	<i>Noce moscata</i>
163	<i>Origano</i>
165	<i>Palmarosa</i>
167	<i>Patchouli</i>
169	<i>Pepe</i>
171	<i>Petit grain</i>
173	<i>Pino</i>
178	<i>Pompelmo</i>
180	<i>Ravintsara a cineolo</i>
182	<i>Ravintsara a linalolo o legno di hoo</i>
184	<i>Rosa</i>
187	<i>Rosmarino</i>
192	<i>Salvia</i>
194	<i>Salvia sclarea</i>
196	<i>Sandalo</i>
199	<i>Santoreggia hortensis</i>
201	<i>Santoreggia montana</i>
203	<i>Saro</i>
205	<i>Sedano</i>
207	<i>Solidago</i>
209	<i>Timo</i>
215	<i>Timo satureioide</i>
217	<i>Tsuga</i>
219	<i>Vaniglia</i>
221	<i>Verbena</i>
223	<i>Vetiver</i>
225	<i>Wintergreen</i>
227	<i>Ylang ylang</i>
229	<i>Zenzero</i>
231	5. APPARATI E RELATIVE PATOLOGIE
232	<i>Apparato cardiovascolare</i>
248	<i>Apparato digerente</i>
275	<i>Apparato endocrino</i>
288	<i>Apparato muscolo-scheletrico</i>
302	<i>Apparato respiratorio</i>
327	<i>Apparato urogenitale</i>

343	<i>Sistema dermico</i>
363	<i>Sistema immunitario</i>
383	<i>Sistema linfatico</i>
392	<i>Sistema nervoso</i>
413	6. RICETTE
413	<i>Apparato cardiovascolare</i>
415	<i>Apparato digerente</i>
418	<i>Apparato endocrino</i>
420	<i>Apparato muscolo-scheletrico</i>
423	<i>Apparato respiratorio</i>
427	<i>Apparato urogenitale</i>
429	<i>Sistema dermico</i>
432	<i>Sistema immunitario</i>
434	<i>Sistema linfatico</i>
435	<i>Sistema nervoso</i>
439	Riferimenti bibliografici

Prefazione

Gli oli essenziali sono un dono meraviglioso che la natura ci ha fatto. Rappresentano la parte più pura, concentrata e attiva delle piante. Sono l'essenza del regno vegetale. Attraverso la fragranza le piante comunicano, lanciano messaggi nell'aria, invisibili e irresistibili. Fabbricano preziose miscele di essenze per rispondere alle più diverse esigenze: difesa, nutrimento, allarme, richiamo, modifiche del clima e dell'ambiente. Conosciamo solo una frazione delle loro potenzialità, ma è già sufficiente per indurre stupore e meraviglia. Non c'è nulla di più affascinante e coinvolgente dello studio dei profumi della natura.

I profumi ci accompagnano per tutta la nostra vita. I ricordi che associamo a un profumo sono i più forti e vividi, non svaniscono mai dalla nostra memoria e sono in grado di farci rivivere un'esperienza a distanza di decenni. Non è un semplice rammentare, è il riproporsi di quel vissuto, con tutto il correlato emozionale.

Esiste anche un lato meno noto, ma non meno interessante, del potere dei profumi. Le moderne ricerche scientifiche hanno confermato che oltre all'influenza sulla psiche, gli oli essenziali esercitano attività farmacologiche molto precise. Sono più di 10.000 gli studi pubblicati che hanno dimostrato come gli oli essenziali svolgano una pluralità di azioni. Alcuni sono potenti antibiotici, in grado di sconfiggere virus, batteri, funghi e parassiti, senza dar luogo al preoccupante fenomeno dell'antibiotico-resistenza. Altri sono indicati per promuovere le funzioni fisiologiche del nostro corpo, migliorano il metabolismo, disintossicano i tessuti dalle tossine, rimuovono i liquidi in eccesso, regolano l'attività di enzimi e proteine. Sostengono il nostro corpo nel suo impegno quotidiano, agevolano la digestione, i processi di eliminazione, lo scambio di ossigeno, il rinnovamento delle cellule. Sono in grado di difenderci dai danni prodotti dagli inquinanti e dall'attività dei radicali liberi. Preservano l'integrità delle nostre strutture, difendono dai segni del tempo e dall'usura. Altri ancora sono preziosi per la pelle, cicatrizzano, nutrono, leniscono e difendono dalle aggressioni. Tutti fanno bene alla nostra salute. L'importante è scegliere un prodotto di qualità, un vero olio essenziale per uso professionale, certificato per aromaterapia e garantito da numerosi controlli. Il resto è questione di formulazione e dosaggio.

In questo libro l'autrice ci introduce nel mondo affascinante dell'aromaterapia, mostrando come un uso appropriato degli oli essenziali possa produrre l'effetto desiderato, in una visione olistica della medicina, che partendo dal piano fisico si snoda attraverso i labirinti della mente, fino a toccare la parte più profonda del Sé.

Buon divertimento alla scoperta del mondo dei profumi!

Luca Fortuna

Introduzione

Quando si studiano gli oli essenziali e le loro proprietà e applicazioni si rimane a volte perplessi su quale sia l'olio migliore da utilizzare poiché molte sono le caratteristiche comuni. Io stessa, quando ho iniziato lo studio dell'aromaterapia, non riuscivo a memorizzare i singoli oli essenziali e avevo difficoltà a scegliere quello più giusto in ogni situazione.

Andando avanti nello studio, nell'osservazione e nell'olfazione ho iniziato a capire le sfumature che ogni olio racchiude e le differenze e analogie con gli altri oli essenziali.

Questo libro nasce con lo scopo di aiutare a individuare l'olio essenziale più adatto di fronte al caso concreto.

Le piante sono ricche di oli essenziali che utilizzano per numerosi e differenti scopi quali difesa e protezione da insetti, da batteri o altri microrganismi, oppure per la riproduzione, attirando gli insetti che favoriscono l'impollinazione, la riparazione di lesioni, la prevenzione dalla disidratazione attraverso la creazione di un film protettivo che rallenta l'evaporazione dell'acqua nei climi caldi e secchi. Si è visto che c'è grande similitudine tra quello che l'olio essenziale può fare per la pianta di appartenenza e quello che può fare nell'uomo. Per questo motivo è importante conoscere anche le caratteristiche della pianta dalla quale l'olio viene estratto nonché la parte della pianta nella quale si trova maggiormente concentrato. Vedremo quindi perché e in cosa un olio essenziale estratto da una radice differisce da un olio essenziale estratto dalle foglie.

Note (alta, media e bassa) e livelli (erbaceo, arbustivo e arboreo) possono costituire un'ulteriore modalità di analisi dell'olio essenziale al fine di individuare in maniera sempre più precisa e puntuale le modalità di intervento dell'olio essenziale e i suoi effetti.

Un'altra modalità di suddivisione degli oli essenziali che può facilitare nello studio dell'aromaterapia, nella memorizzazione e nella differenziazione è il raggruppamento degli oli per caratteristiche comuni. Si possono raggruppare sotto una stessa categoria oli essenziali che hanno uno stesso ambito di applicazione principale rispetto agli altri, oppure oli essenziali che si avvicinano olfattivamente o anche oli essenziali che vengono estratti da piante con caratteristiche simili tra loro.

Raggruppare sotto un'unica categoria gli oli essenziali estratti dalle spezie ci porta a cogliere subito alcune caratteristiche e campi di applicazione comuni. Sappiamo infatti che le spezie riscaldano, muovono, stimolano. Gli oli essenziali che rientrano in questa categoria hanno tutti la caratteristica di essere molto attivi e stimolanti sia sul sistema nervoso che sul sistema immunitario. La loro attività antisettica si esprime al meglio sull'apparato gastrointestinale. Vanno tutti utilizzati con attenzione e sono normalmente irritanti a livello di cute e mucose.

Gli oli essenziali estratti dagli agrumi hanno tutti la caratteristica di essere stimolanti ed energizzanti, ma in maniera meno aggressiva rispetto agli oli essenziali appartenenti alla categoria delle spezie. Hanno la capacità di stimolare l'apparato digerente e il sistema linfatico. Un'altra caratteristica che accomuna gli oli essenziali estratti dagli agrumi riguarda l'attenzione da prestare al non esporsi al sole entro le ventiquattr'ore dalla loro applicazione o assunzione.

La categoria dei cosiddetti balsamici racchiude tutti gli oli essenziali che agiscono sull'apparato respiratorio e sulle malattie da raffreddamento. Questi purificano gli ambienti e sono molto rinfrescanti.

Dopo una carrellata sulle schede monografiche degli oli essenziali con indicazione delle proprietà e caratteristiche sui tre piani, fisico, mentale e sottile, la seconda parte del libro analizza i singoli apparati e loro patologie, individuando di volta in volta gli oli essenziali più idonei a prevenire, attenuare o eliminare disagi o squilibri che possono manifestarsi. Si precisa che le parole chiave riportate nelle schede monografiche degli oli essenziali sono tratte dal libro *Aromaterapia per l'anima* di Luca Fortuna (Xenia).

Per ogni olio essenziale viene fornita anche l'analisi differenziale, cioè alcune indicazioni aggiuntive attraverso le quali, unitamente allo studio della prima parte del testo, è possibile scegliere con quale olio essenziale intervenire.

Nell'ultimo capitolo sono riportate alcune semplici ricette per iniziare il percorso.

Ringraziamenti

Ringrazio le persone che durante il viaggio che mi ha condotta fin qui mi hanno sostenuta, incoraggiata, stimolata; in particolare Luca Fortuna che ha saputo risvegliare la mia antica passione verso gli aromi, i profumi e l'arte di creare magie olfattive; Catia Trevisani che mi ha dato la possibilità di esprimere e manifestare questa passione; e naturalmente la mia famiglia perché senza il suo appoggio e la sua pazienza nulla sarebbe iniziato.

Un ringraziamento particolare a Verusca Valdambrini e Daniele Petitto che hanno saputo, con il loro affetto e la loro presenza, darmi la spinta ad andare avanti nei momenti di cedimento.

1

Botanica e morfologia

Anche se non è sempre vero che le proprietà dell'olio essenziale e della pianta di origine sono necessariamente le stesse, nello studio degli oli essenziali può essere importante, per avere una visione più completa dell'olio essenziale stesso, conoscere la specie e il genere, nonché la parte della pianta dalla quale viene estratto.

Botanica

La botanica è quella parte della biologia che si occupa di studiare le forme di vita del mondo vegetale con particolare riguardo all'aspetto anatomico e fisiologico degli organismi e alla loro classificazione.

Vari autori nel corso dei secoli si sono occupati della classificazione delle piante, ma la classificazione più famosa, e ancora oggi la più seguita, è quella effettuata da Carlo Linneo intorno alla metà del 1700.

Nella sua opera, *Philosophia botanica*, Linneo affermava che le varie specie vegetali potevano essere classificate secondo un sistema basato sulle loro caratteristiche. Partendo dalla tassonomia Linneo introdusse il sistema di nomenclatura binomiale in base al quale ogni essere vivente poteva essere riconosciuto e descritto anche se di esso si conosceva solo il genere e la specie. Successivamente la classificazione di Linneo è stata ampliata attraverso l'introduzione di nuove piante, ma il sistema di classificazione è rimasto immutato.

Quindi ogni pianta appartiene a una determinata famiglia e ha un nome generico che viene scritto in corsivo e con la lettera iniziale in maiuscolo, che si basa sulle caratteristiche strutturali della pianta stessa, e un nome specifico che viene scritto in corsivo ma tutto in minuscolo. Vi sono poi delle piante che vengono definite ibridi in quanto nate dall'incrocio tra specie distinte appartenenti allo stesso genere. Gli ibridi vengono indicati con il segno "x" posto tra il genere e la specie.

Per poter essere in grado di identificare correttamente una pianta bisogna quanto meno conoscere entrambi i nomi.

Ma per un aromaterapeuta questo non è sufficiente, in quanto le piante utilizzate per la produzione di oli essenziali hanno numerose sotto varietà, ibridi, cultivar, che possono dare luogo a oli essenziali con composizione chimica anche molto diversa tra loro. È quindi importante conoscere anche quale parte della pianta è stata utilizzata, se si tratta di ibridi e qual'è il composto chimico caratterizzante, cioè il chemotipo.

Per la parte riguardante specie, varietà e chemotipo si rimanda al testo *Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali* di Luca Fortuna.

Qui ci occuperemo invece di indicare più in generale le famiglie di piante che producono oli essenziali e le loro principali caratteristiche, con particolare riferimento a quelle che si possono ritrovare anche nell'olio essenziale stesso.

Nel capitolo in cui verranno descritti i singoli oli essenziali verrà indicata anche la famiglia di appartenenza.

Apiaceae o Umbrellifere

Di questa famiglia fanno parte circa 3000 specie di cui la maggior parte è composta da piante erbacee aromatiche. Tra queste ci sono anche alcune specie velenose o irritanti con aspetto molto simile a quelle commestibili. Sono piante annuali o biennali che devono il loro nome alla caratteristica formazione delle infiorescenze a ombrello, semplice o composta.

Hanno sapore spesso aromatico e sono drenanti e diuretiche, stimolanti sulle secrezioni, digestive, carminative. Gli oli essenziali vengono ottenuti per distillazione dei semi o dei frutti.

Contengono cumarine e furano cumarine, chetoni ed eteri fenolici, il che rende alcuni degli oli essenziali da loro estratti potenzialmente pericolosi o comunque da utilizzare con particolare cautela.

Vi si trovano il sedano, la carota, il finocchio, il cumino dei prati (*Carum carvi*) il coriandolo (*Coriandrum sativum*) e l'angelica. Tra le specie velenose troviamo la cicuta.

Asteraceae o Compositae

È una famiglia che ha al suo interno molte specie diverse tra le quali le più numerose sono le erbacee. La loro caratteristica principale, che è poi anche quella che le accomuna, è l'infiorescenza a capolino: i fiori appaiono, cioè, come un fiore solo.

Di questa famiglia fanno parte molte piante che si utilizzano nel campo alimentare (insalate varie, cardi, carciofi, topinambur) e altrettante che vengono utilizzate in campo medicinale.

Come piante utilizzate per l'estrazione di oli essenziali le più famose sono camomilla, achillea, artemisia, solidago e altre.

Sono erbe dal sapore amaro e dall'azione disintossicante e drenante particolarmente sull'apparato digerente e sul fegato.

Molte Asteraceae hanno una forte azione antinfiammatoria e cicatrizzante soprattutto a livello dermico (achillea e matricaria recutita o camomilla blu).

Vi sono anche piante dalle quali vengono estratti oli essenziali potenzialmente tossici in quanto ricchi di chetoni, come l'artemisia.

Burseraceae

È una famiglia non troppo ampia che si trova per lo più nelle zone tropicali. Dalla maggioranza delle specie viene estratta oleo-gommo-resina che si ottiene a seguito di lesioni della corteccia. Gli oli essenziali che derivano dalla distillazione sono incenso, elemi e mirra. Le resine che si ottengono dalle piante appartenenti a questa famiglia hanno proprietà cicatrizzante e sono quindi indicate in caso di ulcere e ferite. Trovano impiego anche in caso di affezioni catarrali.

Cupressaceae

Le specie appartenenti a questa famiglia, che è un sottogruppo delle conifere, si trovano in tutto il mondo e prendono il nome dall'albero più rappresentativo, il cipresso. Si tratta di piante legnose sempreverdi con foglie per lo più aghiformi.

Geraniaceae

A questa famiglia appartengono circa 750 specie e una decina di generi. Si tratta di piante per lo più erbacee, anche se in alcuni casi si possono trovare anche piante arbustive con fusto carnoso. Le foglie sono generalmente palmate e i fiori sono pentameri. Vi appartengono il geranio selvatico e il geranio coltivato (*Pelargonium*) che è quello da cui viene estratto l'olio essenziale. Questa specie ha una spiccata attività insetticida.

Lamiaceae o Labiatae

Si tratta di una famiglia con numerose specie al suo interno, diffusa in tutto il mondo e particolarmente nella macchia mediterranea. Le specie appartenenti a questa famiglia sono per lo più erbe, a volte con alcune caratteristiche arbustive. Sono ricche di oli essenziali e costituiscono infatti una delle famiglie principali utilizzate per la distillazione degli oli essenziali.

Tra le sue specie possiamo ricordare rosmarino, lavanda, salvia, melissa, menta, timo.

Hanno la caratteristica di essere dotati di ghiandole, diffuse in tutte le parti della pianta ma principalmente nel fusto e nelle foglie, contenenti oli essenziali. Questa caratteristica fa sì che vengano utilizzate sia in campo alimentare che in campo medicinale e in profumeria.

Lauraceae

Si tratta di una famiglia molto ampia che comprende circa 2500 specie che comprendono alberi o arbusti sempreverdi, ricchi di oli essenziali. Si trovano per lo più in climi tropicali e in Amazonia e Sud-est asiatico. I generi più conosciuti e importanti per la produzione di oli essenziali sono: *Cinnamomum* spp., da cui si ricavano cassia e cannella, *Litsea* spp., *Cryptocaria* spp., *Laurus* spp. Quest'ultimo, comunemente noto come alloro si trova in Europa.

La maggiore quantità di oli essenziali si trova nelle foglie. Molti oli essenziali appartenenti a questa famiglia sono tossici e irritanti. Vengono utilizzati per cefalee, disturbi digestivi, depressione e astenia.

Myrtaceae

È una famiglia molto ampia che comprende circa 130 generi con oltre 3000 specie che si trovano soprattutto nelle regioni tropicali e subtropicali. Si tratta di piante legnose sempreverdi o arbustive ricche di oli essenziali.

I generi più conosciuti nel campo dell'aromaterapia sono il mirto, i chiodi di garofano, gli eucalipti e le melaleuche. Vengono impiegati principalmente sull'apparato respiratorio.

Oleaceae

Fanno parte di questa famiglia circa 400 specie di piante anche molto diverse tra loro, che si caratterizzano per essere arboree e arbustive, quindi con fusto legnoso.

Si trovano per lo più in climi caldi e tropicali e nella macchia mediterranea. Fanno parte di questa famiglia l'olivo, del quale si utilizzano i frutti e il legno, e il gelsomino, che è rampicante e produce dei fiori bianchi molto profumati dai quali viene distillato l'olio essenziale di gelsomino.

4

Gli oli essenziali Schede monografiche

In questo capitolo vengono proposte le schede dei singoli oli essenziali. In ogni scheda sono riportate la composizione chimica prevalente, le proprietà, i dosaggi e le controindicazioni dell'olio essenziale trattato.

Vengono indicate le proprietà degli oli essenziali non solo nell'ambito dell'aromaterapia applicata, ma anche dell'aromaterapia sottile e della psicoaromaterapia. Infatti, quando ci troviamo di fronte a oli essenziali che in applicata possono essere intercambiabili, perché hanno le medesime proprietà, e siamo incerti sulla scelta dell'olio da consigliare, la loro proprietà più sottile può venirci in aiuto.

Per ogni olio essenziale viene inoltre fornita una parola chiave e una breve descrizione che consentono di individuarne subito il carattere e la modalità di azione.

La descrizione così organizzata consente di poter studiare gli oli essenziali in chiave olistica perché, se è vero che una patologia può essere comune a più persone, il modo in cui questa si sviluppa e viene vissuta può essere molto diverso da persona a persona, e la capacità degli oli essenziali di intervenire contemporaneamente sul piano fisico, emozionale e sottile permette di poter consigliare il programma più idoneo e personalizzato.

ABETE

Energia

Nome botanico: Abies balsamea

Famiglia: Pinaceae

Parte della pianta usata: Aghi

Livello: Arboreo

Nota: Medio-bassa

Movimento delle energie: Apertura

Composizione: 90% monoterpeni (alpha-pinene, beta-pinene, delta 3-carene, camphene), 8% esteri (acetato di bornile)

Olio che dà vita, anticrisi, ben coniugato incrementa le energie interiori. Il suo messaggio è relativo ai complessi di inferiorità.

Non è un olio di attacco, in quanto composto quasi esclusivamente da monoterpeni, e la sua appartenenza al livello arboreo indica che richiede tempo e può essere usato nel medio e lungo periodo. Esprime il meglio in miscela e, poiché distillato dagli aghi, consente di andare in profondità.

Dosaggi

- Inalazioni: 1-15 gocce
- Frizioni: 1-100%
- Bagni: 8-30 gocce
- Aromatintura: 10-50 gocce
- Somministrazione: 6-9 gocce
- Diffusione: standard

Controindicazioni

- Non si usa sotto i 6 anni e nel primo trimestre di gravidanza
- Può essere un sensibilizzante, quindi richiede cautela tutte le volte che si supera il 20% di concentrazione

Proprietà in aromaterapia applicata

- Balsamico
- Espettorante
- Decongestionante
- Antireumatico
- Antinfiammatorio

Apparati

- Apparato respiratorio
- Apparato muscolo-scheletrico

Non è un olio di attacco, richiede tempo e può essere usato nel medio e lungo periodo. Può essere usato come marker polmonare e in miscela ha la capacità di fare da ponte fra altri oli essenziali. È molto selettivo nella sua azione e le cellule sane sono preservate dalla distruzione. È un chelante, quindi può assorbire e concentrare inquinanti, anche se poi è necessario utilizzare un altro olio essenziale che porti fuori dall'organismo quanto assorbito e concentrato. È un'antimuffa ambientale.

La sua azione balsamica, espettorante e decongestionante è comunque delicata sulle mucose.

Ha una blanda azione stimolante e antiastenica sul sistema nervoso.

Utile per tutte le infezioni invernali: influenza, tosse, raffreddore, sinusite, laringite, bronchite.

Può essere utilizzato anche in caso di infezioni leggere a livello di vescica e vie urinarie, ma funziona meglio in miscela perché ha un effetto riparatore e non antisettico.

È cicatrizzante grazie alla presenza degli esteri, anche se contenuti in bassa concentrazione.

La sua attività antinfiammatoria si estende soprattutto ai reumatismi e ai dolori muscolari. Ha attività rubefacente e ha un'azione benefica sui geloni.

È attivo contro sette linee di cellule tumorali, si assume a dosaggi molto bassi e per lunghi periodi, per lo più come preventivo. Agisce usando l'ossigeno per uccidere le cellule cancerogene, dunque ossidandole. Abbassa il glutatione prodotto o presente in una cellula e attiva i ROS dell'ossigeno, riuscendo così a distruggere le cellule malate, vecchie o mutate.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

La parola chiave dell'abete è energia. È un olio essenziale che dà vita, vivifica. È un antidoto contro le energie in calo. Incrementa le energie interiori. È stimolante, energizzante, vivificante, antiastenico, è indicato come sostegno nelle patologie croniche, gravi, lunghe, debilitanti. È energizzante, è simbolo di forza.

Combate la crisi.

L'abete è indicato per intervenire su stati, come l'ansia, che nascono da un complesso di inferiorità, in tutti i casi in cui il soggetto non si sente in grado di affrontare una situazione, quando si sente inadeguato dal punto di vista sociale o economico.

È un rimedio efficace per chi si sente rifiutato da amici, genitori, colleghi, compagni.

ACHILLEA

Novità

Nome botanico: Achillea millefolium

Famiglia: Compositae

Parte usata: Sommità fiorite

Livello: Erbaceo

Nota: Media

Movimento delle energie: Apertura

Composizione: 30% monoterpeni (alpha-pinene, beta-pinene, sabinene, limonene), 30% sesquiterpeni (camazulene, cariofillene, germacrene), 10% chetoni; 10% ossidi (1,8-cineolo), 8% esteri (acetato di bornile), 8% alcoli (linalolo, borneolo)

Le numerose famiglie chimiche che costituiscono l'achillea la rendono un olio essenziale eclettico e versatile, allo stesso tempo equilibrante e attivante. La sua velocità di azione dipende dall'appartenere al livello erbaceo e dall'essere distillato dalle sommità fiorite. Appartiene alle note medie e questo gli dona flessibilità e apertura al nuovo: può essere quindi considerato un adattogeno, utile anche nei cambi di stagione.

Dosaggi

- Inalazioni: 1-5 gocce
- Frizioni: 1-100%
- Bagni: 5-30 gocce
- Aromatintura: 10-30 gocce
- Somministrazione: 1-9 gocce
- Diffusione: ridotta del 50%

Controindicazioni

- Non si usa sotto i 6 anni e in gravidanza
- Cautela nei confronti dei soggetti epilettici per la presenza dei chetoni, anche se in misura fino al 10% non danno particolari problemi

Proprietà in aromaterapia applicata

- Antinfiammatorio
- Immunomodulante
- Hormon like
- Problematiche della pelle
- Decongestionante venoso

Apparati

- Sistema immunitario
- Apparato endocrino
- Sistema dermico

- Apparato muscolo-scheletrico
- Apparato urogenitale

L'achillea ha tante famiglie chimiche e agisce su numerosi apparati o sistemi.

Esistono cinque chemotipi di achillea: a canfora, a thuyone, a cineolo, a linalolo e infine il quinto chemotipo, che è quello che si usa in aromaterapia, con un perfetto equilibrio tra monoterpeni e sesquiterpeni da una parte e chetoni, ossidi, esteri e alcoli dall'altra.

Può essere quindi definito un olio equilibrato ma complesso. Grazie alla presenza di azulene ha un'azione antinfiammatoria e modulante. L'azulene fa aumentare la produzione di perossido di idrogeno e questo ha un senso fintanto che persiste uno stato di infiammazione, altrimenti il perossido di idrogeno inizia a ossidare le strutture danneggiandole. L'azulene naturale ha la capacità di interrompere l'azione antinfiammatoria quando non ce n'è più bisogno, evitando così alle strutture di essere danneggiate.

È un ottimo olio essenziale per le allergie respiratorie, soprattutto quando si presentano per la prima volta, proprio perché achillea è l'olio essenziale del cambiamento e della novità.

Grazie all'azione *hormon like* può essere utilizzato in caso di amenorrea, dismenorrea e disturbi della menopausa. In particolare aiuta la donna ad accettare la sua nuova condizione.

Funziona molto bene per l'apparato digerente in caso di insufficienza, crampi, aereofagia, colite, sindrome del colon irritabile, fermentazioni. Può essere utilizzato in caso di ulcera e come epatoprotettivo. Normalizza la peristalsi e quindi è utile in caso di stipsi.

L'azione antinfiammatoria dell'achillea si esplica anche a livello dell'apparato muscolo-scheletrico; questa azione unita a quella analgesica consente di ottenere un rapido sollievo su muscoli doloranti e artriti.

Essendo un olio essenziale con una percentuale elevata di sesquiterpeni ha un'azione riparatoria sulla pelle e cura quindi tagli, ferite, eczemi, psoriasi, ulcere, dermatosi, cicatrici.

Infine può essere utilizzato anche per le problematiche dell'apparato cardiocircolatorio come ipertensione, vene varicose ed emorroidi.

Una particolarità dell'achillea è quella di cambiare gli ioni dell'aria e contrastare quindi l'inquinamento elettromagnetico: basta diffondere poche gocce nell'ambiente un paio di volte a settimana.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

Uno dei punti focali dell'achillea è il cambiamento verso il nuovo: trasmette un messaggio utile tutte le volte che ci si trova di fronte a una trasformazione, anche quando l'organismo sta attuando dei processi di cambiamento, a qualunque livello, che non portano nella direzione desiderata, può impartire un messaggio energetico che blocchi questo cambiamento per portarlo in una direzione più utile. L'achillea si occupa di tutto quello che deve cambiare.

È l'olio essenziale più indicato per accompagnare lungo il percorso dell'accettazione.

È un olio di comunicazione che spinge ad aprire un dialogo. Esprime messaggi morbidi, tranquilli ma allo stesso tempo incisivi. È la ricerca di nuove forme di comunicazione, di parola, di linguaggio.

Aiuta nell'accettazione di nuove parti di sé.

Apri i canali energetici. Spinge i soggetti chiusi ad aprirsi per permettere l'ingresso di nuove energie. È equilibrante.

Insegna a mettere insieme cose che apparentemente sembrano inconciliabili.

Tutte le volte che si ha bisogno di pianificare, aiuta a ricercare nuove strategie per raggiungere i propri scopi. Aiuta a vedere cosa serve per stare bene. È in grado di apportare conforto quasi immediato.

A livello ambientale protegge dai reflussi energetici anche semplicemente in diffusione, inoltre contrasta l'inquinamento elettromagnetico.

AJOWAN

Bruciare, incendiare

Nome botanico: *Trachyspermum ammi*

Famiglia: Umbelliferae

Parte usata: Frutti

Livello: Erbaceo

Nota: Bassa

Movimento delle energie: Apertura a cui segue una chiusura

Composizione: 60% monoterpeni (gamma-terpinene, para-cimene, beta-pinene), 39% fenoli ed eteri fenolici (timolo)

La forza dei fenoli presenti nell'ajowan, unita alla velocità dovuta all'appartenenza al livello erbaceo, lo rende un olio essenziale con una rapida ed elevata attività distruttiva.

Dosaggi

- Inalazioni: 1-5 gocce
- Bagni: 8-15 gocce
- Frizioni: 1-20%
- Aromatintura: 10-50 gocce
- Somministrazione: 6-15 gocce
- Diffusione: ridotto del 50%

Controindicazioni

- Non si usa in gravidanza, allattamento e sotto i 12 anni
- È dermocaustico e irritante
- È meglio evitare l'uso prolungato

Proprietà in aromaterapia applicata

- Antisettico
- Antibatterico
- Tónico

Apparati

- Sistema immunitario
- Sistema nervoso

È un olio essenziale molto forte, attivo e potente che deve essere usato con attenzione. È un antisettico ad ampio spettro. Inibisce l'aggregazione delle piastrine indotta da un accumulo di collagene e dall'acido arachidonico. Fa da spazzino delle arterie.

Ha proprietà antimicotiche che si esplicano soprattutto a livello di unghie e pelle.

Sul sistema nervoso agisce come tonico, stimolante ed energizzante.

Poche gocce sono sufficienti per purificare il nostro organismo. Per proteggere un cosmetico dai batteri basta aggiungere una goccia di ajowan al prodotto.

Dermocaustico, irritante, usato in sinergia con altri oli antisettici fenolici, aumenta esponenzialmente la loro efficacia.

Può essere utilizzato contro numerosi vermi, ceppi di virus, batteri e parassiti. Combatte la filaria, sia le microlarve che l'ematoide adulta, nei cani e nell'uomo. Debella l'*helicobacter pylori*, compresi i ceppi antibiotico resistenti, il virus dell'epatite, i parassiti della pelle come scabbia e tigna e i parassiti dell'intestino tra cui ameba, tenia e ascaridi. È efficace anche contro la salmonella, l'*escherichia coli* e il tifo.

Ha la capacità di degradare le aflatossine prodotte dalle sottospecie degli *aspergillum*. Tutte le aflatossine sono tossiche e cancerogene.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

L'ajowan ha un messaggio di incendio, brucia, arde. Le sue sono energie decise, dirompenti e forti. Aiuta a digerire tutto, anche le situazioni più indigeste. Le sue energie hanno attività di distruzione, questo rimedio brucia i ristagni presenti in forma di ricordi dolorosi, pensieri, ferite, legami, traumi da cui non si riesce a staccarsi, ma bisogna ricordare che la sua modalità non prevede un percorso di elaborazione.

Brucia schemi e forme di pensiero, si utilizza in presenza di blocchi.

È utile per bruciare tutte le norme di comportamento acquisite con un'educazione troppo rigida.

L'ajowan è un tonico, combatte pigrizia, anergia, letargia. È indicato in caso di astenia, è un euforizzante. Utile per l'insonnia da super lavoro, soprattutto quella che si verifica nel pieno della notte.

Nella sfera sessuale è più di un afrodisiaco, è desiderio ardente.

Risulta utile per la pulizia dello spazio, a livello fisico e a livello sottile, brucia, elimina tutto quello che c'è. Utile per stanze dove hanno soggiornato persone malate, pazienti psichiatrici, defunti.

Non va usato con leggerezza.

ALBERO DEL TÈ

Disinfettare, pulire (space clearing)

Nome botanico: Melaleuca alternifolia

Famiglia: Myrtaceae

Parte usata: Foglie

Livello: Arboreo

Nota: Alta

Movimento delle energie: Apertura

Composizione: 45% alcoli (terpineol-4), 44% monoterpeni (alpha-pinene, terpineni), 5% ossidi (1,8 cineolo)

L'albero del tè è un olio essenziale molto equilibrato e delicato pur nella sua incisività, e questo grazie alla presenza di alcoli e ossidi che devono trovarsi tra loro in un rapporto preciso: il terpineolo non deve essere inferiore al 30% e il cineolo non deve superare il 5%. La velocità della nota alta viene compensata dal livello arboreo.

Dosaggi

- Inalazioni: 5-15 gocce
- Frizioni: 0,5-100%
- Bagni: 15-50 gocce
- Aromatintura: 30-100 gocce
- Somministrazione: 5-15 gocce
- Diffusione: standard o aumentata

Controindicazioni

- Cautela nei primi tre mesi di gravidanza

Proprietà in aromaterapia applicata

- Antinfettivo
- Antimicotico
- Immunostimolante

Apparati

- Apparato respiratorio
- Apparato digerente
- Apparato urogenitale

È un olio essenziale duttile e delicato che può essere utilizzato per tutte le infezioni medio-basse ed è ottimo sulle patologie della mucosa orale. Se tamponato sulle labbra alla prima sensazione di bruciore che precede la formazione dell'herpes è in grado di prevenirlo. In aggiunta ad altri oli essenziali, come l'alloro, si può utilizzare per le afte della mucosa orale.

Si armonizza molto bene con le altre melaleuche (niaouli, cajeput).

Ha una gamma molto ampia di applicazioni, è attivo contro batteri, funghi, virus ed è immunostimolante. È utile nelle malattie debilitanti o in quei soggetti che reagiscono lentamente alle malattie. Grazie alla sua azione delicata è molto indicato per le malattie respiratorie che colpiscono i bambini, come febbre, influenza, raffreddore. Se aggiunto all'acqua del bagno ai primi sintomi influenzali è in grado di stimolare la risposta immunitaria e di indurre la sudorazione per abbassare la temperatura. Non ha la forza di agire su infezioni severe, ma può comunque essere un valido aiuto quando non sia possibile ricorrere a oli essenziali più attivi.

È un ottimo antimicotico e può essere applicato puro su funghi e verruche.

Si utilizza di frequente per tenere sotto controllo la proliferazione della candida albicans.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

È un disinfettante energetico, utile per trattare persone energeticamente poco pulite. Non va usato spesso perché si rischia di indebolire il soggetto.

È da utilizzare quando si è affaticati, confusi, in caso di una grande paura improvvisa, in caso di stress post traumatico, quando si ha la sensazione di essere minacciati da qualcosa che incute paura. Contrasta in particolare la paura della malattia, del contagio, dello sporco.

È utile quando, per la grande stanchezza e confusione mentale, si fa fatica a reagire.

ALLORO

Governare

Nome botanico: Laurus nobilis

Famiglia: Lauraceae

Parte usata: Foglie

Livello: Arboreo

Nota: Media

Movimento delle energie: Chiusura

Composizione: 45% ossidi (1,8 cineolo), 24% monoterpeni (alpha-pinene, camphene, limonene), 15% esteri (acetato di terpenile), 10% alcoli (terpineoli), 5% fenoli ed eteri fenolici (metileugenolo)

L'alloro è costituito da una buona percentuale di composti attivi, gli ossidi, e anche da una piccola parte di fenoli che vengono parzialmente ancorati e tamponati dalla percentuale di esteri. Le caratteristiche della nota media e l'appartenenza al livello arboreo lo rendono un olio essenziale abbastanza equilibrato nei suoi effetti, pur se da trattare con qualche accortezza.

Dosaggi

- Inalazioni: 3-15 gocce
- Frizioni: 0,5-100%
- Bagni: 8-30 gocce
- Aromatintura: 15-50 gocce
- Somministrazione: 3-15 gocce
- Diffusione: standard

Controindicazioni

- Non si usa in gravidanza
- Profilo di rischio solo se usato ad alti dosaggi; richiede dosaggi bassi per qualche mese poi basta

Proprietà in aromaterapia applicata

- Antinfiammatorio
- Antinfettivo

Apparati

- Apparato muscolo-scheletrico
- Apparato respiratorio
- Apparato digerente

La presenza degli ossidi lo fa agire velocemente e in modo incisivo. Per essere considerato idoneo per aromaterapia il cineolo non deve superare il 50%, i monoterpeni devono essere circa la metà degli ossidi e gli esteri devono essere uguali alla somma di alcoli e

fenoli. Solo se vengono rispettate queste proporzioni possiamo dire di essere in presenza di un olio essenziale da usare con attenzione, ma equilibrato.

L'alloro è uno degli oli essenziali migliori per le patologie della bocca e in particolare in caso di afte, ma è molto valido anche su gengiviti e paradontalgie. Può essere utilizzato in caso di distonie vegetative. È un valido supporto in caso di infezioni dell'apparato respiratorio.

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, è un buon supporto per le problematiche dell'apparato muscolo-scheletrico in caso di artrite, artrosi, artrite reumatoide e poliartrite reumatoide.

Utile in caso di raffreddore e influenza, in quanto ha anche un effetto espettorante e fluidificante.

Tiene sotto controllo e contrasta tre grandi ceppi di batteri, e cioè gli Stafilococchi, gli Streptococchi e i Gonococchi.

L'alloro è attivo sulla tubercolosi, sulle enteriti virali e sulle nevriti virali.

Sull'apparato digerente agisce principalmente come antifermentativo e come stimolante delle secrezioni pancreatiche.

In diffusione ambientale è un disinfettante e un balsamico. Può essere utilizzato negli spray ambientali per eliminare gli acari.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

L'alloro insegna l'arte del governo da applicare in casa, in famiglia e sul lavoro. È utile per governare se stessi, le proprie azioni, la propria alimentazione, ecc. Utile per gestire gli impulsi verso cose o persone, per dominare idee e impulsi contrastanti tra loro.

È la gestione intesa come organizzazione della cosa comune.

Si può utilizzare quando c'è bisogno di prendersi una pausa, quando ci sono troppi problemi e preoccupazioni che limitano il proprio pensiero.

È un ottimo rimedio per allontanare fastidi, pensieri, persone parassite.

È un olio essenziale che si utilizza per la pulizia dello spazio.

ANGELICA

Potere

Nome botanico: Angelica archangelica

Famiglia: Umbelliferae

Parte usata: Radici

Livello: Erbaceo

Nota: Bassa

Movimento delle energie: Apertura a cui segue una chiusura

Composizione: 95% monoterpeni (limonene, fellandrene, cimene), 0,5% chetoni, 0,5% alcoli, 0,5% ossidi, 0,5% fenoli ed eteri fenolici, 0,5% sesquiterpeni

Pur essendo un olio essenziale ricco di monoterpeni e quindi all'apparenza tranquillo, è in realtà molto potente grazie alla presenza di composti minori dal carattere predominante su quello dei monoterpeni. La potenza dell'olio essenziale di angelica, unita alla profondità della sua azione, in quanto ottenuto dalla distillazione delle radici, e dalla sua velocità, perché appartenente al livello erbaceo, lo rende un olio essenziale da usare con cautela, ma di grande supporto e sostegno.

Dosaggi

- Inalazioni: 1-5 gocce
- Frizioni: 0,5-100%
- Bagni: 5-10
- Aromatintura: 5-30 gocce
- Somministrazione: 2-9 gocce
- Diffusione: ridotto del 50%

Controindicazioni

- Per il soggetto che ha lo stomaco e i polmoni deboli non sono adatti grandi dosaggi per lungo tempo, ma piuttosto piccoli dosaggi per lungo tempo
- Non si usa in gravidanza e allattamento
- Fototossico
- Ha un'azione anticoagulante e quindi non deve essere utilizzato dai soggetti che assumono farmaci anticoagulanti
- Diabetici

Proprietà in aromaterapia applicata

- Detossificante
- Immunostimolante
- Antivirale, antibatterico
- Stimolante del sistema linfatico

Apparati

- Apparato digerente
- Sistema immunitario
- Sistema linfatico

L'angelica è sempre stata considerata, fin dall'antichità, una pianta medicinale e si dice che debba il suo nome al fatto che il suo potere di guarigione è così forte da sembrare di origine divina. Si pensava che fosse così potente da proteggere perfino dalla peste.

Infatti l'angelica è un eccellente tonico e rinforzante del sistema immunitario. Le sue caratteristiche lo rendono un rimedio prezioso da utilizzare in caso di encefalite mialgica. È un ottimo detossificante, ha effetto sulle tossine da farmaci, alimentari, micotiche e ha un effetto chelante su alcuni metalli pesanti. Protegge dai danni del piombo. Le sostanze che vengono chelate dall'angelica vengono portate all'esterno attraverso la via renale, epatica e aerea. L'effetto detossinante dell'angelica è molto di più di una semplice depurazione e quindi va utilizzato in presenza di intossicazioni medio-severe.

È un ottimo stimolante linfatico e degli organi emuntori, migliora il drenaggio a livello di sistema linfatico ed è ottimo per effettuare massaggi per la ritenzione idrica e la cellulite.

Ha la capacità di rilassare la muscolatura liscia sia del tratto intestinale che del tratto respiratorio e può essere un valido supporto in caso di tosse secca irritante e di asma.

La sua azione antivirale e battericida si esplica soprattutto a livello intestinale, ed è un olio essenziale da prendere in considerazione nelle miscele in caso di influenza intestinale.

Ripara in parte i danni provocati dall'alcolismo, soprattutto a livello epatico. Ha un'azione doppia, di riparazione delle cellule danneggiate e di stimolo della produzione di cellule sane; inoltre aumenta la resistenza delle cellule alle tossine alcoliche.

Esercita un'attività rinforzante sull'organismo, ha un'ottima efficacia antiastenica, per chi ha bisogno di essere tirato su a livello energetico e a livello organico, i convalescenti, i deboli. Rinforza il terreno costituzionale.

È molto utile in caso di emicrania, soprattutto quella che deriva da intossicazione.

Forte immunostimolante per tutto quello che riguarda il sistema gastrointestinale e l'intossicazione. Sul sistema immunitario agisce come stimolo e rinforzo dei vari organi e apparati, in particolare degli organi dell'apparato digerente.

Va molto bene in caso di anoressia, debolezza di stomaco, enterocolite spasmodica, crampi addominali, diverticolite e in tutti i casi in cui i problemi dell'apparato digerente sono legati allo stress.

Può essere utilizzato a cicli in tutti i casi in cui c'è un problema di convalescenza o quando si devono affrontare patologie croniche.

Rimedio principale per la sindrome di Larevirette, che sembra sia dovuta a un ispessimento del sangue ed è annunciata da diversi sintomi: mal di testa forti aggravati dai pasti e dagli sforzi anche mentali, sonno dopo i pasti, vertigini, stanchezza mista a irritabilità, difficoltà di digestione, bruciori, aria nella pancia, intolleranza verso il glutine.

Proprietà in aromaterapia sottile e in psicoaromaterapia

L'olio essenziale di angelica è fortemente connesso all'esercizio del potere. Si può utilizzare quando ci si sente inadeguati, indifesi, inermi. È un antidoto per l'insicurezza, per la poca fiducia nelle proprie capacità di riuscire. È in grado di fortificare, apporta potere.

Porta un messaggio energetico contro la paura e il senso di inferiorità, trasmette autorità, capacità di leadership. Riequilibra l'insicurezza che porta a un atteggiamento remissivo. Rinforza le energie. Contrasta la timidezza.

Simbolo di volontà, di protezione totale, è il risveglio della mente. Può risultare particolarmente utile quando serve una guida negli affari quotidiani.

L'angelica è considerata una pianta di guarigione sacra, l'olio essenziale può essere utilizzato tutte le volte in cui si è di fronte a una malattia cronica o una situazione di resa da parte del soggetto malato.

5

Apparati e relative patologie

In questo capitolo verranno brevemente descritti i singoli apparati e i relativi organi e verranno elencati ed esaminati, in ordine generale e per singola patologia, gli oli essenziali più appropriati, evidenziandone particolarità e differenze al fine di rendere più agevole la scelta tra un olio essenziale e un altro. Per quanto riguarda le caratteristiche complete degli oli essenziali si rimanda al capitolo precedente.

Alla fine di ogni paragrafo sono poi riportate le singole patologie con l'elenco degli oli essenziali più indicati nel loro trattamento.

APPARATO CARDIOVASCOLARE

L'apparato cardiovascolare comprende cuore e apparato circolatorio. Il cuore è un muscolo internamente cavo, situato tra i due polmoni, che viene rifornito costantemente di sangue. È diviso in due parti: cuore destro e cuore sinistro, ognuna delle quali si divide a sua volta in un atrio e un ventricolo divisi tra loro da un setto. Gli atri fungono da serbatoi e i ventricoli da pompa, quindi l'atrio serve per incamerare e il ventricolo per spingere. Il sangue dalle vene periferiche confluisce nelle vene cave e arriva al cuore destro: è un sangue ricco di anidride carbonica e povero di ossigeno. Dal ventricolo destro, attraverso l'arteria polmonare, il sangue viene spinto ai polmoni dove viene rilasciata l'anidride carbonica e prelevato ossigeno. Dai polmoni il sangue ossigenato torna all'atrio sinistro attraverso le vene polmonari. Infine il sangue viene spinto dal ventricolo sinistro con una forte pressione nell'aorta e da qui può raggiungere tutti i tessuti per nutrirla e ossigenarla. Il flusso sanguigno tra atri e ventricoli è controllato e regolato dalle valvole cardiache. Il movimento di apertura e chiusura delle valvole è quello che dà luogo al battito cardiaco che non è sempre uguale (a riposo o sotto sforzo fisico o psichico si hanno battiti differenti).

Dell'apparato circolatorio fanno parte la circolazione arteriosa e la circolazione venosa. La circolazione è un sistema chiuso distinto in un sistema centrifugo o ad alta pressione, e in un sistema centripeto o a bassa pressione. Del sistema ad alta pressione fanno parte l'aorta, le arterie, i rami arteriosi e le arteriole che trasportano il sangue in periferia. Del sistema a bassa pressione fanno parte venule, rami venosi e vene del grande circolo che hanno un movimento centripeto e costituiscono un sistema di canalizzazione. La differenza tra arterie e vene non è tanto nella qualità del sangue che trasportano ma nella loro direzione: centripeta per le vene e centrifuga per le arterie. Arterie e vene decorrono quasi sempre parallelamente, non si incontrano mai perché il sangue che trasportano non deve mescolarsi.

È molto importante che la pressione sanguigna sia mantenuta costante in modo che tutti gli organi siano sufficientemente irrorati.

La regolazione avviene tramite tre meccanismi di controllo: l'attività cardiaca (gittata e frequenza), la resistenza del sistema vascolare e il volume del sangue. Gittata cardiaca e resistenza periferica totale determinano la pressione sanguigna. Il volume sanguigno è regolato da recettori di volume che sono posti nell'atrio destro. Affinché la pressione rimanga costante occorre che la resistenza totale e la gittata siano bilanciate fra loro, così che a una diminuzione della resistenza periferica totale (TPR) corrisponda un aumento della gittata cardiaca e viceversa. Se si verifica un aumento della pressione sanguigna si attua un sistema di compensazione che fa sì che il volume sanguigno diminuisca.

I meccanismi di regolazione della pressione sanguigna vengono coordinati dal centro circolatorio situato nell'encefalo.

Quando si parla di apparato cardiocircolatorio non si può non accennare anche al sangue che è il liquido attraverso il quale l'intero organismo riceve nutrimento e ossigeno. Circola senza mai fermarsi; oltre a tutto il necessario per il corretto funzionamento dell'organismo, trasporta anche le cellule preposte alla difesa e, infine, consente l'eliminazione delle scorie accumulate. Del sangue fanno parte il plasma (formato da acqua e proteine), i

globuli bianchi, i globuli rossi e le piastrine. È importante che il sangue scorra in maniera regolare e mantenga la giusta fluidità.

Come si può facilmente intuire da questa sintetica descrizione, si tratta di un sistema molto complesso e delicato e numerosi fattori interni ed esterni possono interferire con il normale funzionamento dell'intero apparato, creando piccoli disagi o vere e proprie patologie, alcune anche estremamente gravi.

Vediamo quindi quali sono gli oli essenziali che possono aiutare o sostenere l'apparato cardiovascolare e il sangue.

ACHILLEA

Proprietà

- Cicatrizzante
- Emostatico
- Astringente
- Decongestionante

Indicazioni

- Varici
- Vene varicose
- Emorroidi

Diagnosi differenziale

- Si usa principalmente sulle problematiche legate alla circolazione venosa e grazie alle sue proprietà astringenti e cicatrizzanti è un valido supporto in caso di emorroidi sanguinanti

ANICE

Proprietà

- Stimolante

Indicazioni

- Palpitazioni
- Cardiopatie

Diagnosi differenziale

- Ha principalmente attività cardiotonica

ARANCIO DOLCE

Proprietà

- Sedativo

Indicazioni

- Spasmi cardiaci
- Palpitazioni

Diagnosi differenziale

- Si utilizza soprattutto in caso di palpitazioni di origine nervosa

BASILICO TULSI

Proprietà

- Cardioprotettivo
- Regolatore di trigliceridi, colesterolo e zuccheri nel sangue

Indicazioni

- Ipercolesterolemia

Diagnosi differenziale

- Regola il tasso di trigliceridi, di zuccheri e di colesterolo nel sangue sia in fase preventiva che curativa

CAJEPUT

Proprietà

- Decongestionante venoso

Indicazioni

- Varici
- Emorroidi
- Vene varicose

Diagnosi differenziale

- Utile soprattutto quando è presente congestione

CANNELLA

Proprietà

- Stimolante della circolazione
- Emostatico

5. *Apparati e relative patologie*

Indicazioni

- Lievi emorragie
- Impotenza maschile

Diagnosi differenziale

- Nell'impotenza favorisce l'afflusso sanguigno

CAROTA

Proprietà

- Ipertensivo
- Riequilibrante

Indicazioni

- Ipotensione
- Ipercolesterolemia

Diagnosi differenziale

- Aiuta a regolare il tasso di colesterolo nel sangue, agendo anche come depurativo del fegato

CHIODI DI GAROFANO

Proprietà

- Ipertensivo

Indicazioni

- Ipotensione

Diagnosi differenziale

- Indicato quando all'ipotensione si accompagnano anche astenia e affaticamento fisico e mentale

CIPRESSO

Proprietà

- Decongestionante
- Astringente
- Emostatico

Indicazioni

- Capillari fragili
- Varici

- Vene varicose
- Emorroidi
- Sanguinamenti

Diagnosi differenziale

- È indicato in tutte le problematiche della circolazione venosa. Utile per bloccare le emorragie e i sanguinamenti

CISTO

Proprietà

- Astringente
- Emostatico

Indicazioni

- Emorragie
- Epistassi

Diagnosi differenziale

- La sua azione prevalente è quella antiemorragica. In sinergia con il cipresso è ottimo in caso di epistassi

ELICRISO

Proprietà

- Flebotonico
- Anticoagulante

Indicazioni

- Ematomi
- Ecchimosi
- Problematiche della circolazione sanguigna
- Flebiti

Diagnosi differenziale

- È particolarmente indicato in caso di ematomi ed ecchimosi a seguito di traumi, veicolato in gel di arnica agisce velocemente

ENULA

Proprietà

- Regolatore
- Tónico cardiaco

5. *Apparati e relative patologie*

Indicazioni

- Tachicardia
- Turbe del ritmo cardiaco

Diagnosi differenziale

- È un olio essenziale molto incisivo da utilizzare con estrema cautela

EUCALIPTO CITRIODORA

Proprietà

- Ipotensivo
- Stimolante
- Antinfiammatorio

Indicazioni

- Pericardite
- Ipertensione

Diagnosi differenziale

- Ha la capacità di aumentare l'irrorazione sanguigna soprattutto a livello cutaneo

GERANIO

Proprietà

- Emostatico
- Astringente

Indicazioni

- Epistassi
- Emorroidi
- Flebite

Diagnosi differenziale

- Si utilizza sulle emorroidi anche per la sua proprietà cicatrizzante. Meglio utilizzarlo in associazione con altri oli essenziali come il mirto ct acetato di mirtilene

GINEPRO

Proprietà

- Astringente
- Antinfiammatorio

Indicazioni

- Emorroidi

Diagnosi differenziale

- Utile per le emorroidi accompagnate da dolore e infiammazione

INCENSO

Proprietà

- Astringente
- Antiemorragico

Indicazioni

- Metrorragie
- Varici ulcerose

Diagnosi differenziale

- Si utilizza principalmente in presenza di ulcere

LAVANDA VERA

Proprietà

- Cardiotonico
- Sedativo
- Ipotensivo

Indicazioni

- Ipertensione
- Disturbi cardiaci
- Palpitazioni
- Tachicardia

Diagnosi differenziale

- È da tenere in considerazione quando le problematiche cardiache originano da disturbi del sistema nervoso

LEMONGRASS

Proprietà

- Tónico
- Vasodilatatore

Indicazioni

- Disturbi della circolazione

Diagnosi differenziale

- Oltre a favorire la circolazione sanguigna, svolge anche un'azione rinforzante dei vasi

LENTISCO

Proprietà

- Antinfiammatorio
- Decongestionante venoso

Indicazioni

- Flebite
- Tromboflebite
- Emorroidi
- Vene varicose
- Varici
- Insufficienza venosa

Diagnosi differenziale

- Utile anche in caso di complicazioni ulcerose perché ha proprietà cicatrizzante e riparatrice. Ottimo in sinergia con il cipresso

LIME

Proprietà

- Anticoagulante

Indicazioni

- Anemia
- Prevenzione della trombosi

Diagnosi differenziale

- Agisce sulla fluidità del sangue soprattutto a livello di prevenzione

LIMONE

Proprietà

- Stimolante
- Antianemico
- Ipotensivo

Indicazioni

- Anemia
- Flebiti
- Emorroidi
- Stasi venosa
- Ipertensione
- Fragilità capillare

Diagnosi differenziale

- Favorisce la formazione dei globuli rossi. Diminuisce la permeabilità dei capillari e aumenta la loro resistenza. Previene l'aterosclerosi. Agisce sulla fluidità del sangue

MAGGIORANA

Proprietà

- Vasodilatatore
- Ipotensivo

Indicazioni

- Ipertensione
- Palpitazioni
- Aritmia
- Extrasistoli
- Insufficienza circolatoria

Diagnosi differenziale

- Ha come suo campo elettivo le distonie neurovegetative e quindi si utilizza soprattutto per palpitazioni, aritmie ed extrasistoli

MELISSA

Proprietà

- Sedativo
- Ipotensivo

Indicazioni

- Ipertensione
- Tachicardia
- Anemia

Diagnosi differenziale

- Agisce soprattutto sulla tachicardia di origine nervosa

MIRTO (ENTRAMBI I CT)

Proprietà

- Astringente
- Antinfiammatorio

Indicazioni

- Vene varicose
- Emorroidi

Diagnosi differenziale

- Il chemotipo ad acetato di myrtilene ha un effetto maggiormente decongestionante

NARDO

Proprietà

- Astringente
- Cicatrizzante
- Flebotonico
- Sedativo

Indicazioni

- Emorroidi
- Varici
- Vene varicose
- Tachicardia nervosa

Diagnosi differenziale

- Utile nel caso in cui le emorroidi siano accompagnate da irritazione e desquamazione della pelle circostante

NEROLI

Proprietà

- Cardiotonico
- Ansiolitico

Indicazioni

- Tachicardia
- Palpitazioni
- Angina

Diagnosi differenziale

- È importante per la sua forte azione antistress e rilassante. Favorisce l'abbassamento del ritmo cardiaco

PATCHOULI

Proprietà

- Astringente
- Cicatrizzante
- Decongestionante

Indicazioni

- Emorroidi
- Varici
- Vene varicose

Diagnosi differenziale

- Favorisce la circolazione venosa. Dà sollievo in caso di emorroidi accompagnate da prurito. Utile in associazione con geranio e mirto

PEPE

Proprietà

- Tónico

Indicazioni

- Insufficienza circolatoria
- Anemia

Diagnosi differenziale

- Si utilizza soprattutto per la sua azione riscaldante in caso di arti inferiori freddi e geloni

PETIT GRAIN

Proprietà

- Regolatore
- Equilibrante

Indicazioni

- Tachicardia
- Palpitazioni
- Aritmia
- Ipertensione

Diagnosi differenziale

- Agisce come regolatore del sistema cardiaco per il suo effetto calmante ed equilibrante. Utile in sinergia con ylang ylang soprattutto sull'ipertensione

PINO SILVESTRE

Proprietà

- Stimolante
- Ipertensivo

Indicazioni

- Ipotensione

Diagnosi differenziale

- Soprattutto quando insieme all'ipotensione si presenta anche stanchezza ed esaurimento fisico

SOLIDAGO

Proprietà

- Cardioprotettivo
- Diuretico

Indicazioni

- Ipertensione
- Capillari fragili
- Pericardite
- Endocardite

Diagnosi differenziale

- Sull'ipertensione agisce stimolando la diuresi

TSUGA

Proprietà

- Vasoprotettivo
- Astringente

Indicazioni

- Vene varicose
- Varici
- Emorroidi

Diagnosi differenziale

- Agisce in profondità. Utile in presenza di arrossamenti

VERBENA

Proprietà

- Stimolante
- Neurotonico
- Sedativo

Indicazioni

- Tachicardia
- Extrasistole

Diagnosi differenziale

- Agisce sulle distonie neurovegetative e sul sistema nervoso

YLANG YLANG

Proprietà

- Equilibrante
- Ipotensivo

Indicazioni

- Tachicardia
- Ipertensione

Diagnosi differenziale

- Svolge un'azione calmante in grado di agire sulla pressione arteriosa e sui battiti cardiaci

SCHEMA RIASSUNTIVO INDICAZIONI E PROPRIETÀ APPARATO CARDIOVASCOLARE

Anemia

- Lime
- Limone
- Pepe
- Melissa

Anticoagulante

- Anice
- Cassia
- Eucalipto dives
- Lime

Emorroidi

- Achillea
- Cajeput
- Cipresso
- Geranio
- Ginepro
- Incenso
- Lentisco
- Limone
- Mirto
- Nardo
- Niaouli
- Patchouli
- Sandalo
- Tsuga

Geloni-estremità fredde

- Abete balsamico
- Ajowan
- Benzoino
- Cannella
- Elemi
- Elicriso
- Galbano
- Lentisco
- Pepe
- Timo ct thuyanolo
- Zenzero

Ipercolesterolemia

- Aneto
- Basilico tulusi
- Arancio amaro
- Carota
- Cumino
- Elicriso
- Lemongrass
- Nardo
- Pompelmo
- Rosmarino ct verbenone

Ipertensione

- Eucalipto citriodora
- Galbano
- Lavanda vera
- Ledum
- Limone
- Maggiorana
- Melissa
- Neroli
- Palmarosa
- Petit grain
- Solidago
- Verbena
- Ylang ylang

Ipotensione

- Carota
- Chiodi di garofano
- Pino silvestre
- Rosmarino ct cineolo
- Santoreggia montana
- Timo, blandamente tutti i ct e tutte le specie

Sanguinamenti

- Achillea
- Cannella foglie
- Cipresso
- Cisto
- Geranio

Tachicardia-palpitazioni

- Alloro
- Arancio
- Enula

5. *Apparati e relative patologie*

- Lavanda
- Maggiorana
- Melissa
- Nardo
- Neroli
- Petit grain
- Verbena
- Ylang ylang

Varici-vene varicose-capillari

- Achillea
- Anice
- Cipresso
- Elicriso
- Geranio
- Lentisco
- Limone
- Mirto
- Nardo
- Neroli
- Patchouli
- Tsuga

Vera Sganga si laurea in giurisprudenza, da sempre appassionata di profumeria artistica e di discipline olistiche intraprende gli studi di naturopatia presso la Scuola SIMO e si specializza in aromaterapia sottile, psicoaromaterapia e aromaterapia applicata. Approfondisce gli studi olistici con corsi sul potenziale umano, sui cristalli e sulla profumeria artistica.

Attualmente insegna naturopatia vibrazionale presso la Scuola SIMO e collabora con aziende ed erboristerie come consulente in aromaterapia. Svolge l'attività di aromaterapeuta e naturopata a Firenze e Milano.

Nello studio degli oli essenziali e delle loro proprietà e applicazioni è frequente essere colti da molti dubbi riguardo all'olio migliore da utilizzare in una determinata situazione, poiché molti sono gli oli e molte le caratteristiche comuni a diverse essenze. Questo libro nasce con lo scopo di aiutare il naturopata, il medico o l'esperto a individuare quali sono gli oli essenziali più adatti per affrontare problematiche specifiche.

ISBN 978-88-6773-034-6



9 788867 730346 >