

34

Profili degli oli essenziali

Questa tabella fornisce, per ciascun olio essenziale, informazioni sul metodo di estrazione, sulla parte della pianta usata, sulle proprietà, oltre che indicazioni per la sicurezza. Si tratta di informazioni fornite a scopo didattico, che non hanno l'obiettivo di trattare, curare, prevenire o

diagnosticare malattie o problemi di salute, né devono intendersi come prescrizioni mediche. Ricordate sempre che tutti gli oli essenziali elencati nelle 6 pagine che seguono devono essere usati altamente diluiti.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Abete balsamico (<i>Abies balsamea</i>)	Aghi distillati a vapore	Analgesico, antisettico, astringente, deodorante, sedativo della tosse, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Abete rosso (<i>Tsuga canadensis</i>)	Aghi distillati a vapore	Antimicrobico, antisettico, astringente, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Achillea blu (<i>Achillea millefolium</i>)	Fiori distillati a vapore	Antibatterico, antimicotico, antinfiammatorio, antipiretico, antisettico, antispasmodico, astringente, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Alloro (<i>Laurus nobilis</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Analgesico, anestetico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antisettico, sedativo	• Da evitare in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.
Angelica (<i>Angelica archangelica</i>)	Radici distillate a vapore	Antibatterico, antimicotico, antispasmodico, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Anice verde (<i>Pimpinella anisum</i>)	Semi distillati a vapore	Analgesico, antisettico	• Da evitare in gravidanza e durante l'allattamento. • Può causare irritazioni cutanee.
Arancio amaro (<i>Citrus aurantium</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, battericida, deodorante, fungicida, stimolante	• Può causare irritazioni cutanee. • Può essere fotosensibilizzante. • Da evitare in gravidanza.
Arancio dolce (<i>Citrus sinensis</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, battericida, fungicida, stimolante, tonico	• Può essere fotosensibilizzante.
Balsamo del Perù (<i>Myroxylon balsamum</i>)	Balsamo grezzo distillato a vapore	Antinfiammatorio, antisettico, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Basilico (<i>Ocimum basilicum</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Antibatterico, antisettico, antispasmodico, stimolante, tonico	• Da evitare nei soggetti epilettici e in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.
Benzoino (<i>Styrax tonkinensis</i>)	Estrazione del resonoide tramite etanolo.	Antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, astringente, deodorante, emostatico, sedativo	• Da evitare in gravidanza. • Solo per uso esterno.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Bergamotto (<i>Citrus bergamia</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Analgesico, antibatterico, antidepressivo, antisettico, antispasmodico, astringente, deodorante, sedativo, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Camomilla blu (<i>Matricaria recutita</i>)	Fiori distillati a vapore	Analgesico, antinfiammatorio, antispasmodico, battericida, fungicida, sedativo	
Camomilla marocco (<i>Ormenis mixta</i>)	Fiori distillati a vapore	Antispasmodico, sedativo	
Camomilla romana (<i>Anthemis nobilis</i>)	Fiori distillati a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, sedativo, tonico	
Cannella, corteccia (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	Corteccia interna essiccata distillata a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, stimolante	• Da evitare in gravidanza e in caso di malattie renali o del fegato. • Da non usare sulla pelle a meno che sia altamente diluito. • Solo per uso esterno.
Cannella, foglia (<i>Cinnamomum zeylanicum</i>)	Foglie distillate a vapore	Analgesico, antibatterico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, stimolante	• Da evitare in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.
Cardamomo (<i>Elettaria cardamomum</i>)	Frutto distillato a vapore	Antisettico, antispasmodico, stimolante, tonico	
Carota (<i>Daucus carota</i>)	Semi distillati a vapore	Antisettico, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Cedro dell'Atlante (<i>Cedrus atlantica</i>)	Legno e segatura distillati a vapore	Afrodisiaco, antimicotico, antisettico, astringente, rigenerativo, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Cedro della Virginia (<i>Juniperus virginiana</i>)	Legno distillato a vapore	Antisettico, antispasmodico, astringente, sedativo, stimolante per la circolazione	• Da evitare in gravidanza.
Chiodo di garofano (<i>Syzygium aromaticum</i>)	Boccioli distillati a vapore	Analgesico, antibatterico, anti-ansia, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, antivirale, stimolante	• Da evitare in gravidanza e in caso di problemi renali o di fegato. • Può causare irritazioni cutanee.
Cipresso (<i>Cupressus sempervirens</i>)	Aghi e rami distillati a vapore	Antibatterico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, deodorante, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Cisto (<i>Cistus ladaniferus</i>)	Parte aerea distillata a vapore	Antimicrobico, antisettico, astringente, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Citronella di Giava (<i>Cymbopogon winterianus</i>)	Erba distillata a vapore	Analgesico, antisettico, astringente, deodorante	• Da evitare in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.
Copaiba (<i>Copaifera officinalis</i>)	Balsamo grezzo distillato a vapore	Antibatterico, antinfiammatorio, disinfettante, stimolante	• Da evitare in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Coriandolo (<i>Coriandrum sativum</i>)	Semi distillati a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antireumatico, antispasmodico, fungicida, rivitalizzante, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Davana (<i>Artemisia pallens</i>)	Foglie e fiori distillati a vapore	Afrodisiaco, antisettico, antivirale, disinfettante, sedativo	• Da evitare in gravidanza.
Dragoncello (<i>Artemisia dracunculus</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Antisettico, antispasmodico, ipnotico, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Elemi (<i>Canarium luzonicum</i>)	Gomma distillata a vapore	Analgesico, antisettico, antivirale, fungicida, regolatore, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Elicriso (<i>Helichrysum italicum</i>)	Fiori distillati a vapore	Antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antispasmodico, astringente, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Eucalipto (<i>Eucalyptus globulus</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicotico, antisettico, antispasmodico, antivirale, deodorante, stimolante	• Da evitare in gravidanza e con farmaci omeopatici. • Può causare irritazioni.
Eucalipto citriodora (<i>Eucalyptus citriodora</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Antisettico, antivirale, battericida, calmante, deodorante, fungicida	• Da evitare in gravidanza e con farmaci omeopatici.
Galbano (<i>Ferula galbaniflua</i>)	Resina distillata a vapore	Analgesico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, ipotensivo, ricostituente, tonico	
Gelsomino, assoluto (<i>Jasminum grandiflorum</i>)	Estratto dai fiori tramite solvente	Afrodisiaco, analgesico, antinfiammatorio, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Geranio (<i>Pelargonium graveolens</i>)	Fiori e foglie distillati a vapore	Analgesico, antibatterico, antidepressivo, antinfiammatorio, antisettico, astringente, deodorante, emostatico, rigenerativo, sedativo, tonico, vasocostrittore	• Da evitare in gravidanza. • Può causare irritazioni.
Ginepro (<i>Juniperus communis</i>)	Bacche distillate a vapore	Analgesico, antimicrobico, antisettico, antispasmodico, astringente, sedativo	• Da evitare in caso di malattie renali o del fegato e in gravidanza.
Issopo (<i>Hyssopus officinalis</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Antibatterico, antisettico, antispasmodico, antivirale, astringente, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Lavanda (<i>Lavandula angustifolia</i>)	Sommità fiorite distillate a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, aromatico, deodorante, sedativo, stimolante	
Lavandula latifolia (<i>Lavandula latifolia</i>)	Sommità fiorite distillate a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, aromatico, deodorante, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Lemongrass (<i>Cymbopogon flexuosus</i>)	Erba distillata a vapore	Analgesico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antivirale, astringente, battericida, deodorante, fungicida, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Lime (<i>Citrus aurantifolia</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antibatterico, antisettico, antispasmodico, antivirale, astringente, battericida, deodorante, ricostituente, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Limone (<i>Citrus limon</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, sedativo	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Litsea (<i>Litsea cubeba</i>)	Frutto distillato a vapore	Antibiotico, anti-infettivo, antinfiammatorio, antisettico, deodorante, sedativo, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Luppolo (<i>Humulus lupulus</i>)	Fiori distillati a vapore	Antimicrobico, antisettico, antispasmodico, astringente, battericida, sedativo	• Da evitare in caso di depressione e in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee. • Da evitare in gravidanza.
Maggiorana (<i>Marjorana hortensis</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Analgesico, antiossidante, antisettico, antispasmodico, antivirale, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Mandarino (<i>Citrus reticulata</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antisettico, antispasmodico, favorisce la circolazione linfatica, ipnotico, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Mandarino tangerino (<i>Citrus reticulata</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antimicrobico, antisettico, antispasmodico, ipnotico, stimolante, tonico	• Può essere fotosensibilizzante.
Manuka (<i>Leptospermum scoparium</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Analgesico, anestetico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antivirale, deodorante, sedativo	• Da evitare in gravidanza.
Melissa (<i>Melissa officinalis</i>)	Vedi Melissa officinalis		
Melissa officinalis (<i>Melissa officinalis</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Antibatterico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, antistaminico, antivirale, battericida, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Menta piperita (<i>Mentha piperita</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, sedativo, stimolante, vasocostrittore	• Da evitare in gravidanza.
Menta romana (<i>Mentha spicata</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Analgesico, anestetico, antibatterico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, astringente, stimolante, tonico	
Mirra (<i>Commiphora myrrha</i>)	Gomma distillata a vapore	Antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, antivirale, astringente, fungicida, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Mirra bisabololo/Mirra dolce (<i>Commiphora holtziana</i>)	Resina distillata a vapore	Antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, sedativo	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Mirto (<i>Myrtus communis</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Antisettico, astringente, battericida, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Muschio quercino, assoluto (<i>Evernia prunastri</i>)	Lichene di quercia estratto tramite solvente	Antisettico, demulcente, fissativo	• Da evitare in gravidanza.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Nardo (<i>Nardostachys jatamansi</i>)	Radici distillate a vapore	Antibiotico, anti-infettivo, antimicotico, antinfiammatorio, antisettico, battericida, deodorante, fungicida, sedativo, tonico	
Neroli/Fiori d'arancio amaro (<i>Citrus aurantium</i>)	Fiori distillati a vapore	Afrodisiaco, antibatterico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, fungicida, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Niaouli (<i>Melaleuca viridiflora</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Analgesico, antisettico, antispasmodico, battericida, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Noce moscata (<i>Myristica fragrans</i>)	Semi distillati a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antiossidante, antisettico, antispasmodico, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Olibano (<i>Boswellia carterii</i>)	Resina distillata a vapore	Analgesico, antimicotico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, astringente, sedativo, tonico	
Palmarosa (<i>Cymbopogon martinii</i>)	Erba distillata a vapore	Antibatterico, antimicotico, antisettico, antivirale, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può essere fotosensibilizzante.
Patchouli (<i>Pogostemon cablin</i>)	Foglie distillate a vapore	Antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antivirale, battericida, deodorante, stimolante, tonico	
Pepe nero (<i>Piper nigrum</i>)	Frutto essiccato distillato a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antimicrobico, antisettico, antispasmodico, stimolante, tonico	• Da evitare con farmaci omeopatici, in caso di malattie renali o del fegato e in gravidanza. • Può causare irritazioni cutanee.
Petit grain (<i>Citrus aurantium</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Antisettico, antispasmodico, deodorante, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Pompelmo (<i>Citrus paradisi</i>)	Buccia del frutto spremuta a freddo	Antibatterico, antidepressivo, antisettico, astringente, ricostituente, stimolante, tonico	• Può causare irritazioni cutanee. • Può essere fototossico.
Ravensara (<i>Agathophyllum aromatica</i>)	Foglie distillate a vapore	Analgesico, antibatterico, anti-infettivo, antisettico, antivirale, stimolante	• Da evitare in gravidanza.
Rosa, assoluto (<i>Rosa damascena</i>)	Estratto dai petali del fiore tramite solvente	Afrodisiaco, antivirale, astringente, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Rose damascena (<i>Rosa damascena</i>)	Petali distillati a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antimicrobico, antisettico, antivirale, astringente, battericida, deodorante, disinfettante, sedativo, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Rosmarino (<i>Rosmarinus officinalis</i>)	Sommità fiorite distillate a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antiossidante, antisettico, antispasmodico, astringente, fungicida, ricostituente, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza e in caso di ipertensione.

Olio essenziale	Metodo di estrazione e parte della pianta usata	Potenziati benefici e proprietà terapeutiche	Indicazioni particolari per la sicurezza
Salvia (<i>Salvia officinalis</i>)	Foglie distillate a vapore	Antibatterico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, astringente, tonico	• Da evitare in gravidanza.
Salvia sclarea (<i>Salvia sclarea</i>)	Foglie e fiori distillati a vapore	Afrodisiaco, antibatterico, antisettico, antispasmodico, astringente, deodorante, euforico, sedativo	• Da evitare in gravidanza.
Sandalo, australiano (<i>Santalum spicatum</i>)	Radici e cuore del legno distillati a vapore	Afrodisiaco, antisettico, antispasmodico, astringente, battericida, emolliente, fungicida, sedativo, tonico	
Tea tree (<i>Melaleuca alternifolia</i>)	Foglie e rami distillati a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antisettico, antivirale, deodorante, fungicida	
Timo rosso (<i>Thymus zygis</i>)	Pianta in fiore distillata a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, antivirale, battericida, deodorante, favorisce la rigenerazione cellulare, stimolante, tonico	• Da evitare in gravidanza. • Può irritare la pelle.
Vaniglia, assoluto (<i>Vanilla planifolia</i>)	Estratto tramite solvente dalla bacca e/o dai semi	Usato in profumeria.	
Vetiver (<i>Vetiveria zizanioides</i>)	Radici distillate a vapore	Analgesico, antibatterico, antimicotico, antimicrobico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, favorisce la rigenerazione cellulare, sedativo, stimolante, tonico	
Ylang ylang (<i>Cananga odorata</i>)	Fiori distillati a vapore	Usato in profumeria.	• Da evitare in gravidanza.
Zenzero (<i>Zingiber officinale</i>)	Radice distillata a vapore	Afrodisiaco, analgesico, antibatterico, antinfiammatorio, antiossidante, antisettico, antispasmodico, astringente, stimolante, tonico	• Può causare irritazioni cutanee. • Può essere fototossico.

35

Applicazione e diluizione degli oli essenziali

Non applicate mai gli oli essenziali sulla pelle senza averli diluiti. Per risultati sicuri ed efficaci, fate riferimento a questa tabella. Se avete una pelle sensibile, per evitare irritazioni provate con un rapporto di diluizione dello 0,5% (4-5 gocce ogni 30 ml di olio di base).

Applicazione	Rapporto di diluizione	Quantità di olio essenziale aggiunta all'olio di base
Olio per massaggi	2,5%	20-25 gocce ogni 25 ml di olio
Trattamento per il bagno	5%	45-50 gocce ogni 25 ml di olio di base aggiunto all'acqua
Pediluvio	5%	45-50 gocce ogni 25 ml di olio di base aggiunto all'acqua
Maniluvio	3%	27-30 gocce ogni 25 ml di olio di base aggiunto all'acqua
Bagno di vapore viso	1,5%	30-40 gocce aggiunte a una ciotola di acqua
Maschera viso	2,5%	20-25 gocce ogni 25 ml di olio di base
Olio per trattamento viso (da lasciar penetrare)	2%	18-20 gocce ogni 25 ml di olio di base
Olio per pulizia viso (formule da sciacquare/rimuovere)	3%	30-35 gocce da aggiungere all'olio di base
Olio per trattamento capelli	2,5%	20-25 gocce ogni 25 ml di olio di base
Profumo per il corpo	5-10%	45-100 gocce da aggiungere all'olio o all'alcool di base
Lozione corpo	2,5%	20-25 gocce ogni 25 ml di olio di base