

# *OLI ESSENZIALI*

Gli oli essenziali possono venire assorbiti dall'uomo essenzialmente attraverso due vie:

1. esterna (inalazione, bagni, assorbimento epidermico, massaggi, ecc..)
2. Interna (assunzione orale), entrambe da usare con cautela e sotto controllo di specialisti del settore.

Gli oli essenziali prima di essere usati, vanno fortemente diluiti in un solvente adeguato, per ridurre i rischi di reazioni avverse, in particolare di reazioni di ipersensibilità; vista la loro forte lipofilicità degli oli essenziali. I solventi più utilizzati sono gli oli.

# Principi terapeutici

Gli oli essenziali esercitano una serie di effetti a seguito della loro applicazione.

- • effetti antibiotici
- • effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema nervoso periferico
- • effetti anticongestionanti
- • effetti analgesici
- • effetti antispasmodici
- • effetti espettoranti.

Vengono utilizzati per

- • infezioni cutanee
- • infezioni del tratto gastrointestinale
- • infezioni delle vie respiratorie
- • gonfiori addominali
- • reumatismi e artrosi
- • regolazione dell'umore.

# Principi terapeutici

Molti studi hanno dimostrato come oli essenziali quali ad esempio:

- il finocchio, la rosa, il cipresso sono in grado di influenzare la secrezione ormonale e sono pertanto di beneficio al sistema riproduttivo;
- tea tree ed eucalipto sono noti come i più importanti antisettici e antibiotici naturali;
- arancio, gelsomino e rosa hanno un effetto rilassante e agiscono alterando le onde cerebrali in un ritmo che induce calma e un senso di benessere.



- **Regolatori:**
- Bergamotto: astringente, normalizzante, aumenta la fiducia in se stessi. Attenzione, non esporsi al sole dopo l'uso!
- Geranio: rilassante, armonizzante, normalizzante. Il suo profumo tiene lontane le zanzare.
- Rosa
- Camomilla
- Incenso

## **Stimolanti:**

- Rosmarino: corroborante, riscaldante, tonificante. Attenzione può essere irritante!
- Basilico
- Menta piperita: rivitalizzante, rinfrescante, energizzante.
- Ginepro
- Eucalipto: purificante, tonificante, rinfrescante. Ottimo da usare nei diffusori o come vaporizzazione per il raffreddore.
- Limone: Energizzante, astringente, rinfrescante, rinvigorente

## **Sedativi:**

- Lavanda: equilibrante, calmante, purificante, normalizzante.
- Maggiorana
- Camomilla
- Sandalo
- Arancio dolce: confortante, rinfrescante, migliora l'umore e allevia l'ansia.

## **Antidepressivi:**

- Salvia
- Rosa
- Ylang Ylang: Sensuale, euforizzante, romantico, seducente, esotico. Ottimo per la cura della pelle.
- Maggiorana

# Effetti collaterali

Ogni olio essenziale avrà possibili effetti collaterali e controindicazioni specifiche, ma in generale possiamo dire che la maggior parte degli oli essenziali possono portare a:

- Sensibilizzazione
- Irritazione
- Tossicità a dosaggi orali elevati (tutti gli oli essenziali debbono essere considerati
- tossici a dosaggi superiori ai 20 ml; alcuni lo sono a dosaggi molto inferiori)
- Vi sono tuttavia delle controindicazioni generiche all'utilizzo di qualsiasi dose di oli essenziali:
  - Gravidanza
  - Bimbi al di sotto dei 3 anni
  - Allergici
  - Epilettici