

Associazione di promozione sociale
“villa Bembo”

vendita diretta di arte, cultura, salute, sport

“il gentil’ huomo grande utilità e consolatione caverà dalle case di villa dove il tempo si passa in vedere e ornare le sue possessioni e con industria e arte dell’agricoltura accrescer le facultà dove anco per l’esercitio che nella villa si suol fare a piedi e a cavallo il corpo agevolmente conserverà la sua sanità e robustezza e dove finalmente l’animo stanco delle agitazioni della città prenderà molto ristauo e consolatione e quietamente potrà attendere agli studj delle lettere e alla contemplatione”

Andrea Palladio, I quattro libri dell’ architettura. Venezia 1581

sabato 9 maggio 2015

A.P.S. Villa Bembo

presenta

PROFUMO DI SALUTE



dott.ssa
Anna Paola
De lazzari

dott.
Ennio
Caggiano



*nella vita
puoi scegliere
se
profumare di onestà
o
puzzare di ipocrisia*

d.d.b.o.



Eppure la conoscenza e l'impiego di poche gocce profumate di un olio essenziale potrebbero risolvere il problema, proteggendo la nostra salute con più piacere, con meno rischi e anche con meno soldi.

Oltre 1.000.000 di morti previsti nel 2015 a causa della crescente resistenza agli antibiotici di molti batteri, dovuta all'uso improprio di questi farmaci, prescritti per

Molti dicono «*ma io non assumo mai antibiotici*» dimenticando che ne fanno il pieno, assieme agli ormoni, ogni volta che mangiano carne (non biologica).





Molti dicono «*ma io non assumo mai antibiotici*» dimenticando che ne fanno il pieno, assieme agli ormoni, ogni volta che mangiano carne (non biologica).

Profumo di Salute



*... cautamente,
nella nostra casa,
nella notte e nell'ombra,
entrerà con i tuoi passi
il silenzioso passo del profumo
e con i piedi stellati il corpo chiaro della Primavera ...*

***Può un profumo oltre a stimolare l'olfatto
donare anche un po' di salute?***





La felicità è un profumo che non puoi versare sugli altri senza che te ne rimanga qualche goccia addosso.

Thomas Mann

Il profumo è l'accessorio di moda basilare, indimenticabile, non visto, quello che preannuncia il tuo arrivo e prolunga la tua partenza.

Coco Chanel

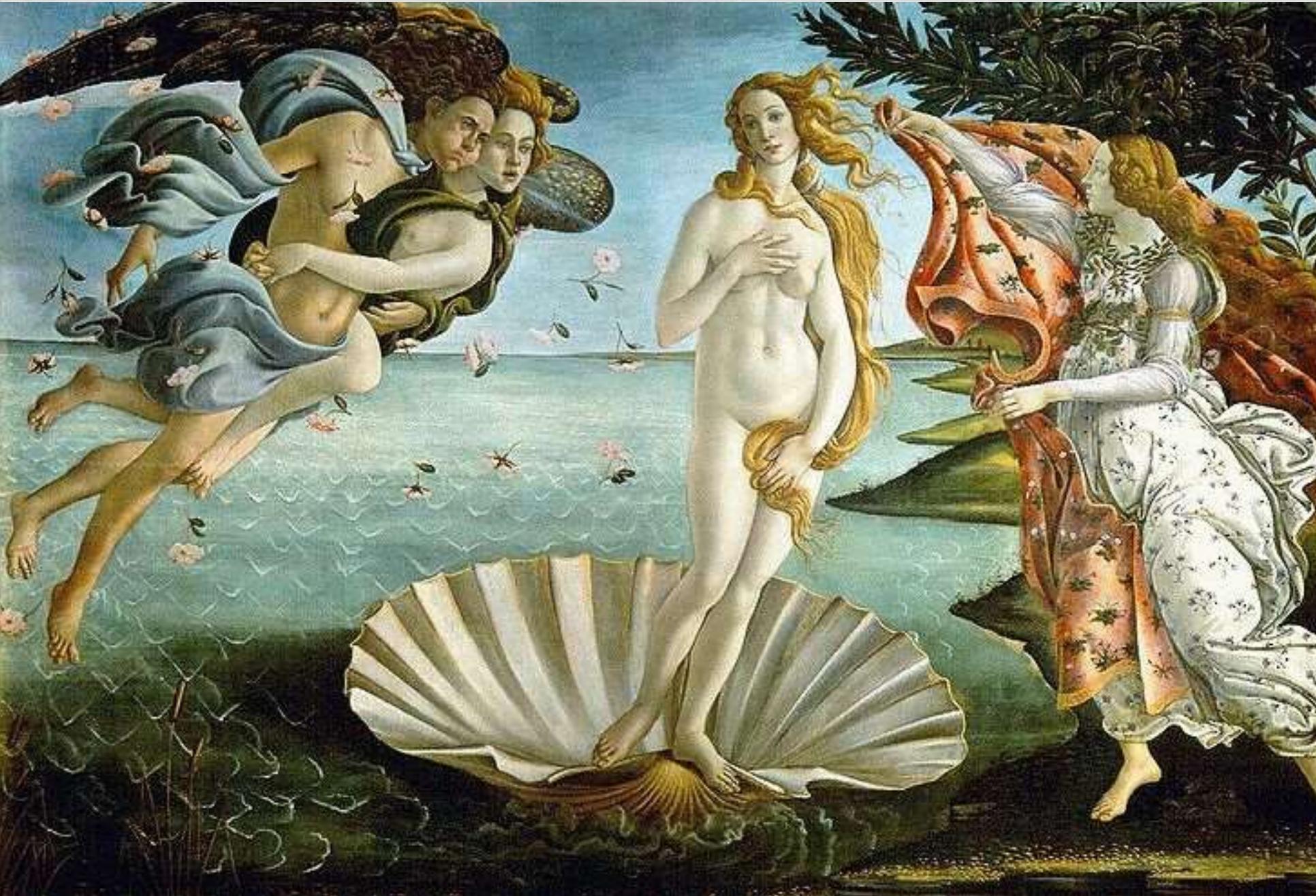
Una rosa non ha bisogno di predicare. Si limita a diffondere il suo profumo.

Mahatma Gandhi

I profumi sono dei potenti maghi che possono trasportarvi attraverso gli anni che avete vissuto.

Helen Keller







«i profumi, i colori e i suoni si rispondono»

Charles Baudelaire

«la felicità non è altro che il profumo della nostra anima» Coco Chanel



La Route des Parfums



MUSEE INTERNATIONAL DE LA PARFUMERIE. MIP



Le mude veneziane

Una volta la Repubblica Serenissima tutelava gli imprenditori
contrariamente alla Repubblica Italiana che li mortifica!

Oggi invece scortiamo i barconi di disgraziati per importare
misera e delinquenza!

-
- Muda di Siria
 - Muda d'Egitto
 - Muda della Tana e di Romani
 - Muda del Traffego
 - Muda di Barbaria
 - Muda di Acque Morte
 - Muda di Fiandra

Venezia e il profumo



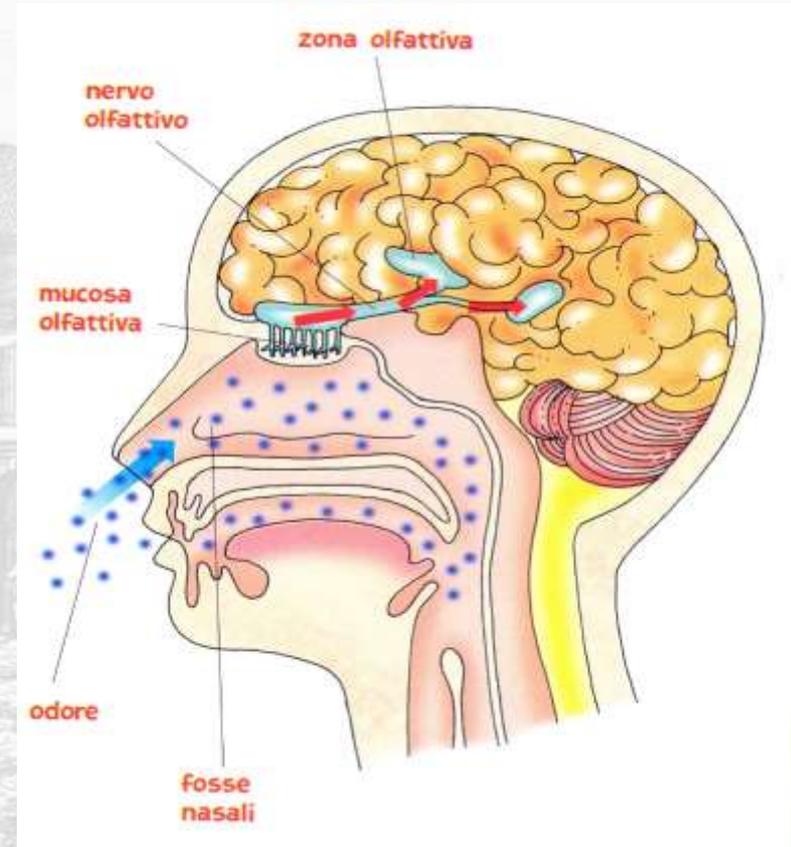
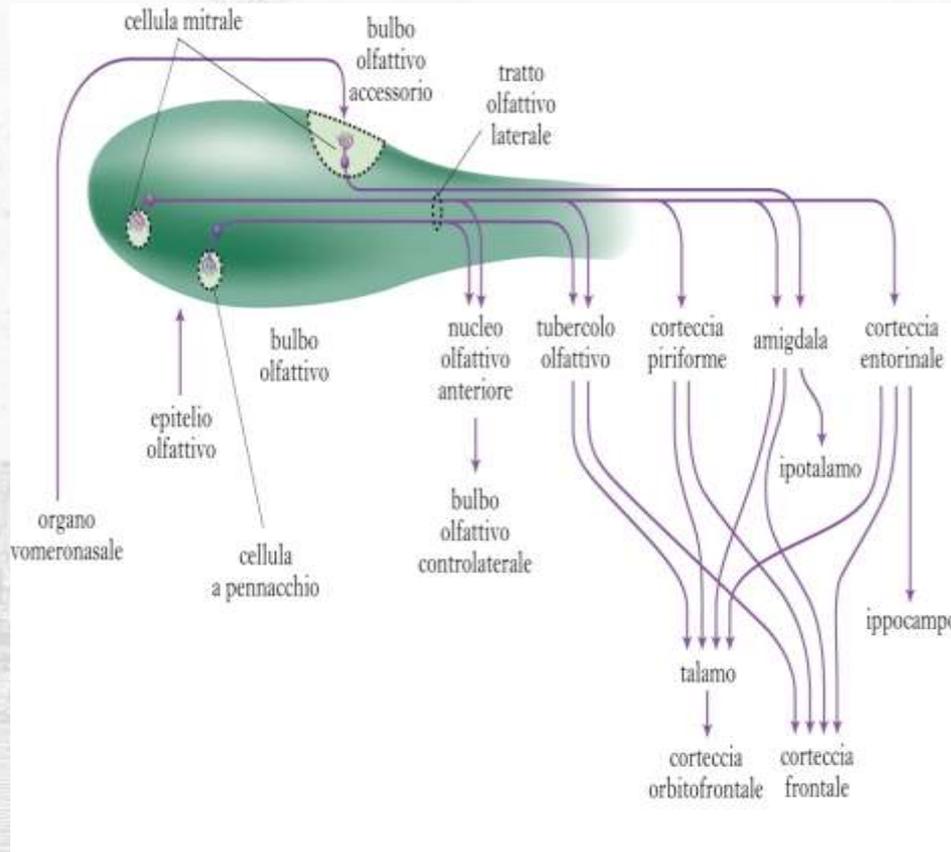
Notandissimi secreti de l'arte profumatoria, per far ogli, acque, paste, balle, moscardini, uccelletti, paternostri, et tutta l'arte intiera, come si ricerca, così nella città di Napoli del Reame, come in Roma, e quindi in la città di Vinegia.

Giovenventura Rossetti, Venezia 1555

Venezia e il profumo



L'olfatto



esistono organismi viventi senza vista ma non senza olfatto

Emozioni e Profumo

un quadro
può catturare l'attenzione

ma solo il profumo
è in grado di rapire

odore

memoria

emozione

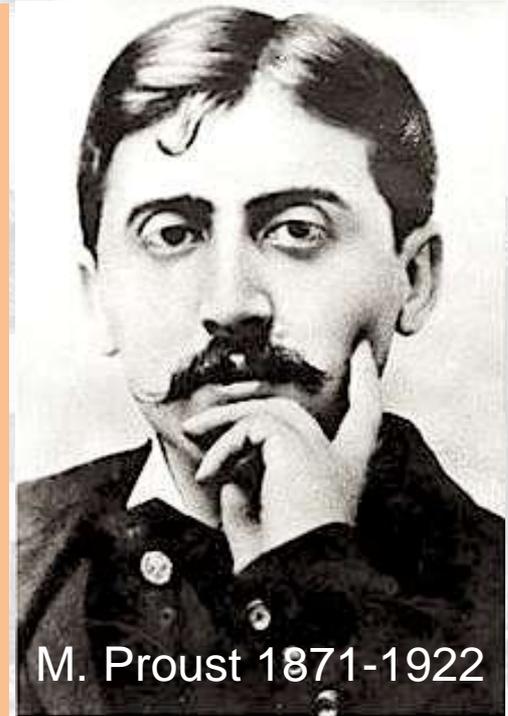


L'odore scatena una emozione che si impregna nella memoria e che si riattiverà al ricordo, al pensiero o alla comparsa di quell'odore.

Sindrome di Proust

Quando di un antico passato non sussiste niente, dopo la morte degli esseri, dopo la distruzione delle cose, soli, più fragili ma più intensi, più immateriali, più persistenti, più fedeli, l'odore e il sapore restano ancora a lungo, come anime, a ricordare, ad attendere, a sperare, sulla rovina di tutto il resto, a reggere, senza piegarsi, sulla loro gocciolina quasi impalpabile, l'immenso edificio del ricordo.

Marcel Proust, *Alla ricerca del tempo perduto*, 1913



M. Proust 1871-1922

Gli odori sono in grado di richiamare alla memoria episodi autobiografici in modo estremamente vivido, dettagliato ed emotivamente connotato.

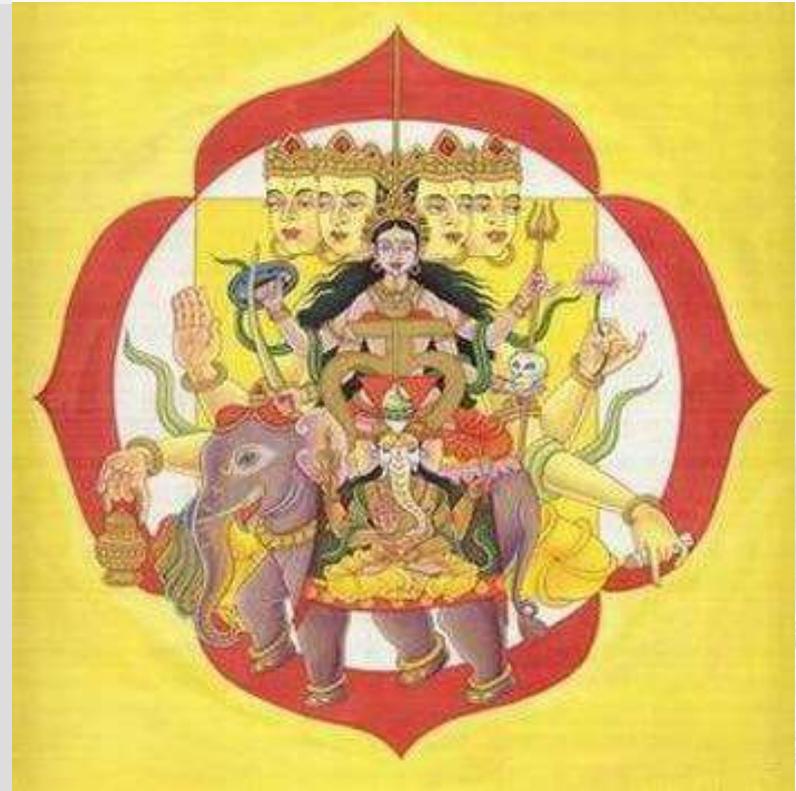
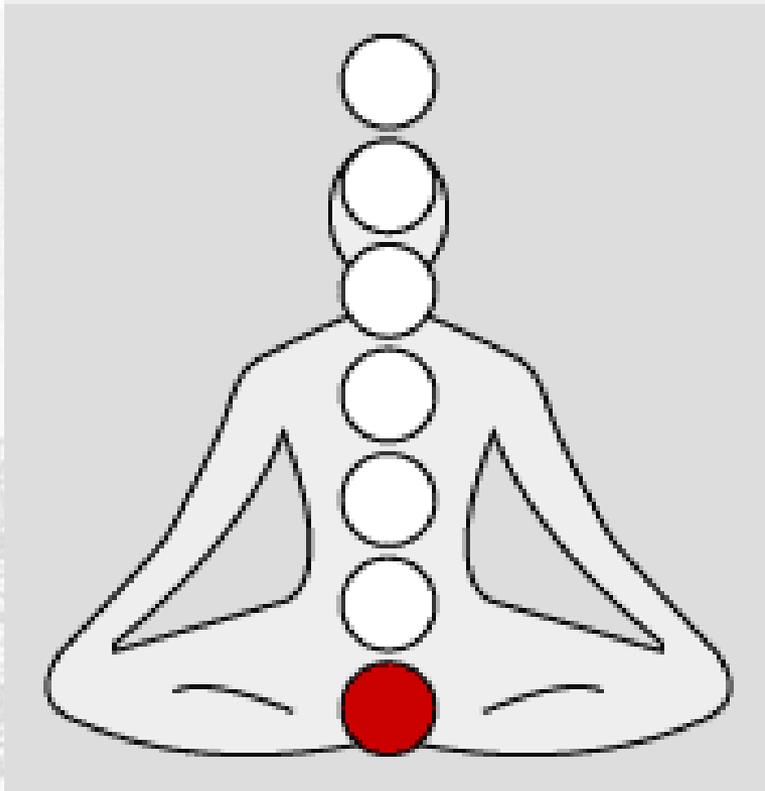
Chu e Downes, 2000

L'olfatto nell'uomo e negli animali



“... I cani hanno bisogno di annusare il terreno: è il loro modo di tenersi aggiornati sui fatti d'attualità. Il terreno è un gigantesco giornale per cani, contenente tutti i tipi di notizie canine dell'ultima ora ...” **Dave Barry**

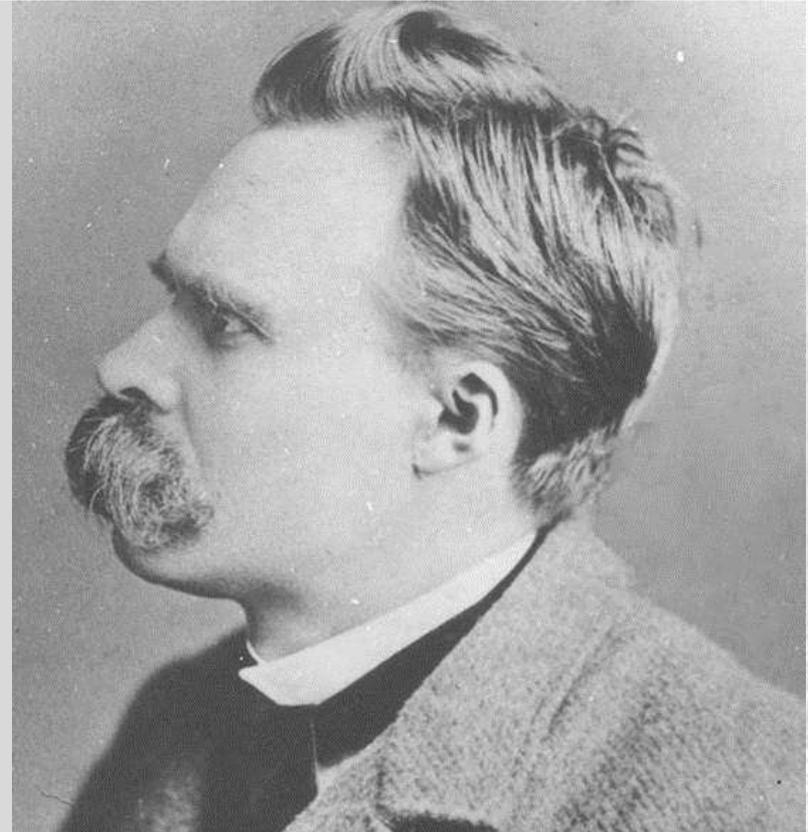
Olfatto e Chakra



Avere naso

*Il tuo genio
è
nelle tue narici*

F. Nietzsche 1844-1900



utilizzando solo oli essenziali naturali e puri,
attingiamo all'energia primordiale del regno vegetale.

I migliori nasi



Muttoni Pietro 1603-1678

prima l'odore
poi il sapore
infine il colore



profumo e letteratura



“Gli uomini potevano chiudere gli occhi davanti alla grandezza, davanti all'orrore e turarsi le orecchie davanti a melodie o a parole seducenti. Ma non potevano sottrarsi ai profumi. Poiché il profumo è fratello del respiro. Con esso penetrava gli uomini, a esso non potevano resistere, se volevano vivere. E il profumo scendeva in loro, direttamente al cuore e là distingueva categoricamente la simpatia dal disprezzo, il disgusto dal piacere, l'amore dall'odio. Colui che dominava gli odori, dominava il cuore degli uomini.”

Patrick Süskind Il Profumo

Storia del profumo



Lo Spirito della Rosa o Mia dolce Rosa

John William Waterhouse 1849-1917

L'organo del profumiere



dott.ssa Anna Paola de Lazzari



Definizione di Aromaterapia



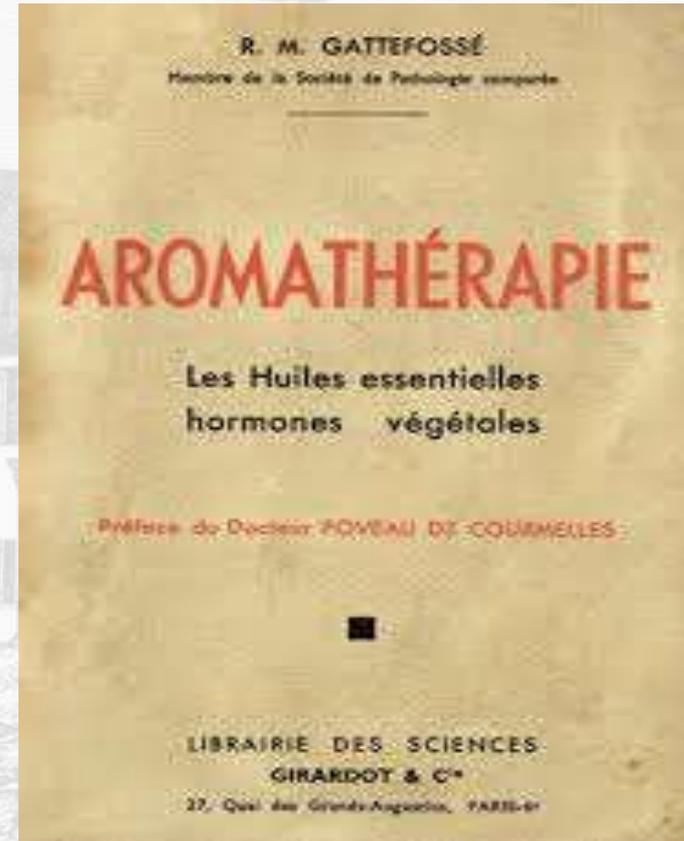
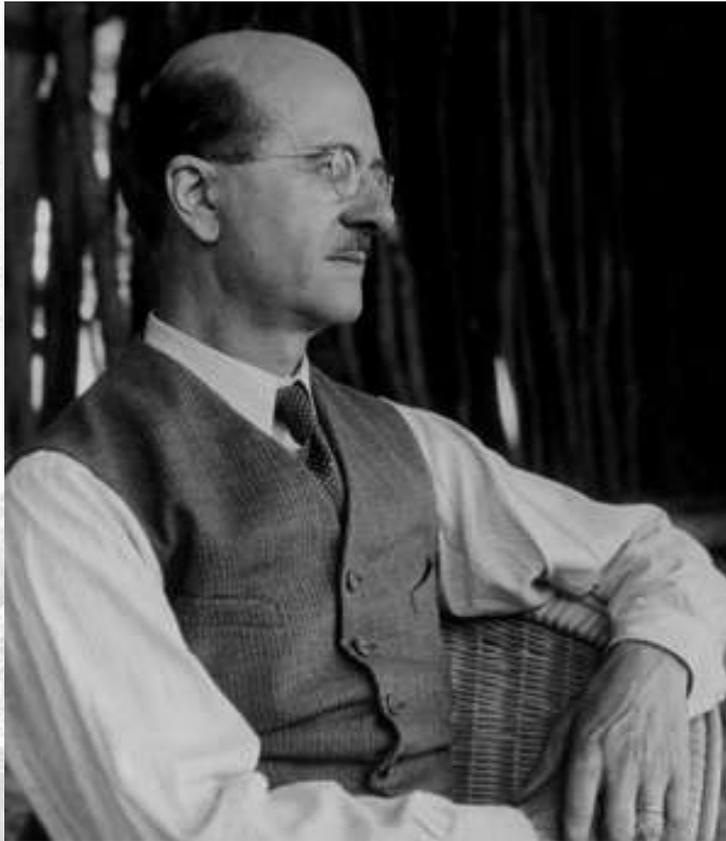
Disciplina dalle origini antiche che utilizza oli essenziali, estratti da piante, per il mantenimento della salute e per la cura delle malattie.

Storia dell'aromaterapia



- Sumeri 2300 A.C.
- India: i Veda 1600 A.C.
- Persia
- Egitto
- Grecia (Erodoto, Dioscoride, Omero, Aristofane, Ippocrate, Teofrasto :*Trattato degli odori*)
- Roma (Catone il vecchio, Galeno, Plinio il vecchio)
- Arabia (Avicenna-distillazione)
- Europa (Paracelso, Gattefossè, Valnet)

Nascita dell'aromaterapia moderna



Rene-Maurice Gattefossé Lione 1881- Casablanca 1950

Oli essenziali



Gli oli essenziali sono miscele complesse di sostanze, generalmente **volatili e odorose**, con composizione chimica varia.

Sono contenuti, sotto forma di minuscole gocce, nei fiori, nella buccia dei frutti, nella resina, nel legno, nei semi, nella radice di molte piante.

Metodi di estrazione degli O. E.



Tecniche del passato:

- spremitura
- macerazione in olio, aceto o vino
- enfleurage
- distillazione in corrente di vapore

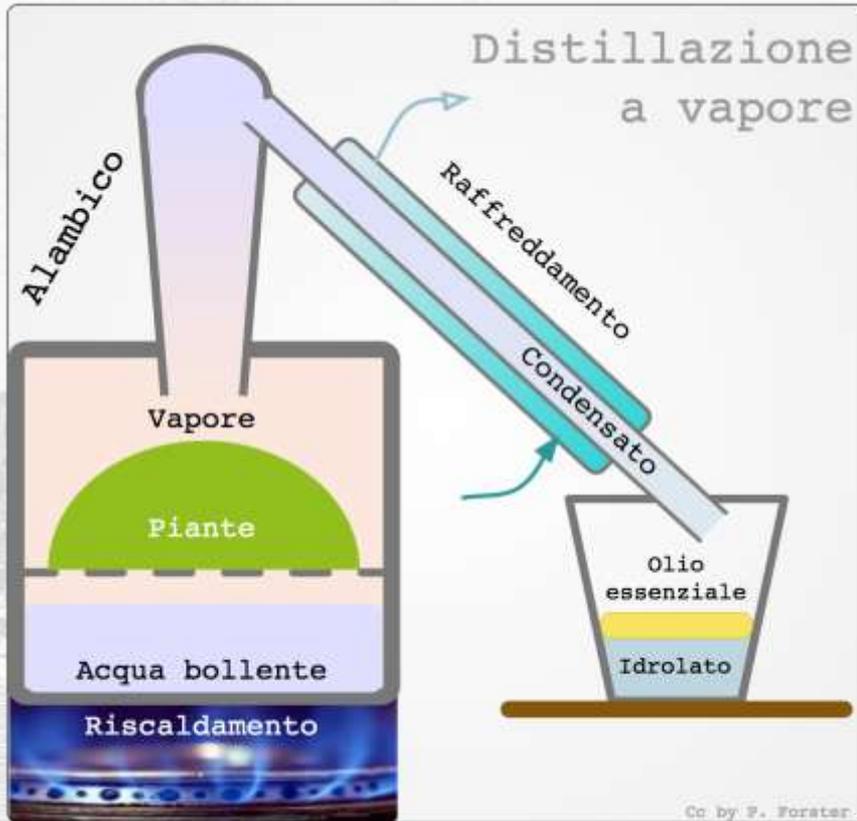
Tecniche attuali:

- spremitura con torchio e centrifugazione (agrumi)
- distillazione in corrente di vapore
- co- distillazione (gomma arabica)
- enfleurage
- estrazione con solventi (etere di petrolio o etanolo)
- estrazione con fluidi supercritici (CO₂)

Enfleurage



Distillazione a corrente di vapore



La resa degli oli essenziali

dalla distillazione di 100 Kg di pianta fresca
si ottengono le seguenti quantità di olio essenziale:

ROSA	3 – 8 gr
MELISSA	15 - 20 gr
GERANIO TIMO, BERGAMOTTO	100 – 300 gr
LAVANDA ALLORO GINEPRO	1.000 -2.000 gr
EUCALIPTO CIPRESSO	2.300 gr

Composizione degli O.E.



Gli oli essenziali contengono generalmente i seguenti principi attivi:

- **Alcoli** (linalolo, geranolo, mentolo, nerolo): antisettici a bassa tossicità
- **Aldeidi** (benzaldeide, citralle, citronellale, vanillina): sedativi e antisettici
- **Chetoni** (tujone, jasmone, canfora, mentone): colagoghi, fluidificanti neuro-epatotossici
- **Esteri acetati** (acetato di linalile, di nerile): fungicidi e sedativi
- **Fenoli** (eugenolo e timolo): antibatterici di notevole entità, fortemente irritanti
- **Ossidi** (cineolo): espettoranti, mucolitici
- **Terpeni** (limonene, pinene): balsamici, antinfiammatori e antisettici, irritanti

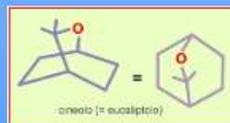
Chemiotipo



Rosmarino a Cineolo

Molecole aromatiche: 1.8 cineolo.

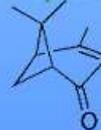
Ha proprietà anticatarrali, espettoranti. Ed ha principalmente attività antisetetiche polmonari e mucolitiche.



Rosmarino a Verbenone

Molecole aromatiche: verbenone, acetato di bornile.

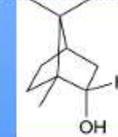
Contiene principalmente Verbenone con proprietà cicatrizzanti, battericide, espettoranti mucolitiche, colagoghe e epatodrenanti.



Rosmarino a borneolo (canfora)

Molecole aromatiche: borneolo

Contiene principalmente della canfora avente come proprietà una azione contro le contratture muscolari o i crampi e delle azioni antinfiammatorie.



La composizione di un olio essenziale subisce l'influenza del clima, dell'area geografica dove è cresciuta la pianta, del tipo di terreno, delle modalità di coltivazione, del tempo di raccolta e del metodo di estrazione. Un fattore molto importante è la durata della fotoesposizione: infatti, la formazione delle essenze è strettamente legata all'azione della luce e del calore del sole. Per questi motivi, anche piante dello stesso genere o della stessa specie, possono produrre oli che si diversificano in parte nella composizione e nel contenuto dei diversi principi attivi (chemiovarietà). Queste differenze intraspecifiche vengono definite chemiotipi.

Qualità degli Oli Essenziali

La qualità di un olio essenziale (come di qualsiasi estratto di piante medicinali) dipende della qualità delle piante usate e dalle capacità del distillatore. Un metro di giudizio parziale, ma che ci può dare una prima indicazione, è la qualità dell'etichettatura.

Una etichettatura completa e professionale dovrebbe comprendere:

- **nome botanico (e nome comune)**
- **tipo di coltura (biologica, biodinamica, convenzionale)**
- **eventuale caratterizzazione chemiotipica**
- **parte della pianta usata**
- **luogo di raccolta**
- **metodo di estrazione**
- **data di estrazione**
- **data di scadenza**
- **eventuali operazioni effettuate sull'olio grezzo (deterpenazione, ecc.)**
- **cautele (uso interno, bambini, gravidanza, ecc.)**

In caso di dubbio, il vostro fornitore dovrebbe essere in grado di mostrarvi la documentazione che attesti l'originalità del prodotto.

L'analisi effettuata in laboratorio per valutare l'efficacia di un olio essenziale si chiama **aromatogramma**.

Proprietà degli Oli Essenziali

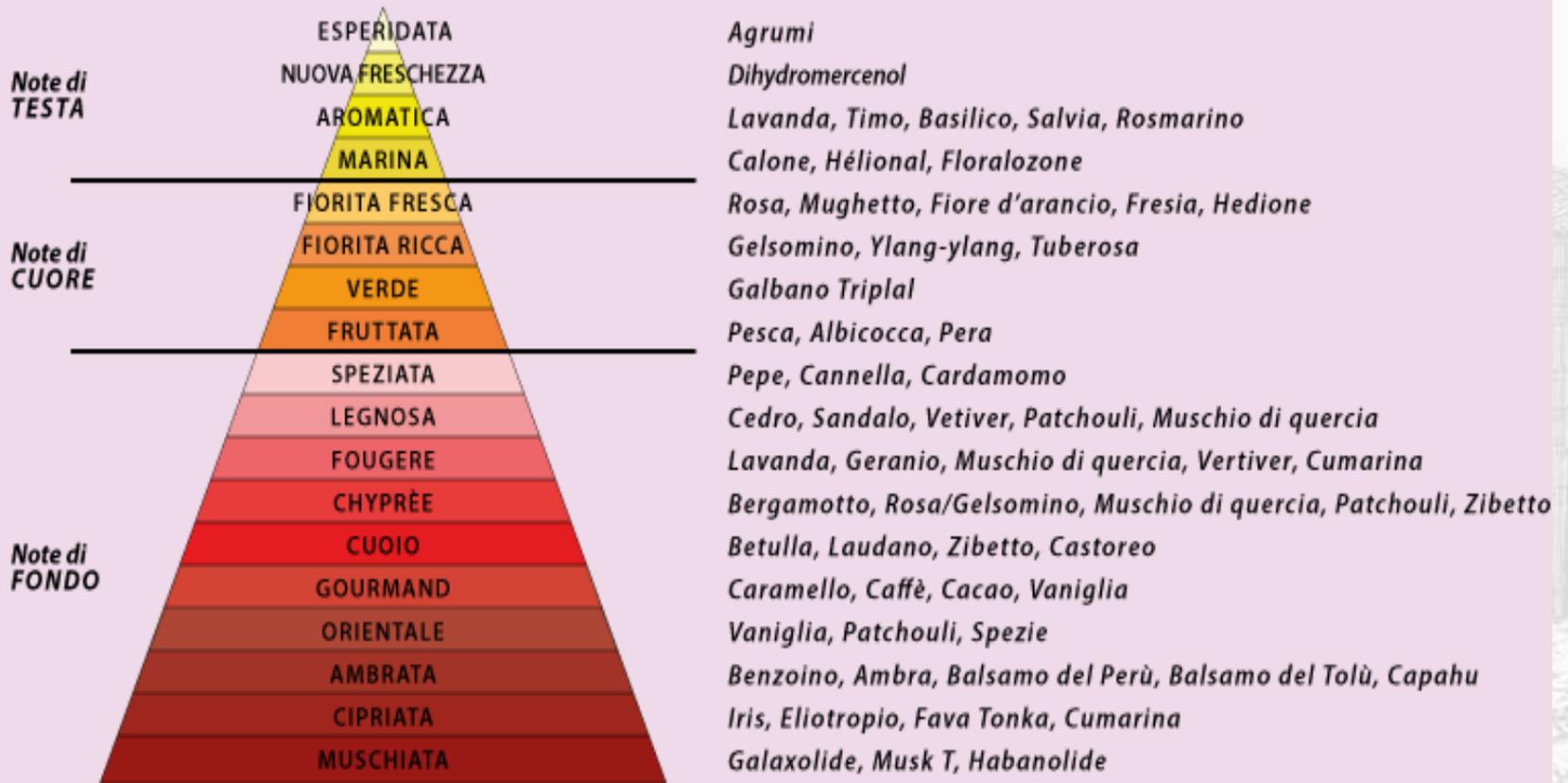
Antisettiche Antimicrobiche Antireumatiche Antitossiche
Antiparassitarie Anticatarrali Espettoranti Mucolitiche
Cicatrizzanti Antinevralgiche Insetticide Insettifughe
Ansiolitiche Flebotoniche Endocrine Eudermiche
Linfotoniche Analgesiche Antispasmodiche
Ipotensive Epato-toniche Tonificanti
Rilassanti Ipertensive Anestetiche
Riscaldanti Calmanti Digestive
Afrodisiache Profumanti
Antidepressive

.....

Classificazione terapeutica degli O. E.

- **Antinfiammatori:** Camomilla, Elicriso, Salvia, Lavandola Vera, Citrus Aurantium (fiori)
- **Antispastici:** Camomilla, Finocchio, Menta, Melissa, Lavanda
- **Antalgici:** Mirra, Menta, Canfora, Ginepro, Camomilla
- **Antimicrobici:** Timo, Origano, Cannella, Santoreggia, Albero del te, Cajeput, Arancio Amaro, Bergamotto
- **Balsamici:** Pino, Cipresso, Eucalipto, Menta, Rosmarino a cineolo, Mirto, Lavandola spica
- **Digestivi:** Rosmarino, Finocchio, Menta, Cumino
- **Stimolanti esocrini:** Ginepro, Rosmarino, Finocchio, Anice
- **Rilassanti:** Lavanda, Camomilla, Maggiorana
- **Cicatrizzanti:** Lavanda, Bergamotto, Rosmarino, Geranio
- **Antireumatici:** Canfora, Trementina, Rosmarino a canfora, Ginepro, Pino
- **Diuretici:** Ginepro, Pino, Cipolla, Limone, Anice

La piramide olfattiva



le note di un olio essenziale

Di testa o alte: essenze molto volatili con frequenza alta, sono essenze fresche e fruttate (agrumi).

STIMOLANTI: sono note fresche, quasi fredde, rendono le idee chiare e agiscono sul morale dando felicità..

Di cuore o medie: essenze morbide e profumate, dalla volatilità media ricavate da fiori costituiscono il cuore di una composizione. Trattasi di vibrazione che tocca l'io profondo. Frequenza leggera ed ampia che porta verso il cuore (rosa, gelsomino).

RIEQUILIBRANTI: liberano le emozioni nei momenti di crisi.

Di base o di fondo o basse: essenze con vibrazione bassa, densa con minor volatilità. Sono ricavate da legni, resine, spezie con effetto tonificante che portano verso la terra (Ylang-Ylang, Cannella, ...).

RILASSANTI: sul piano psichico danno stabilità e forza, purificano ed agiscono sull'apparato respiratorio.

Vie di somministrazione degli O. E.



- Olfattiva
- Respiratoria
- Percutanea
- Orale
- Rettale
- Vaginale

Come diluire gli Oli Essenziali



- 10-12 gutt di O.E in 30 ml di vettore
- 10-12 gutt di O.E in 50 ml di crema base (viso)

- in acqua (con aceto o brandy)
- in crema, shampoo, ...
- nel latte, panna, miele
- in macerato glicerico
- in tintura madre
- in olio

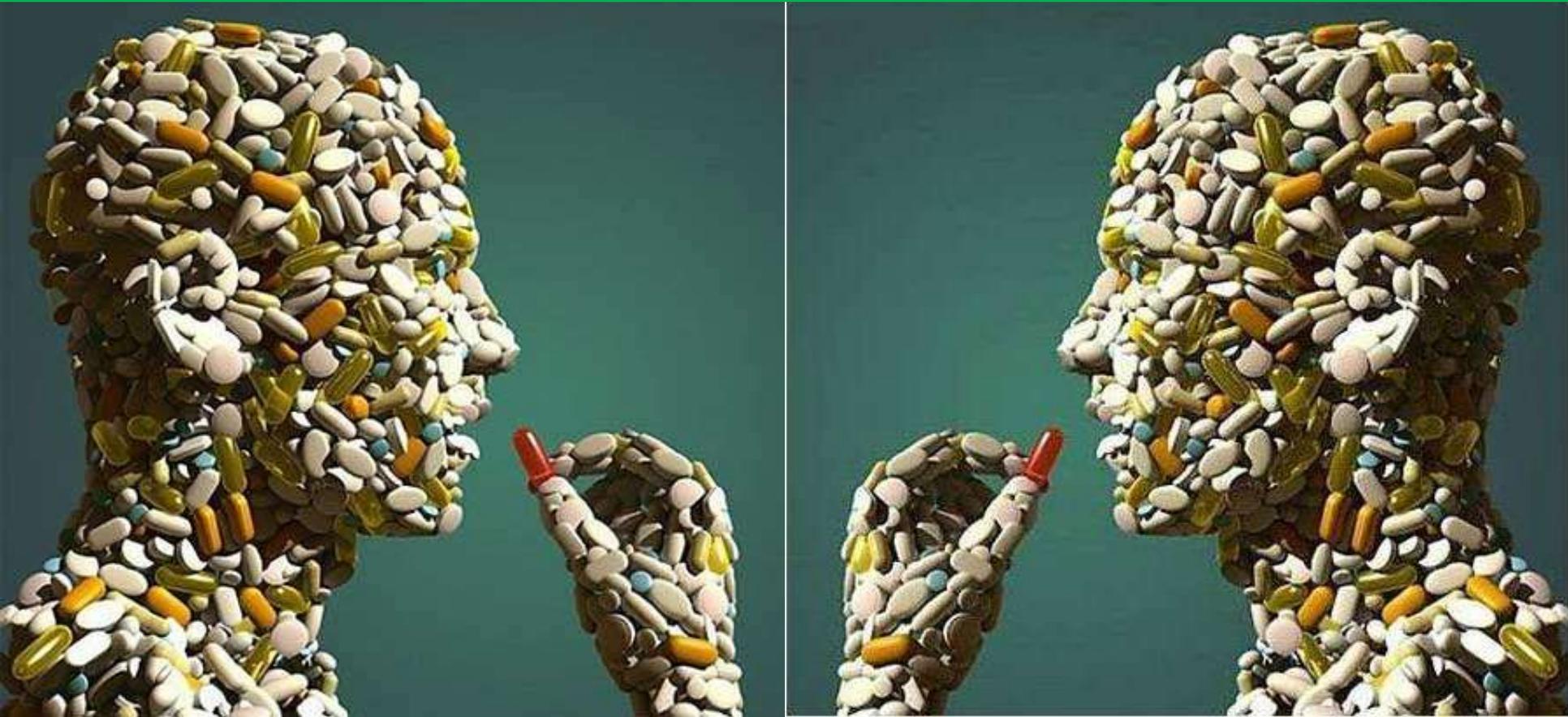
Gli oli base sono: olio di germe di grano, olio di argan, olio di avocado, olio di jojoba, olio di soia, olio di semi di pesca o di albicocca, olio di vinaccioli, olio di mandorle dolci, olio di ricino, di arnica, calendula, carota, iperico, ...

Per il massaggio si aggiungono 6 gocce di olio essenziale a 3-4 cucchiaini di olio base.

L' AROMATERAPIA CON I SUOI 70 OLI ESSENZIALI PUO' IN ALCUNI CASI ESSERE UNA VALIDA ALTERNATIVA AI FARMACI

Abete rosso <i>Picea excelsa</i>	Achillea <i>Achillea millefolium</i>	Albero del Tè <i>Melaleuca altern.</i>	Alloro <i>Laurus nobili</i>	Angelica <i>Angelica arch.</i>	Anice <i>Pimpinella anis.</i>	Arancio amaro <i>Citrus aurantium</i>
Arancio dolce <i>Citrus sinensis</i>	Basilico <i>Ocimum basilicum</i>	Benzonio <i>Styrax officinale</i>	Bergamotto <i>Citrus bergam.</i>	Cajeput <i>Melaleuc. leuc.</i>	Camomilla b. <i>Matricaria cham.</i>	Camomilla r. <i>Anthemis nobilis</i>
Canfora <i>Camphora officinar.</i>	Cannella foglie <i>Cinnamomum veru.</i>	Cardamomo <i>Elettaria cardamo.</i>	Cedro <i>Cedrus atlantic.</i>	Cipresso <i>Cupressus sem.</i>	Cisto <i>Cisto ladanifer</i>	Coriandolo <i>Coriandrum sativ.</i>
Elemi <i>Canarium luzonicu.</i>	Elicrisio <i>Helichrysum italic.</i>	Eucalipto <i>Eucalyptus citiod.</i>	Finocchio <i>Foeniculum vul.</i>	Galbano <i>Ferula galban.</i>	Garofano <i>Sygizium aromat.</i>	Gelsomino <i>Jasminum grandif.</i>
Geranio <i>Pelargonium grav.</i>	Ginepro <i>Juniperus comm.</i>	Incenso <i>Boswelia carterii</i>	Issopo <i>Hyssopus offic.</i>	Lavanda <i>Lavandula off.</i>	Legno di Rosa <i>Aniba rosaeodora</i>	Lemongrass <i>Cymbopogon shoe.</i>
Limone <i>Citrus limon</i>	Maggiorana <i>Origanum major.</i>	Mandarino <i>Citrus nobilis</i>	Manuka <i>Leptosper. scop.</i>	Melissa <i>Melissa officin.</i>	Menta <i>Mentha piperita</i>	Mimosa <i>Acacia dealbata</i>
Mirra <i>Commiphora mol.</i>	Mirto <i>Myrtus communis</i>	Muschio <i>Evernia prunastri</i>	Nardo <i>Nardostachys j.</i>	Neroli <i>Citrus auranti.</i>	Niaouli <i>Melaleuca viridifl.</i>	Noce Moscata <i>Myristica fragrans</i>
Origano <i>Origanum vulgare.</i>	Palmarosa <i>Cymbopogon mar.</i>	Patchouli <i>Pogostemon cablin</i>	Pepe nero <i>Piper nigrum</i>	Pino cemb. <i>Pinus cembra</i>	Pino silvestre <i>Pinus sylvestris</i>	Pompelmo <i>Citrus paradisi</i>
Ravensara <i>Ravensara arom</i>	Rosa <i>Rosa damascena</i>	Rosmarino <i>Rosmarinus offic.</i>	Salvia <i>Salvia officin.</i>	Salvia sclar. <i>Salvia sclarea</i>	Sandalo <i>Santalum alb.</i>	Storage <i>Liquidambar orie.</i>
Timo rosso <i>Tymus vulgaris</i>	Tuberosa <i>Polianthes tuber.</i>	Vaniglia <i>Vanilla planifolia</i>	Verbena o. <i>Lippia citridora</i>	Vetiver <i>Vetiveria zizan.</i>	Ylang-Ylang <i>Cananga odorata</i>	Zenzero <i>Zingiber officinalis</i>

a volte si possono evitare i farmaci
se si conoscono le alternative



DIECI OLI ESSENZIALI

essenziali per la salute

Dieci oli essenziali per la salute



Albero del te



Arancio



Eucalipto



Geranio



Lavanda



Limone



Menta



Rosmarino



Salvia



Timo

ALBERO DEL TE



NOME BOTANICO: *Melaleuca alternifolia* (tea tree).

HABITAT: Australia, coltivato in Africa e Nuova Zelanda, India, Malesia

DROGA: foglie e rametti.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni** (30% terpinene, cimene, pinene), **alcoli** (terpineolo-4), **ossidi** (15%1,8-cineolo).

CARATTERISTICHE: pungente, medicinale, speziato, erbaceo, nota di base.

PROPRIETA': antisettiche (antimicrobiche a largo spettro verso batteri, funghi, virus), immunostimolante, antiinfiammatorio, cicatrizzante, analgesico, decongestionante venoso, tonico circolatorio, balsamico, espettorante, tonico nervoso.

USO: patologie cutanee (acne, micosi, ferite, forfora, ustioni, pidocchi, pulci), gengiviti, herpes, raffreddore, vaginiti, candidosi, stanchezza, congestione venosa, igiene della casa.

AVVERTENZE: può essere irritante sulla cute e sulle mucose, si consiglia di utilizzarlo diluito.

ARANCIO



NOME BOTANICO: *Citrus aurantium* var. *amara*

STORIA: importato dagli arabi

Habitat: estremo oriente (Cina, Birmania), mediterraneo

DROGA: scorza.

ESTRAZIONE: spremitura a freddo.

PRINCIPI ATTIVI **aldeidi** (citrale), **monoterpeni** (limonene, pinene, terpinolene), **alcoli** (linalolo, terpineolo).

CARATTERISTICHE: fresco, dolce amaro, nota di testa.

PROPRIETA': antispasmodico, calmante, antidepressivo, digestivo, diuretico, stimolante linfatico, biliare, antisettico, tonico cardiaco e della circolazione.

USO: ansia, insonnia, stress, disturbi digestivi, inappetenza, stipsi, spasmi viscerali e muscolari, ritenzione idrica, obesità, palpitazioni, cellulite, stasi venosa, pelle grassa, rugosa ed asfittica.

AVVERTENZE: è fotosensibilizzante per cui evitare il sole e le lampade abbronzanti.

NEROLI



NOME BOTANICO: *Citrus aurantium* var. *amara* (bigarade), e var. *dulcis* (neroli del Portogallo)

HABITAT: Asia sud orientale, zone mediterranee, coltivato dagli arabi fin dal IX° secolo e poi importato in Sicilia e nelle zone mediterranee.

DROGA: fiori dell'arancio amaro.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore o enfleurage

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni 35%:** pinene, canfene, limonene; **alcooli 40%:** inalolo, geraniolo, nerolo, **nerolidolo**; **esteri 6-20%:** acetato di linalile, antranilato di metile.

CARATTERISTICHE PRINCIPALI: nota di cuore, soave, intenso, floreale, amaro.

PROPRIETA': antidepressivo, neurotonico equilibrante, sedativo blando, antiipertensivo, antispastico, antisettico, antiparassitario, digestivo, eudermico, immunomodulante, antiinfiammatorio, flebotonico, afrodisiaco (aumenta il sex-appeal).

USO: Medico: ansia, depressione, insonnia, palpitazioni, stress, traumi psichici, agitazione, insonnia dei bambini, ipertensione arteriosa, palpitazioni, tachicardia, varici, emorroidi, infezioni, coliche addominali, spasmi, digestione lenta, cura e bellezza della cute, acne. **Culinario:** liquoreria, pasticceria (pastiera nap.)

AVVERTENZE: nessuna.

P E T I T G R A I N



NOME BOTANICO: *Citrus aurantium* var. *amara*

STORIA: importato dagli arabi.

HABITAT: mediterraneo.

DROGA: foglie, ramoscelli, frutti acerbi (in passato).

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore

PRINCIPI ATTIVI : **esteri:** acetato di linalile, acetato di geranile; **alcoli:** linalolo, geraniolo; **terpeni** limonene.

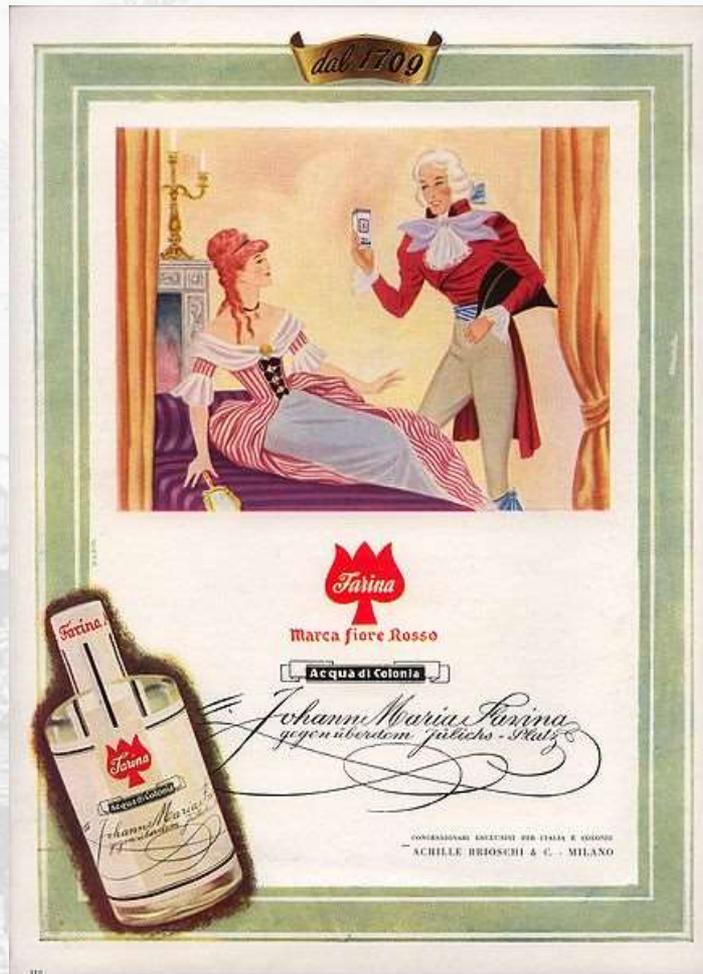
CARATTERISTICHE: fresco, floreale, agrumato, con tono speziato legnoso di fondo, nota di base.

PROPRIETA': decongestionante, antispasmodico, antisettico, deodorante, antiinfiammatorio, tonico, riequilibrante nervoso.

USO: stress, affaticamento, insonnia, ansia, depressione, ipersudorazione, cura della pelle grassa.

AVVERTENZE: nessuna.

Acqua di Colonia



EUCALIPTO



NOME BOTANICO: *Eucalyptus globulus*, *E. citrodoro* ; esistono 700 specie diverse, da alcune centinaia si possono estrarre O.E.

HABITAT: originario dall'Australia, nel XIX° sec. importato in Europa da dove si diffuse nel Mediterraneo.

DROGA: foglie e rametti terminali.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: dipendono dalle varietà, **ossidi** 70-80% (eucaliptolo o 1,8-cineolo), **monoterpeni** (pinene, limonene), **alcoli**, **aldeidi**.

CARATTERISTICHE: forte canforaceo, acre e sottotono legnoso, dolce, note di testa.

PROPRIETA': anticatarrali, espettoranti, mucolitiche, antisetliche, cicatrizzanti, analgesiche, febbrifughe, antispasmodiche, antireumatiche, cicatrizzanti, deodoranti, diuretiche, antiparassitarie, insettifughe, antidiabetiche.

USO: processi infettivi vie respiratorie, febbre, dolori muscolari, reumatismi, nevralgie, cefalea, punture di insetti, tagli, piccole ferite, stanchezza, diabete.

AVVERTENZE: non usare in gravidanza, nell'asma e nei bambini, tossico per uso interno.

GERANIO



NOME BOTANICO: *Pelargonium Graveolens*, si conoscono 700 varietà profumate (il migliore è bulgaro *Geranium macrorrhizum* e dell'isola Reunion la v. *bourbon*) .

HABITAT: Africa, Algeria, Corsica, Reunion, Spagna.

DROGA: foglie.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni** (pinene, fellandrene), **aldeidi** (citronelle), **alcoli** (geraniolo e citronello).

CARATTERISTICHE: dolce, con forte nota rosata e tonalità fruttata-mentolata, la varietà Africana ha più nota di rosa. Nota di cuore.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antisetliche, astringenti, cicatrizzanti, emostatiche, flebotoniche, decongestionanti linfatiche, antinevralgiche, analgesiche, antidepressive, ansiolitiche, stimolanti di fegato e pancreas, diuretiche, afrodisiache, repellenti per insetti, culinarie (cristalli).

USO: cura della pelle, ferite e ustioni, afte, gengivite, mal di gola, tensione nervosa, ansia, astenia, stress, menopausa, infertilità, nevralgie, iperglicemia, ingorgo mammario, colite.

AVVERTENZE: fotosensibilizzante?

LAVANDA



NOME BOTANICO: *Lavandula angustifolia* o *officinale* o *vera*, la più pregiata, esistono poi la *L. spica*, *Lavandula hybrida* detta lavandino e la *Lavandula stoechas* (tossica).

STORIA: durante la peste, per evitare la malattia, la gente portava appresso inflorescenze di lavanda.

HABITAT: Europa Meridionale.

DROGA: sommità fiorite.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **alcoli** (linalolo, borneolo, geraniolo), **monoterpeni** (limonene, pinene, canfene), **sesquiterpeni** (cariofillene), cumarine, **chetoni** (canfora), **ossidi** (1-8 cineolo).

CRATTERISTICHE: fresco, floreale, dolce, balsamico, nota di cuore.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antispasmodiche, analgesiche, cicatrizzanti, riequilibranti nervose, antireumatiche (soprattutto la spica e lavandino), ipotensive, diuretiche, colagoghe, insettifughe, fungicide, vermifughe, tarmicide.

USO: insonnia, nervosismo, depressione, cefalea, spasmi, dolori muscolari, reumatismi, affezioni cutanee (ustioni, arrossamenti, micosi, forfora, psoriasi), influenza, nausea ...

Avvertenze: ne bastano piccole quantità per ottenere effetti calanti e rilassanti.

LIMONE



NOME BOTANICO: *Citrus limonia*

STORIA: originaria dell'Oriente diffuso nelle zone del mediterraneo dagli arabi.

HABITAT: zone temperate, mediterraneo.

DROGA: bucce dei frutti ancora verdi.

ESTRAZIONE: spremitura a freddo.

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni** (limonene, canfene, terpinene), **aldeidi** (citrale, geraniale), **alcoli** (linalolo, terpineolo), cumarine, furocumarine.

CARATTERISTICHE: fresco, agrumato, leggero, nota di testa.

PROPRIETA': stimolanti, antireumatiche, antisettiche, febbrifughe, antispasmodiche, stimolanti fegato, decongestionanti linfatiche, carminative, ipotensive, depurative, toniche del sistema nervoso, anti-arteriosclerotiche, fluidificanti sanguigne, vermifughe.

USO: reumatismi, cellulite, obesità, stasi venosa arti inferiori, febbre, influenza, stanchezza, stress, convalescenza, nervosismo, cefalea, ipertensione, acne, verruche, smagliature.

AVVERTENZE: può essere irritante sulla pelle perché fotosensibilizzante.

MENTA



NOME BOTANICO: *Menta piperita*

STORIA: deriva dall'incrocio di *Menta aquatica* e *viridis*, scoperta per la prima volta in Inghilterra nel 1696, da lì fu poi coltivata in Provenza, in America e in Italia e poi in tutto il mondo.

HABITAT: Inghilterra (la più pregiata), Italia, America.

Droga: foglie e sommità fiorite.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore o acqua.

PRINCIPI ATTIVI: **alcoli** (mentolo), **chetoni** (mentone, isomentone), **esteri** (acetato di mentile), **ossidi** (1-8 cineolo), **monoterpeni** (pinene, limonene, fellandrene).

CARATTERISTICHE: fresco, mentolato, erbaceo, balsamico, nota di testa.

PROPRIETA': antispasmodiche, analgesiche, stimolanti nervose, toniche, colagoghe, coleretiche, digestive, espettoranti, emmenagoghe, febbrifughe, insettifughe, antiparassitarie, antichinetosiche.

USO: stanchezza mentale, affaticamento, difficoltà di concentrazione, cefalea, raffreddore, tosse, alitosi, nausea, aerofagia, colon spastico, nevralgie, prurito, reumatismi, lipotimia, cinetosi, metereopatie, perdita della voce.

AVVERTENZE: dosi elevate possono essere neurotossiche (chetoni), evitare in gravidanza.

ROSMARINO



NOME BOTANICO: *Rosmarinus officinalis*

STORIA: nell'antichità era considerata pianta sacra in grado di donare tranquillità e guida degli antenati ai vivi.

HABITAT: zone marine mediterranee.

DROGA: foglie e sommità fiorite.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: dipendono dal chemiotipo, **chetoni** (verbenone, canfora), **esteri** (acetato di bornile), **ossidi** (1-8 cineolo), **monoterpeni** (pinene, canfene), **alcoli** (borneolo, terpineolo).

CARATTERISTICHE: forte, vigoroso, fresco, con richiamo alla lavanda e alla canfora, nota di testa.

PROPRIETA': toniche, mucolitiche, espettorante, antireumatiche, diuretiche, stimolante della corteccia surrenale, antisettiche, cicatrizzanti, toniche nervose, sessuali, antiossidanti.

USO: stanchezza fisica e mentale, difficoltà di concentrazione, ipotensione, apatia, influenza, tosse, sinusite, caduta capelli, stasi circolatoria, diminuzione del desiderio sessuale.

Avvertenze: da evitare nei bambini, controindicato in gravidanza, epilessia e diabete.

SALVIA



NOME BOTANICO: *Salvia sclarea* e *Salvia officinalis*

Habitat: sud Europa e bacino del mediterraneo.

DROGA: foglie e sommità fiorite.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: **monoterpeni** (pinene, mircene, fellandrene), **alcoli** (linalolo, sclareolo), **esteri** 75% (acetato di linalile), **sesquiterpeni** (germacrene, cariofillene).

CARATTERISTICHE: erbaceo, caldo, simile al fieno, lievemente speziato. Nota di cuore.

PROPRIETA': antiinfiammatorie, antispastiche, simil-estrogeniche (sclareolo), toniche venose, antisettiche, antidepressive, emmenagoghe, afrosiache, antisororifere, diuretiche, cicatrizzanti.

USO : amenorrea, mestruir irregolari, menopausa, varici, acne, seborrea, caduta dei capelli, capelli grassi, rughe, ipersudorazione, dolori muscolari, spasmi, depressione, tensione nervosa, afte, stomatiti, bronchite, tosse spasmodica.

AVVERTENZE: non usare in gravidanza, in caso di iperestrogenismo, in caso di potus.

TIMO



NOME BOTANICO: *Thymus vulgaris*. rosso e *Thimus serpillum* bianco (*Th. sylvestris* o *Th. odoratus*), esistono circa 300 specie.

HABITAT: zone alpestri e mediterranee (Turchia, Albania, Grecia, Spagna, Italia, Asia).

DROGA: foglie e rametti terminali.

ESTRAZIONE: distillazione in corrente di vapore.

PRINCIPI ATTIVI: dipendono dalle varietà (circa 7 chemiotipi): **fenoli** (timolo, cravacolo), **monoterpeni** (terpinene, cimene, pinene), **alcoli** (linalolo, borneolo), **sesquiterpeni** (cariofillene), **ossidi** (1,8-cineolo).

CARATTERISTICHE: aromatico, piccante, erbaceo, caldo, nota di base.

PROPRIETA': antisettiche (antimicrobiche a largo spettro verso batteri, funghi, virus, protozoi), toniche nervose, stimolanti la circolazione (alza la pressione arteriosa), stimolanti immunitarie, digestive, espettoranti, antiossidanti, diuretiche, antireumatiche, rubefacenti, antispasmodiche, sudorifere, vermifughe.

USO: astenia, disinfezione dell'aria, influenza, sinusite, faringite, bronchite, reumatismi, dolori muscolari, infezioni della pelle, cellulite, edemi, verruche, malattie infettive, cefalea, stress, ipotensione.

AVVERTENZE: i timi forti a fenoli hanno un'ottima attività antimicrobica, ma vanno utilizzati con molte cautele, a diluizione bassa perché sono molto irritanti. Ad alte dosi sono epatotossici. Evitare in gravidanza.



due oli essenziali particolari



GELSOMINO



NOME BOTANICO: *Jasminum officinalis* , *grandiflorum*, e *J. Sambac*.

HABITAT: originario dell'India, della Persia, della Cina e poi diffuso dagli arabi nella regione mediterranea.

DROGA: fiori.

ESTRAZIONE: enfleurage, estrazione con solventi.

PRINCIPI ATTIVI: in prevalenza **esteri** (acetato di benzile, acetato di linalile), linalolo, nerolo, nerolidolo, jasmone, indolo.

CARATTERISTICHE: floreale, intenso, dolce caldo ricco, nota di cuore.

PROPRIETA': antidepressivo, rilassante, tonico uterino, afrodisiaco, eudermico, antisettico, stimolante delle mestruazioni, antispasmodico.

USO: depressione, ansia, stress, apatia, diminuzione del desiderio sessuale, cura della pelle, dismenorrea.

AVVERTENZE: da non usare in gravidanza, indicato solo per uso esterno, molto diluito.

ROSA



NOME BOTANICO: *Rosa damascena*, *R. d.* varietà *alba*, (Bulgaria) *R. centifolia* o di maggio (Sud Francia, Marocco, Italia), *R. gallica* o *officinalis* (la progenitrice), *R. moschata*.

HABITAT: originaria della Siria ed Iran, coltivata in Bulgaria (valle di Kasanlyk), Turchia, Marocco, Francia, India, Italia.

ESTRAZIONE: distillazione ad acqua o in corrente di vapore.

DROGA: petali freschi.

PRINCIPI ATTIVI: **alcoli** (geraniolo, citronellolo, nerolo), **alcol feniletico**, **stearopteni** e numerosi altri componenti in tracce (circa 400).

CARATTERISTICHE: floreale, pesante, dolce, caldo, morbido, mielato (l'olio di rosa marocchina è più leggero dell'olio di rosa bulgara) nota di cuore. La rosa centifolia o di maggio ha un profumo più inebriante e seducente per la presenza di alcol feniletico.

PROPRIETA': armonizzanti, antiinfiammatorie, emostatiche, antispasmodiche, digestive, antisettiche, toniche (cardiache, epatiche, uterine), astringenti, cicatrizzanti, sedative, afrodisiache.

USO: cura e bellezza della pelle (couperose, rughe, herpes), depressione, ansia, insonnia, stress, cefalea, dispepsia, palpitazioni, irregolarità mestruali, frigidità, impotenza.

AVVERTENZE: alcuni autori lo sconsigliano in gravidanza per la sua azione sull'utero, tuttavia viene considerato il profumo della femminilità e della maternità.

Le rose di Eliogabalo



AROMATERAPIA DOMESTICA

PER CURARE IN MODO SEMPLICE ALCUNE MALATTIE COMUNI

Capelli e cuoio capelluto

Pelle

Apparato circolatorio

Apparato respiratorio

Apparato digerente

Apparato urogenitale

Muscoli e articolazioni

Sistema nervoso

Pronto soccorso

CAPELLI E CUOIO CAPELLUTO

Preparare un olio da massaggio con un olio di base e 1-2 gocce di olio essenziale. Massaggiare l'olio sul cuoio capelluto e poi risciacquare.

Capelli grassi

geranio, limone, lavanda, salvia, albero del te (regolatori del sebo);
cipresso, rosmarino (detergenti, tonificanti).

Capelli secchi

camomilla romana (capelli biondi), lavanda, rosmarino (capelli rossi,
neri o castani).

Alopecia

melissa, rosmarino, ylang-ylang, cedro dell'Atlante, lavanda, achillea,
pompelmo, salvia.

Forfora

patchouli, albero del te, cedro dell'Atlante, ginepro, limone, rosmarino,
geranio, lavanda, sandalo.

PELLE

Usare gli oli in lozioni o creme, nel bagno, per inalazione o per diffusione. Si possono anche applicare a gocce nell'area interessata.

Acne e pelle grassa

bergamotto, cedro dell'Atlante, geranio, ginepro, lavanda, legno di rosa, mandarino, mirto, neroli, albero del te (antisettici); camomilla romana (antiinfiammatorio); basilico, lemongrass, pompelmo (detergenti).

Pelle secca

cedro dell'Atlante, geranio, neroli, rosa, sandalo (idratanti); achillea, camomilla romana, gelsomino, lavanda (pelli sensibili); mirra, patcouli, albero del te (pelli screpolate).

Rughe

camomilla romana, cipresso, finocchio, gelsomino, geranio, incenso, lavanda, mirra, salvia, ylang-ylang.

Eritema solare

camomilla romana, cedro dell'Atlante, cipresso, eucalipto, geranio, lavanda, sandalo.

APPARATO CIRCOLATORIO

Usare gli oli in lozioni o creme, nel bagno, per inalazione o per diffusione.

Ritenzione idrica

angelica, geranio, ginepro (disintossicanti); finocchio, mandarino, pompelmo, rosmarino (diuretici); cedro dell'Atlante, cipresso, limone, sandalo (tonici); lavanda, patchouli (decongestionanti).

Vene varicose

achillea, basilico, cipresso, ginepro, lavanda, limone, maggiorana, mirra, rosmarino, pino silvestre, albero del te, zenzero.

Emorroidi

camomilla romana, cipresso, finocchio, gelsomino, geranio, incenso, lavanda, mirra, salvia, ylang-ylang.

Tachicardia, palpitazioni

lavanda, neroli, arancio amaro, camomilla.

APPARATO RESPIRATORIO

Usare gli oli nel vaporizzatore, nell'acqua del bagno, per frizioni sul petto, sul cuscino, in impacchi, inalati direttamente dal flacone.

Rinite allergica

basilico, eucalipto, lavanda, mirra, mirto, zenzero, camomilla romana, melissa.

Asma

angelica, cipresso, finocchio, legno di rosa, melissa, mirra, bergamotto, gelsomino, lavanda, eucalipto, incenso, niaouli, rosmarino, pino silvestre, albero del te, geranio.

Tosse

angelica, cipresso, finocchio, legno di rosa, melissa.

Influenza

angelica, cedro dell'Atlante, incenso, maggiorana, geranio, lavanda, sandalo, melissa, zenzero.

APPARATO DIGERENTE

Usare gli oli nel bagno, nel massaggio, nel diffusore, o in impacchi, inalare o assumerli direttamente (con le dovute accortezze) per uso interno..

Difficoltà digestive

achillea, angelica, basilico, bergamotto, camomilla romana, finocchio, lavanda, rosmarino, zenzero, maggiorana.

Bruciore gastrico

camomilla romana, melissa.

Meteorismo

anice, menta, camomilla romana, melissa, finocchio, lavanda.

Diarrea

achillea, camomilla romana, finocchio, maggiorana, mirto, sandalo, zenzero.

Stipsi

basilico, camomilla romana, finocchio, ginepro, lemongrass, limone.

APPARATO UROGENITALE

Preparare un olio da massaggio con un olio di base e 1-2 gocce di olio essenziale. Massaggiare l'olio sul ventre, applicare direttamente alcune gocce, o utilizzare per semicupi. Per l'utilizzo orale consultare un esperto.

Calcoli

camomilla, lavanda, rosmarino, geranio, ginepro, issopo.

Cistite

sandalo, santoreggia (2 gocce applicate sul basso ventre 3 volte al giorno per alcuni giorni)

Ritenzione idrica

betulla, aglio, Anice verde, camomilla, cipolla, cipresso, ginepro, eucalipto, geranio, issopo, lavanda, limone, rosmarino, sandalo, timo.

MUSCOLI E ARTICOLAZIONI

Usare gli oli nel vaporizzatore, nell'acqua del bagno, per creme da applicare con leggero massaggio sulla parte dolente, sul cuscino, in impacchi, inalati direttamente dal flacone.

Crampi

eucalipto, maggiorana, niaouli, pompelmo, rosmarino, zenzero (analgesici, riscaldanti); basilico, cipresso, limone, mandarino, pino silvestre (stimolanti la circolazione); finocchio, gelsomino, ginepro, salvia (crampi mestruali); camomilla romana, ylang.ylang, lavanda (rilassanti).

Mal di schiena

basilico, camomilla romana, ginepro, rosmarino (lenitivi); eucalipto maggiorana, niaouli, vetiver (rilassanti, riscaldanti); lavanda, salvia, (antiinfiammatori).

Reumatismi

camomilla romana, eucalipto, ginepro, lavanda, maggiorana, zenzero (riscaldanti, rilassanti); achillea, angelica, basilico, cipresso, mirra (antiinfiammatori).

Stanchezza

abete rosso, albero del te, arancio amaro, basilico, cannella, limone, zenzero, cardamomo.

MALATTIE DEL SISTEMA NERVOSO

Usare gli oli nel vaporizzatore, nell'acqua del bagno, per creme da applicare con leggero massaggio sulle tempie, messi direttamente sul cuscino, inalati direttamente dal flacone (ylang-ylang).

Ansia, depressione

achillea, bergamotto, camomilla romana, cedro dell'Atlante, cipresso, gelsomino, incenso, lavanda, melissa, pino silvestre, rosa, rosmarino, ylang-ylang ...

Nevralgie

lavanda (5 gocce), camomilla (5 gocce), chiodi di garofano (2 gocce), in un cucchiaino di olio vegetale, per massaggio (sul viso sostituire i chiodi di garofano con 2 gocce di rosmarino).

Insonnia

camomilla romana, lavanda, maggiorana, melissa, verbena.

Difficoltà di concentrazione

noce moscata, menta.

Cefalea

lavanda.

PRONTO SOCCORSO

Febbre	abete rosso, albero del te, cajeput, canfora, eucalipto, limone, niaouli, ravensara, timo rosso (inalati o applicati sulle tempie).
Scottature	achillea, camomilla romana, eucalipto, geranio, lavanda, neroli, manuka, niaouli, (per inalazione o applicazione locale, solo se cute integra).
Svenimenti	menta, noce moscata.
Ematomi	eucalipto, rosmarino, lavanda, salvia sclarea, rosa.
Vomito	anice, cardamomo, coriandolo, legno di rosa, melissa, menta piperita (inalazione secca).
Diarrea	achillea, camomilla romana, finocchio, maggiorana, mirto, sandalo, zenzero (inalazione secca).

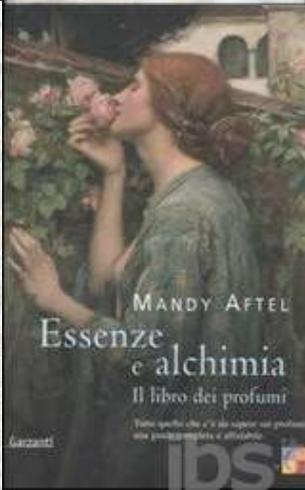
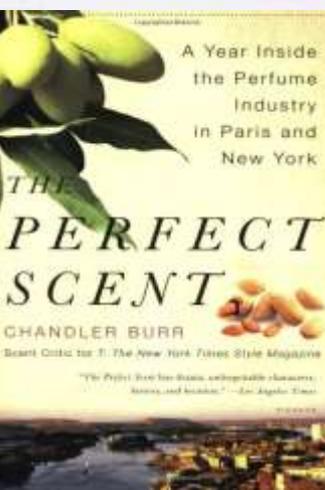
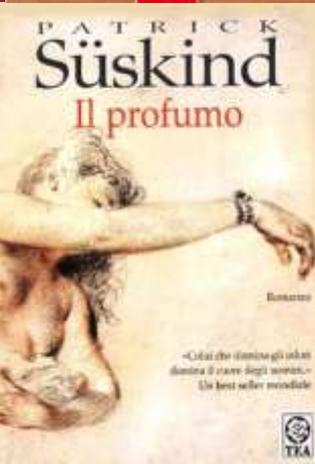
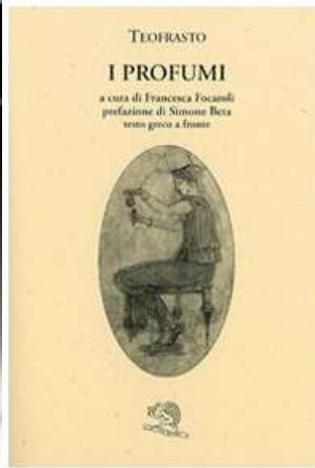
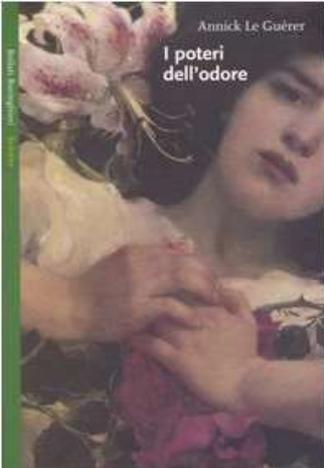
SEGNI ZODIACALI E OLI ESSENZIALI

ARIETE	TORO	GEMELLI	CANCRO
Carvi, Lavanda, Maggiorana, Melissa, Noce moscata, Verbena	Ylang ylang, Cedro	Eucalipto, Pepe nero, Neroli, Cardamomo, Lemongrass	Camomilla, Gelsomino, Lavanda, Rosa, Salvia sclarea
LEONE	VERGINE	BILANCIA	SCORPIONE
Carvi, Gelsomino, Geranio, Lavanda, Rosa, Melissa, Salvia sclarea, Timo	Arancio amaro, Cardamomo, Lavanda, Limone, Pino mugo	Bergamotto, Camomilla, Cedro, Ginepro, Lavanda, Menta, Mirto, Pepe nero, Petit grain, Sandalo	Gelsomino, Patchouli, Rosa, Salvia sclarea, Sandalo, Ylang ylang
SAGITTARIO	CAPRICORNO	ACQUARIO	PESCI
Benzoino, Canfora, Cannella, Garofano, Ginepro, Incenso, Mirra, Noce moscata, Timo	Betulla, Cajeput, Canfora, Ginepro, Wintergreen	Arancio amaro, Arancio dolce, Bergamotto, Camomilla, Lavanda, Lemongrass, Melissa, Rosa, Sandalo	Arancio dolce, Bergamotto, Cedro, Cipresso, Neroli, Melissa, Verbena

Ma gli oli essenziali si possono portare anche in tavola o a letto



In effetti non hanno solo un impiego **terapeutico** e **cosmetico** ma anche **alimentare** ed **erotico**

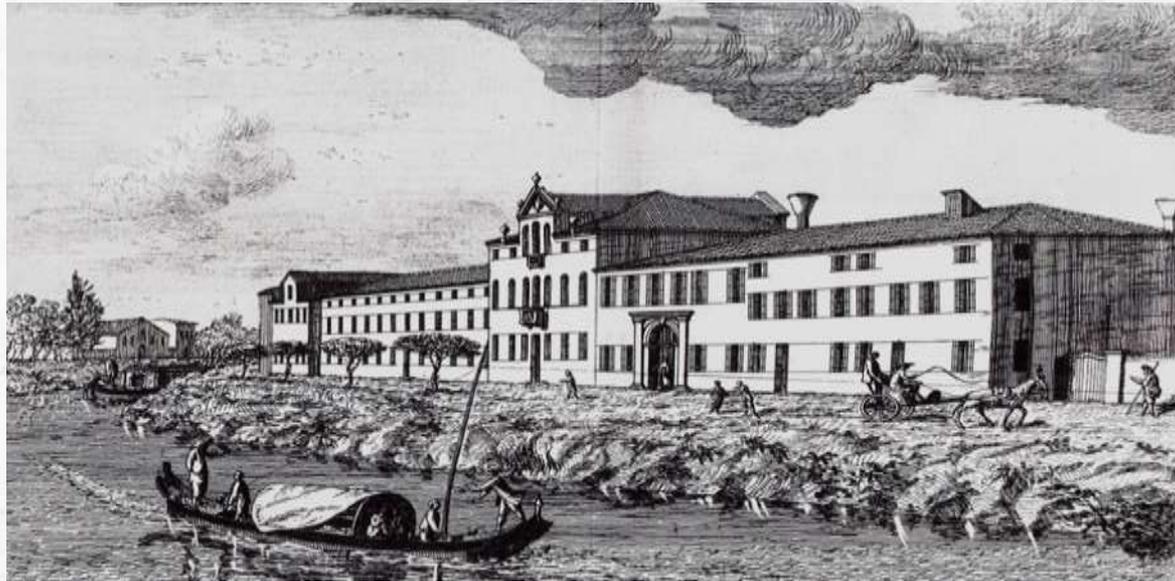




FINE

L'odore subito ti dice senza sbagli quel che ti serve di sapere;
non ci sono parole, né notizie più precise di quelle che riceve il naso.

I. Calvino Sotto il sole giaguaro 1986



Questa presentazione può essere copiata e riprodotta in pubblico, basta chiedere l'autorizzazione agli autori, che saranno lieti di concederla.

www.villabembo.it info@villabembo.it

dott. ENNIO CAGGIANO dott.ssa ANNA PAOLA DE LAZZARI

335.471833
vighnaraja@tin.it

339.7450252
paola.delazzari@tin.it

BUON PROFUMO DI SALUTE A TUTTI

Le diapositive, private del commento degli autori, potrebbero non corrispondere al loro pensiero.