



OLI ESSENZIALI
DEI QUALI NON PUOI
FARE A MENO



DANIÈLE FESTY



OLI ESSENZIALI
DEI QUALI NON PUOI
FARE A MENO

I MIGLIORI OLI DI AROMATERAPIA PER LA SALUTE,
LA CASA E LA BELLEZZA E COME USARLI

Pubblicato in Italia nel 2019
da Nuova Ipsa Editore - Palermo
www.nuovaipso.com

Copyright per il testo © Danièle Festy/Leduc.s Éditions 2017
Copyright per questa edizione © Nuova Ipsa Editore 2019

Il diritto di Danièle Festy di essere identificata come autore di questo lavoro è stato affermato da lei in conformità con il Copyright, Designs e Patents Act 1988.

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di archiviazione o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza la preventiva autorizzazione scritta dell'editore; non può inoltre essere distribuita con nessun altro tipo di rilegatura o copertina diverse da quelle di questa edizione; infine non può essere distribuita senza una simile clausola che deve essere imposta al successivo acquirente.

ISBN 978-88-7676-722-7

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

Printed in China

Titolo della prima edizione pubblicata in Francia da Leduc.s Éditions nel 2017:
Les 6 Huiles Essentielles Indispensables

AVVERTENZA

L'autore e l'editore declinano ogni responsabilità per gli eventuali danni derivanti dalla pratica di uno qualsiasi dei principi e delle tecniche descritti in questo libro. Questo libro non è inteso come guida per il trattamento di gravi problemi di salute; si prega di rivolgersi al proprio medico se si hanno dubbi su qualsiasi aspetto della propria condizione.



SOMMARIO

INTRODUZIONE 6

PARTE 1: I TUOI 6 OLI ESSENZIALI INDISPENSABILI 11

TEA TREE Il rimedio domestico multifunzionale 12

LIMONE Il grande purificatore 14

LAVANDA L'olio essenziale supremo 16

MENTA PIPERITA Il sollievo dal dolore 18

ROSMARINO CINEOLO Specifico per orecchio, naso e gola 20

ROSA DAMASCENA La preziosa 22

PARTE 2: COME USARE GLI OLI 25

TRATTAMENTI DI BELLEZZA 26

CURA DELLA MENTE E DEL CORPO 75

UNA CASA FRESCA E PROFUMATA 99

10 OLI ESSENZIALI BONUS 124

INDICE ANALITICO 126

RINGRAZIAMENTI 128

INTRODUZIONE

Gli oli essenziali funzionano in modo delicato ma sicuro. Per lungo tempo sono stati dominio esclusivo dei profumieri ed hanno giocato un ruolo alquanto anonimo nella produzione dei cosmetici. Più di recente, sono venuti alla ribalta, occupando il centro della scena e ricordandoci come possiamo curare noi stessi in maniera sicura ed efficace.

In questo libro vi sveliamo delle vere e proprie chicche. Abbiamo qui, infatti, sei oli essenziali eccellenti su ogni fronte; sono tutti tra i migliori, versatili ed unici. L'efficacia e le proprietà naturali di queste sei "superstar" miglioreranno la vostra vita quotidiana. Ognuno di questi oli ha le proprie qualità specifiche, i propri ruoli primari e secondari, ma tutti servono al medesimo scopo: prendersi cura di noi, abbellirci e rendere la vita di ogni giorno un poco più dolce e piacevole. Le sei star sono: l'olio di tea tree, limone, lavanda, menta piperita, rosmarino cineolo e rosa damascena.

In queste pagine scoprirete i 300 migliori modi d'impiegare questi oli essenziali. Le loro validissime qualità li rendono efficaci per ogni situazione – la bellezza, la cura della vostra salute, della vostra casa e del giardino. Tutti possono trarne beneficio. Volete tornare in forma? Possono aiutarvi a dimagrire gli oli per auto-massaggio che agevolano l'eliminazione delle tossine e delle scorie, aiutandolo a rimuovere gli accumuli di grasso (vedi pagina 34). Che tu sia quindicenne, ventenne, trentenne, quarantenne, cinquantenne, sessantenne o più troverai un programma cosmetico a base di oli essenziali su misura per te, con scrub, maschere, tonici, struccanti, balsami per le labbra e altro ancora.

Gli oli sono utili anche per i piccoli tagli e le escoriazioni di ogni giorno. Per un taglio usa 2 gocce del più antisettico degli oli essenziali (vedi pagina 90). Per i pidocchi, c'è un rimedio che uccide le uova (pagina 93). In caso d'insonnia, mal di denti o dolori della gravidanza – troverai le soluzioni per molte diverse condizioni e malattie.

Un altro grande utilizzo degli oli essenziali riguarda la casa, come alternativa ai prodotti chimici detergenti inquinanti. Sbarazzatevi dello sporco delle superfici con prodotti "miracolosi" fatti in casa (pagina 100). Eliminate gli insetti che si annidano tra gli alimenti nella credenza (pagina 102), e mantenete pulita e libera da parassiti la cuccia del vostro animale domestico (pagina 123).

Qui, comunque, non vi diremo tutte le 300 buone ragioni per introdurre gli oli essenziali nella vostra vita; potrete scoprirle nelle pagine che seguono.

SCEGLIERE PRODOTTI DI QUALITÀ

Dimenticate le bancarelle e i supermercati: non bisogna lesinare sulla qualità quando si tratta di oli essenziali. In farmacia o in un negozio che vende prodotti naturali avete ogni probabilità di trovare buoni prodotti e, forse, anche qualche buon consiglio. Il flacone dovrebbe essere colorato (marrone o verde, per esempio) per preservare le proprietà degli oli, che sono sensibili ai raggi UV. Se il flacone è fornito di contagocce, tanto meglio, dal momento che la goccia è l'unità di misura in aromaterapia ed è essenziale per l'applicazione degli oli.



Come minimo l'etichetta dovrebbe menzionare il nome comune della pianta, il nome scientifico della specie, i dettagli del fornitore, il numero di lotto, le parti della pianta adoperate, il nome dei suoi principali composti biochimici, un cenno sulla categoria terapeutica e la data di scadenza.

FATE ATTENZIONE QUANDO LI USATE

Gli oli essenziali possono essere adoperati in molti modi – in infusi, bagni, frizioni, massaggi, inalazioni, nella sauna o per diffusione nell'aria. Ad ogni modo, qualunque applicazione scegliate, sia per ingestione o tramite applicazione di un olio essenziale, le quantità da usare vengono indicate in maniera assai precisa. Non tentate mai di indovinare o di improvvisare, gli oli essenziali costituiscono un piccolo tesoro fragrante, ma solo se vengono usati con attenzione e in modo moderato.

CONTROINDICAZIONI E PRECAUZIONI

- Non superare le dosi consigliate.
- Non ingerire gli oli in forma pura (tranne in rari casi una goccia di menta o limone). Gli oli dovrebbero venire ingeriti solo seguendo il consiglio di un esperto e in maniera precisa e diluiti in una sostanza vettore quale olio d'oliva o il miele.
- Tranne poche eccezioni (gli oli di lavanda e il tea tree, applicati su aree molto piccole) non usate gli oli essenziali puri direttamente sulla pelle. Essi dovrebbero venire diluiti prima in un olio quale quello di mandorle, macadamia o jojoba.
- Le donne in gravidanza devono essere estremamente caute. Se adoperate gli oli sulla pelle, fatelo con parsimonia e per non più di tre o quattro giorni di seguito. Evitate in genere d'ingerirli tranne – forse – in modiche quantità il limone e lo zenzero, che possono aiutarvi a combattere le nausee mattutine del primo mese. * In caso di gravidanza consultate sempre prima un aromaterapeuta.
- Se avete la pelle particolarmente sensibile e siete inclini alle allergie, meglio provare un olio essenziale prima di usarlo. Mettetene una goccia nell'incavo del gomito. Se non vi sono reazioni nel giro di un'ora, usatelo pure.
- Gli oli essenziali citrici sono fotosensibili. Quando applicate dell'olio essenziale di limone non rimanete al sole, potreste riportare segni permanenti sulla pelle.
- Se accidentalmente gli oli venissero in contatto con gli occhi, non usate acqua, adoperate piuttosto un olio vettore che le vostre lacrime contribuiranno poi a diluire.
- Non lasciate mai gli oli alla portata dei bambini.

ATTENZIONE

Le linee guida del settore circa l'ingestione degli oli essenziali variano da un paese all'altro. Vi raccomandiamo quindi di consultare un aromaterapeuta qualificato prima di utilizzare qualsiasi rimedio segnalato da un asterisco.*

NOTA

TERMINI USATI

Olio essenziale olio vegetale concentrato e volatile.

Olio vettore l'olio in cui un olio essenziale viene diluito.

Olio infuso un olio vettore infuso con un materiale vegetale, quale arnica, calendula oppure erba di San Giovanni (Iperico), talvolta noti come oli "macerati".

1 cucchiaino da tè = 5 ml

1 cucchiaio da tavola = 15 ml

Gli oli essenziali di solito vengono venduti in due tipi di flaconi, con differenti contagocce. Con quelli di misura normale, 20 gocce circa equivalgono a 1 ml. Invece, altre bottigliette hanno altri contagocce a punta sottile che danno circa 40 gocce per ml. Quando comprate un olio essenziale, assicuratevi di conoscere precisamente di quale tipo di contagocce siano dotati.





PARTE 1

I TUOI 6 OLI ESSENZIALI INDISPENSABILI



Vi presentiamo i sei principali oli essenziali. Innanzitutto il tea tree, che ha un formidabile potere di guarigione. Quindi il limone, una forza purificatrice nella cura di bellezza e in casa. Quindi la piacevole lavanda, con la sua fragranza incantevole, e la menta piperita, una protagonista del pronto soccorso. Il rosmarino cineolo, efficace per le affezioni respiratorie e la cura della pelle e, infine, la rosa di damasco che dona un tocco di bellezza e calma la mente turbata.