

INDICE

PREFAZIONE DI FEDERICA LONGO

INTRODUZIONE

L'AROMATERAPIA

Brevi accenni di storia

GLI OLI ESSENZIALI

Le categorie di oli essenziali

UTILITÀ E FUNZIONALITÀ NELLE PIANTE

Le azioni principali per le piante

Le componenti della dinamica di relazione con l'ambiente

ESTRAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI

Distillazione in corrente di vapore

Estrazione con solvente

Spremitura

Enfleurage

LE CARATTERISTICHE DEGLI OLI ESSENZIALI

Conservazione degli oli essenziali

Fare attenzione a

COME AVVIENE L'ASSORBIMENTO DEGLI OLI
ESSENZIALI

I METODI DI UTILIZZO DEGLI OLI ESSENZIALI

Vaporizzazioni ambientali

Fumigazioni e inalazioni

Vasca da bagno

Doccia

Pediluvi, maniluvi e semicupi

Massaggio

Impacchi

Frizioni

Gargarismi e risciacqui

LA PROVA DELL'OLIO ESSENZIALE PURO
PROPRIETÀ E INDICAZIONI DI UTILIZZO

Olio essenziale di Abete Rosso

Olio essenziale di Achillea

Olio essenziale di Alghe Marine

Olio essenziale di Altea

Olio essenziale di Amamelide

Olio essenziale di Aneto

Olio essenziale di Anice

Olio essenziale di Arancio Dolce

Olio essenziale di Arancio Amaro

Olio essenziale di Arnica

Olio essenziale di Artemisia

Olio essenziale di Artiglio del Diavolo

Olio essenziale di Avena

Olio essenziale di Basilico

Olio essenziale di Benzoino

Olio essenziale di Bergamotto

Olio essenziale di Cajeput

Olio essenziale di Calendula

Olio essenziale di Camomilla

Olio essenziale di Canfora

Olio essenziale di Cannella

Olio essenziale di Cedro Atlantico
Olio essenziale di Chiodi di Garofano
Olio essenziale di Cipresso
Olio essenziale di Citronella
Olio essenziale di Consolida Maggiore
Olio essenziale di Crescione
Olio essenziale di Crespino
Olio essenziale di Cumino
Olio essenziale di Echinacea
Olio essenziale di Eleuterococco
Olio essenziale di Equiseto
Olio essenziale di Eucalipto
Olio essenziale di Eufrasia
Olio essenziale di Finocchio
Olio essenziale di Fiori di Fieno
Olio essenziale di Frangipani
Olio essenziale di Garofano
Olio essenziale di Gelsomino
Olio essenziale di Genziana
Olio essenziale di Geranio
Olio essenziale di Germe di Grano
Olio essenziale di Ginepro
Olio essenziale di Ginseng
Olio essenziale di Gramigna
Olio essenziale di Guaiaco
Olio essenziale di Iperico
Olio essenziale di Ippocastano

Olio essenziale di Iris
Olio essenziale di Lavanda
Olio essenziale di Limone
Olio essenziale di Lino
Olio essenziale di Liquirizia
Olio essenziale di Litsea
Olio essenziale di Luppolo
Olio essenziale di Malva
Olio essenziale di Malto
Olio essenziale di Manuca
Olio essenziale di Melissa
Olio essenziale di Menta
Olio essenziale di Mirra
Olio essenziale di Nasturzio
Olio essenziale di Neroli
Olio essenziale di Noce Moscata
Olio essenziale di Ononide
Olio essenziale di Origano
Olio essenziale di Ortica
Olio essenziale di Palmarosa
Olio essenziale di Passiflora
Olio essenziale di Patchouli
Olio essenziale di Pepe Nero
Olio essenziale di Pino
Olio essenziale di Pompelmo
Olio essenziale di Pungitopo
Olio essenziale di Radiola Rosea

Olio essenziale di Rafano
Olio essenziale di Riso
Olio essenziale di Rosa
Olio essenziale di Rosalina
Olio essenziale di Rosmarino
Olio essenziale di Salice Bianco
Olio essenziale di Salvia
Olio essenziale di Sandalo
Olio essenziale di Santoreggia
Olio essenziale di Sedano
Olio essenziale di Senape
Olio essenziale di Stella Alpina
Olio essenziale di Tea Tree
Olio essenziale di Tiglio
Olio essenziale di Timo
Olio essenziale di Vaniglia
Olio essenziale di Vetiver
Olio essenziale di Viola Odorata
Olio essenziale di Violetta del Pensiero
Olio essenziale di Vite
Olio essenziale di Ylang Ylang
Olio essenziale di Zenzero
Olio essenziale di Zucca

OLI ESSENZIALI E ANIMALI

Oli essenziali per il cane
Oli essenziali per il gatto
Oli essenziali per il cavallo

OLI ESSENZIALI E CHAKRA

Primo chakra: Muladhara

Secondo chakra: Svadhishtana

Terzo chakra: Manipura

Quarto chakra: Anahata

Quinto chakra: Vishudda

Sesto chakra: Ajna

Settimo chakra: Sahasrara

Suggerimenti per tutti i giorni

Suggerimenti per la casa

Suggerimenti per i nostri amici animali

APPROFONDIMENTI UTILI

L'AUTRICE

CONTATTI

PREFAZIONE DI FEDERICA LONGO

È ormai molto tempo che conosco Serena e fu proprio la passione per la natura e gli oli essenziali, che entrambe custodiamo nel nostro cuore, a farci incontrare e diventare amiche.

Probabilmente, tu lettore, se sei attratto da questo libro, condividi con noi questa passione.

Oggi più che mai, in un'epoca durante la quale abbiamo abusato a dismisura di antibiotici, tanto da arrivare alla grave problematica dell'antibiotico-resistenza, è doveroso riscoprire le proprietà molteplici degli essenziali; perché prevenire è più importante di curare.

Queste essenze odorose, estratte dai fiori, dal legno, dalle foglie e dalla buccia di alcuni frutti, vantano qualità importanti per il benessere fisico ed emozionale della persona.

A livello fisico sono ottimi per la prevenzione di disturbi respiratori, perché la maggior parte di loro ha proprietà balsamiche, antivirali e antibatteriche.

Inoltre, alcuni di essi sono molto efficaci per lenire le infiammazioni osteo-articolari.

Ma Secondo me, la loro azione è fantastica, soprattutto, a livello emozionale, infatti, basta annusare.

Federica Longo

INTRODUZIONE

Per la maggior parte della mia esistenza ho svolto attività che permettono il riequilibrio psico-fisico. La mia grande passione, dopo i libri e la scrittura, è la curiosità di scoprire ogni giorno la Natura e le sue potenzialità.

Mi affascina l'idea di chiamarla Madre Natura. La Madre è colei che ti dona la vita trasferendo l'energia vitale dalla propria ghiandola pineale al feto nel momento in cui si forma il cuore; cuore che è la sede dell'Amore che, tra le tante definizioni, significa proprio "senza morte". E Madre Natura mai ci fa morire quando siamo in grado di cogliere i suoi straordinari messaggi di Vita.

La Madre è colei che ti accudisce, ti accompagna, ti insegna e ti dispensa ciò di cui necessiti per stare bene e vivere in armonia con te stesso e l'ambiente.

Madre Natura ci offre tutto questo in ogni istante, con i suoi quattro elementi di cui è composta (Terra, Aria, Acqua e Fuoco), con i minerali, i vegetali e gli animali.

Madre Natura ci dona tutto quello che ci serve per vivere nella gioia, ma, come al solito, noi stessi dobbiamo essere in grado di coglierne i messaggi e utilizzarli come nostro strumento evolutivo.

In questo breve estratto, voglio scrivere degli oli essenziali e degli estratti.

Questo testo non ha nessuna indicazione di valore terapeutico o di cura di patologie (per questo rimando ai professionisti accreditati), ma vuole essere un punto di riferimento informativo. A te, poi, la volontà di sperimentare e approfondire l'argomento.

Per alcuni anni ho svolto l'attività di consulente certificata di prodotti per l'armonia di corpo, capelli, viso e per la casa, di derivazione naturale a base di oli essenziali, per una famosa azienda svizzera e qui riporto alcune mie conoscenze ed esperienze con le essenze e gli oli essenziali.

È stata una piacevole parentesi lavorativa, sia per quanto riguarda l'azienda, sia per i prodotti trattati, sia per la formazione ricevuta.

Buona lettura e felici esperienze con gli oli essenziali.