



Rossella Siliotto - Franco Canteri

CURARSI CON GLI
OLI ESSENZIALI
E LE PIANTE

Un elenco completo
dei sintomi e dei rimedi

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

ROSSELLA SILIOTTO
FRANCO CANTERI

CURARSI
CON GLI
OLI ESSENZIALI
E LE PIANTE

UN ELENCO COMPLETO
DEI SINTOMI E DEI RIMEDI

SOMMARIO

Introduzione.....	7
Capitolo 1 - OLI ESSENZIALI	9
Oli essenziali	9
Oli vegetali	21
Guida agli idrolati	23
Le sinergie	26
Come impiegare gli oli essenziali	29
Capitolo 2 - UNO STILE DI VITA SANO	35
L'ayurveda	35
Sei acido? Ahi ahi ahi.....	40
Capitolo 3 - Sintomi e cura con gli oli essenziali	45
Indice	291
Ringraziamenti	297
Note sugli autori	299



INTRODUZIONE

Perché non provare...

Quando compare un dolore, si cerca subito un rimedio per porvi fine, per non soffrire, per non perdere efficienza, per non sottrarre ore al lavoro e agli impegni presi.

Tuttavia, il sintomo fine a se stesso non ha alcun senso. Lui parla anche quando non lo vogliamo sentire.

La cura con gli oli essenziali e le erbe ci dà il tempo di capire che la malattia risponde a un imprescindibile principio di autoregolazione, ha una sua logica e una funzionalità intelligente anche se su piani che sfuggono l'evidenza.

Il sintomo non è altro che una zona d'ombra da indagare, come un aspetto di sé che non si riesce a vivere, quella parte che ancora non è emersa alla coscienza.

Perché non provare allora a integrare l'uso di questi oli e queste erbe per curare e non per sopprimere ciò che stiamo provando?

LA SCELTA DELL'OLIO

Curare significa salvare attraverso il guardare e questo rimanda all'osservare, al custodire, all'aver cura.

Per ogni sintomo esistono più rimedi perché diverse sono le persone che possono provare lo stesso sintomo. La scelta dell'olio non può essere razionale, ma è dettata dall'olio che ha più risonanza dentro di noi a seconda dello stato d'animo.

A guidare la scelta saranno dunque le emozioni che accompagnano il dolore, diverse a seconda del momento e del motivo per cui si sceglierà il rimedio per curarsi. Quell'olio sarà quindi quello giusto, perché a compiere la scelta sarà stato il cervello emozionale.

UTILE A CHI?

A chi si chiede il perché delle cose cercando il filo che unisce le emozioni a ciò che vive.

A chi non vuole rientrare in un protocollo di cura perché si sente unico e diverso da tutti ed è consapevole che il guarire può essere limitato solo dalla propria prospettiva di guarigione. A chi crede che la malattia possa essere intesa come una chance per compiere un salto di coscienza.

A chi ritiene che sia la psiche a produrre la guarigione, ma che lo strumento per guarire è il cambiamento e riguarda sempre ciò che noi pensiamo di noi stessi.



CAPITOLO 1

OLI ESSENZIALI



AHIBERO

Potentissimo contro le micosi e lo stafilococco aureo, ancora più potente della Manuka. Contro tutti i funghi della pelle, unghie, interdigitali. Adatto per molte malattie della pelle.

DOSHA V= P= K=



AJOWAN

Ricchissimo di fenoli, è un potente tonico generale, per le persone che mancano d'energia. Antiinfettivo, antibatterico, fungicida, antisettico.

DOSHA V+ P+ K-



ALLORO

Antinfiammatorio e cicatrizzante. Ha un forte potere equilibrante sul nostro sistema neurovegetativo. L'alloro equilibra e riattiva l'energia con dolcezza. Astringente e stimolante per la crescita dei capelli. Aiuta a combattere la forfora. Nel massaggio è un ottimo antidolorifico.

DOSHA V- P+ K-



AMNI VISNAGA

Ottimo nel massaggio in riflessologia per la zona del cuore.

DOSHA V= P+ K-



ANGELICA RADICE

Aiuta a combattere la ritenzione idrica (cellulite). Dona forza ed energia. Raccomandato in caso di convalescenza, sviluppa il coraggio. Consigliato in particolare sotto la pianta dei piedi per il contenuto di furocumarine che lo rendono fotosensibilizzante.

DOSHA V- P+ K-



ARANCIO

Astringente, antisettico e depurativo. Ritenzione di liquidi cellulite. Nel bagno svolge un'azione rinfrescante, depurativa, rivitalizzante della pelle untuosa o asfittica. Un dono di vitalità, forza e coraggio grazie ai monoterpeni. Ottimo in diffusione.

DOSHA V- P+ K-



BASILICO INDIANO

Detossinante (massaggio generale). Stimola la ricrescita dei capelli. Pelle anelastica, congestionata. Calma il dolore delle punture di vespa. Favorisce la concentrazione e la memoria, dona chiarezza e calma. Molto efficace come antiallergico.

DOSHA V- P= K-



BENZOINO ASSOLUTA

Azione molto dolce e delicata; applicato su pelle secca e screpolata ha un effetto cicatrizzante e riparativo. Antisettico e tonico. Efficace contro irritazioni, invecchiamento cutaneo, acne e couperose.

DOSHA V- P- K-



BERGAMOTTO

Forte azione antisettica, antibatterica, cicatrizzante e deodorante. Favorisce l'armonia il benessere e il relax. Ottimo in diffusione.

DOSHA V- P+ K-



CAJEPUT

Astringente e purificante, ottimo sulla pelle asfittica e/o grassa. Un vero e proprio tonico energetico cutaneo. Aiuta a contrastare la pelle a buccia d'arancia e le smagliature. Tonico e rassodante per il seno. Nel massaggio del torace ha effetto espettorante.

DOSHA V- P+ K-



CAMOMILLA BLU

Antinfiammatorio e cicatrizzante. Utile per lenire lievi scottature e infiammazioni. Purifica la pelle grassa e acneica. Svolge un'azione simile alla camomilla romana ma con potere decongestionante e antiallergico maggiore.

DOSHA V- P- K+

CAMOMILLA ROMANA

Antinfiammatorio e cicatrizzante. Lenitivo in caso di dermatiti, allergie cutanee, arrossamenti e ustioni. Scioglie le tensioni muscolari dopo aver fatto attività fisica (massaggio generale). Bagno rigenerante.

DOSHA V= P- K-



CANNELLA CORTECCIA

Tonico, stimolante, antisettico, astringente. Svolge un'azione iperemizzante e quindi agisce sulla cellulite provocata da problemi di stasi circolatoria. Da usare diluita in basse percentuali.

DOSHA V- P+ K-



CARDAMOMO

Nel bagno svolge una benefica azione rilassante che dona armonia e benessere. In diffusione è uno straordinario decongestionante delle alte vie respiratorie.

DOSHA V- P+ K-



CAROTA

Cicatrizzante. Utile in caso di acne, rughe, pelle devitalizzata e affaticata. Efficace azione rigenerante sulla pelle segnata e atona.

DOSHA V= P= K=



CEDRO HIMALAYA

Antisettico, astringente e cicatrizzante. Utile in caso di dermatiti, acne, caduta dei capelli. Calma il prurito. Utile nei massaggi contro la cellulite grazie alla capacità di stimolare la circolazione linfatica. Ottimo insettopellente naturale.

DOSHA V= P= K=



CHIODI DI GAROFANO

La sua essenza, grazie alla presenza dei fenoli, aiuta a rinforzare le difese naturali contro i problemi dell'inverno.

DOSHA V- P+ K-



CIPRESSO

Astringente e deodorante. Per pelle grassa e invecchiata. Aiuta in caso di problemi estetici legati alla presenza di capillari superficiali, inestetismi provocati da cellulite e nel caso di gambe pesanti.

DOSHA V- P+ K-



OLI VEGETALI

ALBICOCCA

Contiene acido oleico e linoleico, oltre a minerali e vitamine A e C. È utile per pelli secche e sensibili, rende elastica la cute. In gravidanza si può usare sulla pancia e sul seno, associato all'olio di canapa. Buono anche per le smagliature, in abbinamento alla rosa mosqueta.

ARGAN

Contiene trigliceridi (acido oleico e linoleico), oltre a essere ricco di vitamina E (tocoferolo), carotene, squalene, steroli, acidi triterpenici, e xantofilline. Rigenerante e astringente. Adatto per ogni tipo di pelle, agisce sulle rughe e previene le smagliature. Al tatto è asciutto, quindi si può usare su pelli grasse, cuoio capelluto e nella secchezza vaginale.

CANAPA

Ricco di acidi grassi polinsaturi (acido linoleico), contiene tutti gli otto amminoacidi essenziali fondamentali per assumere le proteine che l'organismo non produce. Contiene antiossidanti ed è adatto a ogni tipo di pelle, perché idratante. Si usa nelle pelli secche, rugose, screpolate. È rinforzante delle unghie. Si utilizza inoltre per le parti intime e il cuoio capelluto. Buono in caso di artrite, dolori muscolari, neuropatia diabetica.

COCCO

Estivo, utile per bruciore e arrossamento associato a gel di aloe, lavanda spica ed elicriso. Curativo e lenitivo del prurito. Si usa per pelli con rughe, essendo ottimo antiage. Si può usare inoltre per massaggiare il cuoio capelluto.

ENOTERA

È un olio ricco di omega 6, acido gamma linolenico e linoleico.

Agisce come antiage e antitossinico. Si ossida facilmente, per cui si consiglia di tenerlo in frigorifero. È adatto a ogni tipo di pelle, soprattutto se c'è dermatite atopica, psoriasi, eczema. Utile nella menopausa (in associazione a salvia sclarea) e nella sindrome pre-mestruale, nell'ipercolesterolemia e quando sono presenti problemi di fertilità. Si usa anche per i bimbi. Ricostruisce la mielina ed è utilissimo nelle patologie autoimmuni e nei processi degenerativi.

GERME DI GRANO

Invernale, riscaldante, ricco di vitamina E, si conserva a lungo. Contiene acido linoleico e oleico ed è ricco anche di vitamine A e D e di lecitina. È emolliente, antiossidante e antinvecchiamento. Si usa nelle pelli secche e devitalizzate.

GIRASOLE

Contiene acido linoleico. Lenitivo della pelle.

INOPHILUM CALOPHILUM

Si ottiene dalla noce del Madagascar. Contiene acido oleico e linoleico. Antireumatico, analgesico, curativo e protettivo venoso, lenisce anche la pelle screpolata. Ottimo anti-

virale e antifettivo. Si usa nelle micosi (con tea tree oppure timo linalolo) e nell'herpes (associato a elicriso). Utile anche negli ematomi. Cicatrizzante e decongestionante prostatico. Si impiega nelle infiammazioni (artrosi e reumatismi). Non usare nei bimbi di età inferiore a tre anni.

JOJOBA

Contiene acido eicosenoico e oleico, oltre a essere ricco di vitamina E. È adatto a tutti i tipi di pelle e non irrancidisce. Usato per diluire oli essenziali preziosi (rosa damascena, mirra, sandalo, neroli, fior di loto, gelsomino), è elasticizzante e stimolante. Esercita un'azione preventiva sulle rughe e sugli eritemi solari. Al mare si può usare per fare impacchi ai capelli. Utile sulla pelle con eczema, psoriasi e acne.

MAIS

Utilizzato su tutti i tipi di pelle.

MANDORLE DOLCI

Emolliente, nutriente, antinfiammatorio. Si ossida facilmente e si può usare per massaggi semplici. Adatto a tutti i tipi di pelle, è ricco di acido oleico, acido linoleico e vitamine. Ha un'azione elasticizzante sulle pelli secche, delicate, con cellulite. Neutro: miscela di vari oli vegetali, ottimo per il massaggio perché adatto a ogni tipo di pelle. Fornisce idratazione ed è utile in chi assume terapie omeopatiche, perché non interferisce.

OLIVA

Nutritivo, lenitivo, emolliente, è utile per dolori muscolari e reumatismi. Diluito al 30% con jojoba e/o mandorle, si può usare per massaggi all'addome.

ROSA MOSQUETA

Molto nutriente e rigenerante dopo il sole dell'estate (in abbinamento a nardo, vetiver e patchouli). Ricco di omega 3 (acido alfa-linolenico), acido linoleico e vitamina A, rigenera la cute e si usa per ferite, ulcere, rughe, macchie della pelle. Ha un effetto lifting (associato a rosa, cisto, geranio) e rigenerante per pelle stanca. Utile nelle smagliature e per i cheloidi.

SESAMO

Tonico, stimola la circolazione, penetra in profondità ed è adatto per la pelle secca o affetta da herpes (eccesso di fuoco). Molto attivo sulla circolazione sanguigna, è equilibrante sul sistema nervoso. Si consiglia, prima dell'uso, di portare l'olio oltre i 108° per alcuni minuti, per renderlo più eudermico.

SOIA

Ricco di fosfolipidi e vitamine. Si usa per ogni tipo di pelle.

VINACCIOLI

Ricco di acidi grassi insaturi, e vitamine. Svolge azione dermoprotettiva e combatte i radicali liberi.

GUIDA AGLI IDROLATI

Il vapore acqueo che passa attraverso le piante o i fiori per estrarre l'olio essenziale viene raffreddato nella serpentina e diventa acqua di rose, ginepro, rosmarino ecc. Queste acque contengono in diluizione piccole quantità di o.e., ma sono ricche di alcuni componenti in più rispetto agli o.e.: i componenti idrosolubili. Gli idrolati, grazie alla delicata ed equilibrata diluizione dell'o.e. in acqua, possono essere usati direttamente sulla pelle senza problemi o aggiunti all'acqua del bagno

USO: applicare sulla pelle e picchiare delicatamente o usare come impacco sulla pelle.

Alcuni medici in Francia e in Svizzera consigliano l'uso degli idrolati anche per via interna nel seguente modo:

- Diluire un cucchiaino di idrolato (ad. es. ginepro, rosa ecc.) in un litro d'acqua al mattino e sorseggiare durante la giornata.
- Mescolare un cucchiaino di acqua di rose o di menta piperita in un bicchiere di lassi e sorseggiare (il lassi si ottiene mescolando un quarto di yogurt con tre quarti di acqua).

NOME	DESCRIZIONE	INDICAZIONI	EFFETTO COSMETICO
ACHILLEA 	Digestivo, spasmolitico, antiemorragico, espettorante, analgesico, cicatrizzante.	<ul style="list-style-type: none">• Influenza positivamente le crisi di mezza età e i cambiamenti	Stimolante circolatorio e linfatico: cellulite, gambe pesanti, vene varicose
AGNOCASTO 	Utile nella sindrome premenstruale, in premenopausa, mestruazioni abbondanti, rigeneratore uterino e ovarico, emicranie, irritabilità. Armonizza le emozioni.	<ul style="list-style-type: none">• Assimilabile al progesterone	Purificatore della pelle
ALLORO 	Battericida, virucida, analgesico, antinfiammatorio: linfonodi infiammati, ulcere della bocca, gengivite, disturbi respiratori, mal di testa, distorsioni, epicondilita. Digestivo, carminativo e antisettico intestinale.	<ul style="list-style-type: none">• Aumenta sia il coraggio che la fiducia	Analgesico, antisettico, antinfiammatorio, linfatico e stimolante del sangue

NOME	DESCRIZIONE	INDICAZIONI	EFFETTO COSMETICO
CAMOMILLA BLU 	<p>Combatte le allergie di natura respiratoria o cutanea. Sembra che la camomilla blu allevi i sintomi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Agisce su stress, agitazione, rabbia 	<p>Lenisce infiammazioni di ogni tipo</p>
CAMOMILLA ROMANA 	<p>È calmante, rilassante, lenisce i dolori. Indicata per i bebè alle prese con i nuovi dentini e in caso di coliche. Utile per problemi digestivi sia negli adulti che nei bambini molto piccoli.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Infiammazioni • Antidolorifica • Calmante • Digestiva 	<p>Pelle sensibile, irritata</p>
CIPRESSO 	<p>Stimola le funzioni del pancreas, del fegato e dei reni, depurativo; edema, gotta, artrosi, cistiti, metabolismo lento, obesità.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Controlla gli eccessi • Canalizza l'energia 	<p>Cellulite, vene varicose, emorroidi, rosacea, gambe pesanti</p>
FIORI D'ARANCIO 	<p>Coadiuvante nel rilassamento, per i problemi di sonno, difficoltà nell'addormentarsi e nei casi di depressione. Pelle asfittica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Depressione nervosa • Shock • Insonnia 	<p>Azione rigenerante per tutti i tipi di pelle</p>
GERANIO ROSA 	<p>Antispasmodico, antinfiammatorio, epatico e attivatore delle funzioni del pancreas, depurativo: diabete, ulcere dello stomaco, infiammazioni intestinali.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sindrome premestruale • Depressione ormonale • Amenorrea • Crampi prima del ciclo 	<p>Orticaria, pelle irritata, arrossamenti vari</p>
GINEPRO 	<p>Ottimo effetto diuretico, per problemi ai reni, di artrosi, della circolazione sanguigna e di cellulite, diluire un cucchiaio di idrolato di ginepro in un litro d'acqua al mattino e sorseggiare durante la giornata.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cellulite • Ritenzione idrica • Problemi renali • Rinite • Reumatismi 	<p>Pelle grassa e impura</p>

NOME	DESCRIZIONE	INDICAZIONI	EFFETTO COSMETICO
LAVANDA 	Armonizzante generale. Coadiuvante nei casi di tensione, agitazione e irritabilità. Purificante.	<ul style="list-style-type: none"> • Nervosismo • Agitazione 	Pelle sensibile, irritata, couperose
MENTA PIPERITA 	Coadiuvante dell'attivazione del sistema linfatico e venoso. Può essere utile nel sostenere le funzioni del pancreas. Addolcisce e rinfresca Pitta.	<ul style="list-style-type: none"> • Cefalee • Eczema • Insufficienza epatopancreatica • Urticaria 	Acne, pelle affaticata, colpi di sole, pelle disidratata
MIRTO 	Espettorante, mucolitico, virucida, antisettico: riniti, sinusiti, bronchiti, tosse, febbre da fieno, infiammazione delle gengive. Astringente, purificante, fungicida: acne, pelle opaca e devitalizzata, rosacea, infezioni fungine.	<ul style="list-style-type: none"> • Espettorante • Mucolitico • Virucida • Antisettico 	Astringente, purificante, fungicida: acne, pelle spenta e devitalizzata
ROSA 	Addolcisce il cuore, ravviva i sentimenti, è cibo per l'anima. È rinfrescante, indicata come coadiuvante negli eccessi di Pitta, infiammazioni delle vie urinarie, intestinali, e dello stomaco. Può avere un effetto addolcente sugli occhi e rinfrescante sulla pelle, utile per pelle con rughe. Eccellente tonico per volto.	<ul style="list-style-type: none"> • Depressione • Bronchite • Frigidità, impotenza • Insonnia, nervosismo 	Astringente, tonificante, pelle secca, allergie della pelle, cura del bebè durante la gravidanza
ROSMARINO 	È stimolante e rivitalizzante. Coadiuvante per i problemi digestivi (dopo i pasti). Per problemi del fegato, diluire un cucchiaino di idrolato di rosmarino in un litro d'acqua. Ipotensione: al mattino una tazza di acqua calda con un cucchiaino di idrolato. Eccellente anche come tonico per pelle grassa e contro l'acne.	<ul style="list-style-type: none"> • Ipotensione • Problemi epatobiliari • Mancanza d'energia 	Antisettica, pelle Kapha e mista, perdita di capelli
SALVIA SCLAREA 	È considerata dalla scuola di aromaterapia svizzera un regolatore ormonale, utile per i dolori mestruali. Euforizzante.	<ul style="list-style-type: none"> • Amenorrea • Pre-meno-pausa • Depressione 	Pelle stanca, senza tono

CAPITOLO 3

SINTOMI E CURA CON GLI OLI ESSENZIALI

Un utile strumento per identificare gli oli essenziali più adatti nell'aiutarti ad alleviare i disturbi di alcune affezioni. Per ogni disturbo viene fornita una breve descrizione, una lista degli oli essenziali adatti, le modalità di utilizzo e alcuni suggerimenti di impiego.

Dove non è esplicitato il dosaggio si consiglia di tener presente le indicazioni generali che seguono e comunque di informarsi circa le caratteristiche degli oli essenziali che si intende usare.

ATTENZIONE! Alcuni oli essenziali sono irritanti, fotosensibilizzanti e hanno delle restrizioni nell'uso oppure vanno evitati nei bambini e nelle donne incinte. Gli oli essenziali irritanti devono essere usati in dosi minime: 2-3 gocce nell'acqua del bagno. Nell'uso di oli essenziali fotosensibilizzanti si deve evitare l'esposizione al sole in seguito all'applicazione sulla pelle.

Inoltre, prima di utilizzare gli oli essenziali fai sempre il test sull'incavo del braccio con una goccia dell'olio essenziale che intendi usare, aspetta una decina di minuti e vedi se ci sono delle reazioni. In caso di reazione della pelle, non utilizzare l'olio in questione, potresti essere intollerante o allergico.

Ricorda che gli oli essenziali non sono farmaci, per cui in caso di malattia rivolgiti sempre al tuo medico di fiducia.

A

ABRASIONI

Un'abrasione è una ferita della pelle, non più profonda dell'epidermide e di solito si verifica quando la pelle esposta è danneggiata.

Benzoino

Contro abrasioni, stress, nervosismo, paura, aiuta a lasciarsi andare. È utile per chi si sente solo e abbandonato.

- 5 gocce di benzoino in 300 ml di acqua distillata: fare impacchi con garza per 20 minuti, 2 volte al giorno.

Timo linalolo

Antibiotico naturale, dona forza e coraggio. Lenitivo sulle abrasioni.

- 1 goccia, puro, sulla parte interessata.

ABUSI INFANTILI

Oli essenziali consigliati: cisto, elicriso, gelsomino sambac, ledum groenlandicum, mirto.

- Oli da massaggio:
 - 100 ml di olio vegetale a scelta,
 - 5-10 gocce di o.e. di gelsomino sambac.Massaggiare quotidianamente il corpo.

Oppure:

- 7 ml (circa un cucchiaio) di olio vegetale a scelta,
- 2 gocce di o.e. di elicriso.

Massaggiare la pianta dei piedi alla sera per 21 giorni.

Oppure:

- 10 ml di alcool a 90°,
- 10 gocce di o.e. di gelsomino sambac.

Applicazione esterna o diluizione nell'acqua del bagno.

Elicriso

Lavora sui traumi della prima infanzia e guarisce le ferite infantili:

- 1 goccia, massaggiata sotto la pianta dei piedi.
- Diffondere alcune gocce di elicriso nell'ambiente.

Neroli

Lavora sulle paure (a livello renale, organo della paura) e aumenta la fiducia in se stessi.

- Inalare 1-2 gocce.
- Applicare 1 goccia sul cuore.

Bergamotto

Agisce trasmettendo gioia; utile negli stati di agitazione, per incubi e insonnia. Porta luce nello sconforto.

- 1-2 gocce su una zolletta di zucchero o in un cucchiaino di miele, dopodiché bere un bicchiere d'acqua.
- Diluire 10 gocce in un bagno caldo.
- Diffondere 2-3 gocce nell'ambiente per dormire.

ABUSI E SHOCK EMOTIVO NEGLI ADULTI

Elicriso

Lavora sui traumi della prima infanzia e guarisce le ferite infantili.

- 3 gocce sulle piante dei piedi prima di dormire, 2 gocce sul plesso solare e sul terzo occhio.

Cisto

Lavora sulle ferite psichiche e spirituali. Guarisce a livello spirituale. Cicatrizza.

- 1 goccia sui polsi.



ACNE

Affezione cutanea caratterizzata da eruzione, soprattutto a carico del viso, per l'infiammazione dei follicoli piliferi e delle ghiandole sebacee annesse. Può lasciare cicatrici. È particolarmente frequente nella pubertà. Viene spesso associata a un rifiuto della propria persona.

- Olio per applicazione esterna:
 - 20 ml di olio di jojoba,
 - 6 gocce di o.e. di tea tree,
 - 2 gocce di o.e. di bergamotto,
 - 4 gocce di o.e. di lavanda vera.
 Massaggiare qualche goccia sul viso fino a completo assorbimento.
- Olio per applicazione esterna:
 - 20 ml di olio di albicocca,
 - 12 gocce di o.e. di lavanda vera,
 - 7 gocce di o.e. di manuka,
 - 1 goccia di o.e. di geranio rosa.
 Massaggiare qualche goccia sul viso fino a completo assorbimento.
- Applicare direttamente sulla pelle una goccia di o.e. di lavanda spica.
- Aggiungere a una crema per pelle kapha e alla maschera all'argilla alcune gocce fra i seguenti oli essenziali: lavanda spica, geranio rosa, tea tree, ylang ylang, lavanda vera, timo linalolo, picea mariana, lemon-grass, petit grain bigarade, patchouli, eucalipto radiata, manuka, ahibero.
- Per evitare la diffusione di infezioni aggiungere o.e. di ginepro communis agli oli indicati sopra.
- Bere un litro o più d'acqua al giorno con un cucchiaino di acqua di ginepro.
- Si consiglia il consumo di alimenti freschi e sani, verdure, frutta, spremute e centrifugati di frutta e verdura, tisane di erbe.
- Sono da evitare alimenti da fast food, bevande frizzanti, fritti, insaccati, carne, alimenti industriali ecc.

Palmarosa

Libera dal senso di colpa; ci porta a vivere in modo più libero, meno rigido. Allontana la sensazione di non essere perfetti.

- 4 gocce di palmarosa in tintura di calendula: fare impacchi più volte al giorno per 10 minuti.

Lavanda spica

Elimina la rigidità di giudizio e armonizza la mente.

- 3 gocce in argilla verde ventilata.
Preparare una maschera da tenere sul viso per 15-20 minuti.
- 1 goccia in un po' di olio vegetale per viso o corpo.
- 60 g di fiori essiccati in 1 litro d'acqua molto calda in infusione (fare raffreddare).

Arancio

Tonico, sviluppa l'intuito, dona forza e coraggio, toglie la paura.

- 4 gocce con argilla verde ventilata. Maschera facciale da tenere per 15-20 minuti.

Petit grain bigarade

Libera da tristezza e addolcisce il cuore. Rivitalizza la pelle.

- 1 goccia da unire alla crema viso quando si applica mattino e sera.

Litsea

Scaccia i pensieri negativi, richiama gli angeli, aiuta a comprendere la vita e il mondo. Rasserena, dà stimoli per nuove responsabilità.

- 3 gocce in 1 cucchiaino di olio vegetale.
- Aggiungere 1 goccia alla crema viso-corpo 2 volte al giorno.

Jojoba

Ricco di vitamina E, è un olio vegetale adatto a tutti i tipi di pelle, perché idrata e ammorbidisce. Purifica e cicatrizza l'acne.

- 2 gocce di lavanda vera associata all'olio di jojoba.



AHIBERO - *Cymbopogon giganteus*

ACNE ROSACEA (COUPEROSE)

Anomalo arrossamento del viso, principalmente di naso e guance. Inizialmente il rossore è temporaneo, poi diventa permanente e accompagnato da pustole simili a quelle dell'acne. La couperose è dunque un inestetismo cutaneo che si manifesta con un arrossamento della pelle del viso, dovuto all'ingrossamento o alla rottura dei vasi capillari.

Oli essenziali consigliati: ahibero, benzoino, carota semi, cipresso, elicriso, fior di loto, kaptafay, lavanda spica, legno di rosa, palmarosa, rosa damascena, tea tree.

- L'acne rosacea può causare congiuntiviti; in questo caso applicare del cotone imbevuto di acqua di rose sugli occhi chiusi.

Legno di rosa

Riporta al qui e ora aiutando a vivere nel presente. La mente è spesso rigida, ma il cuore è nella dimensione del presente. Rende più efficienti.

- 1 goccia nella crema viso quando la si applica.
- 1 goccia diluita in 1 cucchiaino di olio vegetale, direttamente sulle parti interessate.

Ahibero

Mostra le cose mettendo a tacere l'ego, stimola il sistema immunitario e aiuta le persone che non si aprono agli insegnamenti della vita.

- 1 goccia nella crema viso quando la si applica.

Benzoino

Utile per chi ha dipendenza da dolci. Insegna ad amare la propria fisicità, calma i conflitti, la permalosità.

- 1 goccia nella crema viso quando la si applica.

Cipresso

Aiuta la trasformazione. Quando non si sa da che parte andare e si è dispersivi.

- 1 goccia nella crema viso quando la si applica.

Lavanda spica

Apri la mente e ci connette con il Divino.

- 1 goccia pura sulla parte o 1 goccia nella crema viso quando la si applica.

ACUFENE

Un acufene è un disturbo uditivo costituito da rumori (come fischi, ronzii, fruscii, pulsazioni ecc.) che l'orecchio percepisce come fastidiosi a tal punto da influire sulla qualità della vita del soggetto che ne è affetto. È associato all'ostinazione che mettiamo nel raggiungere un obiettivo (chiediamoci dunque se prestiamo ascolto alla stanchezza che ci portiamo dentro).

Issopo decumbens

Aumenta la nostra capacità di sentire. Aiuta ad affrontare gli imprevisti con mente calma. Ci aiuta a connetterci quando non ci si sente dentro al proprio corpo. Illumina il nostro cammino spirituale.

- 1 goccia su un cotone da inserire nell'orecchio.

Elemi

Aiuta a percepire la forza divina, rinforza la volontà, aiuta nella disperazione.

- 1 goccia su un cotone da inserire nell'orecchio.
- 3 gocce sulle vertebre cervicali (rinforza la volontà).

Maggiorana

Massaggiare dietro il padiglione auricolare.

AEROFAGIA

Disturbo nervoso consistente nella deglutizione di aria, che causa distensione gastrica ed eruttazione.