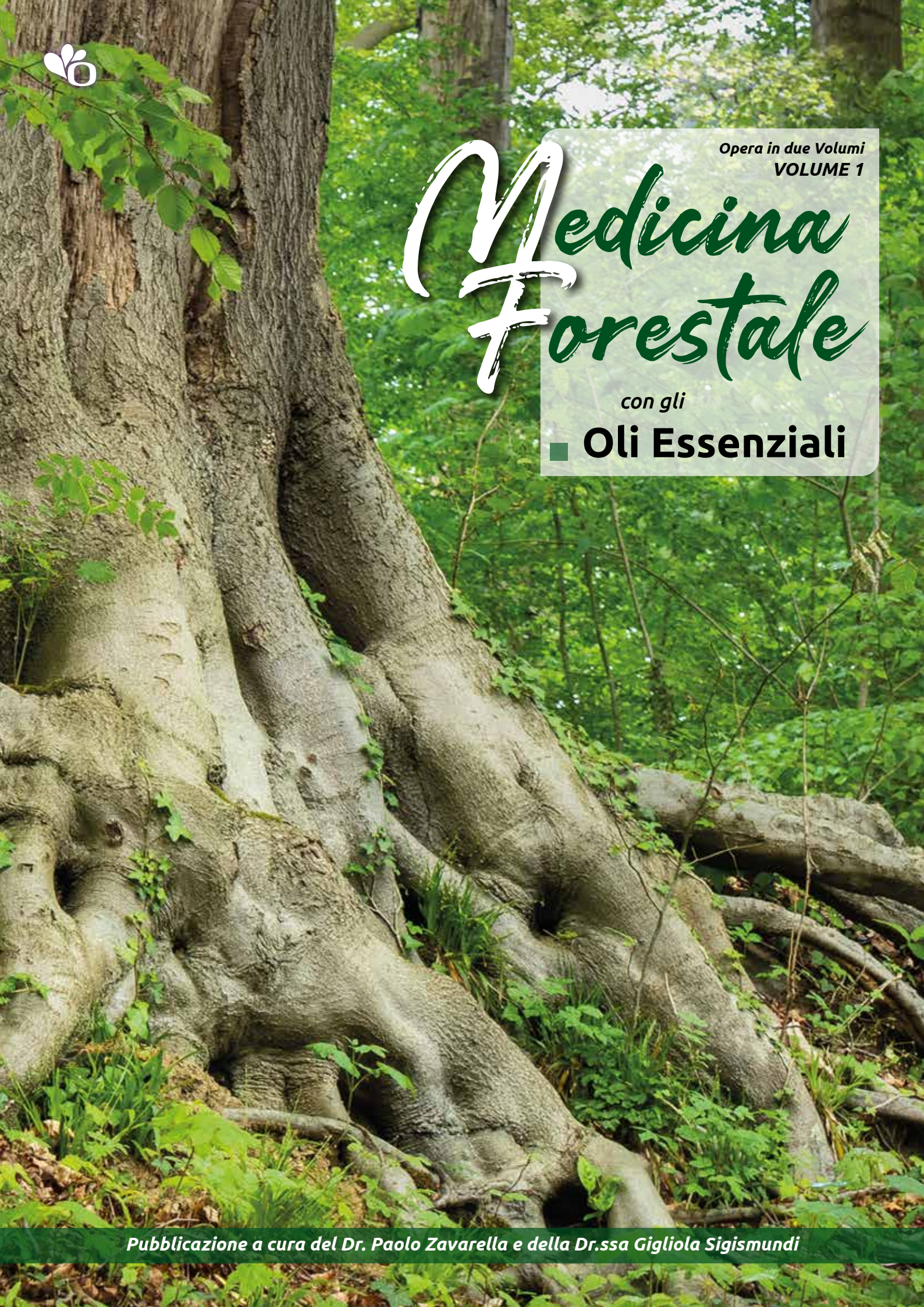


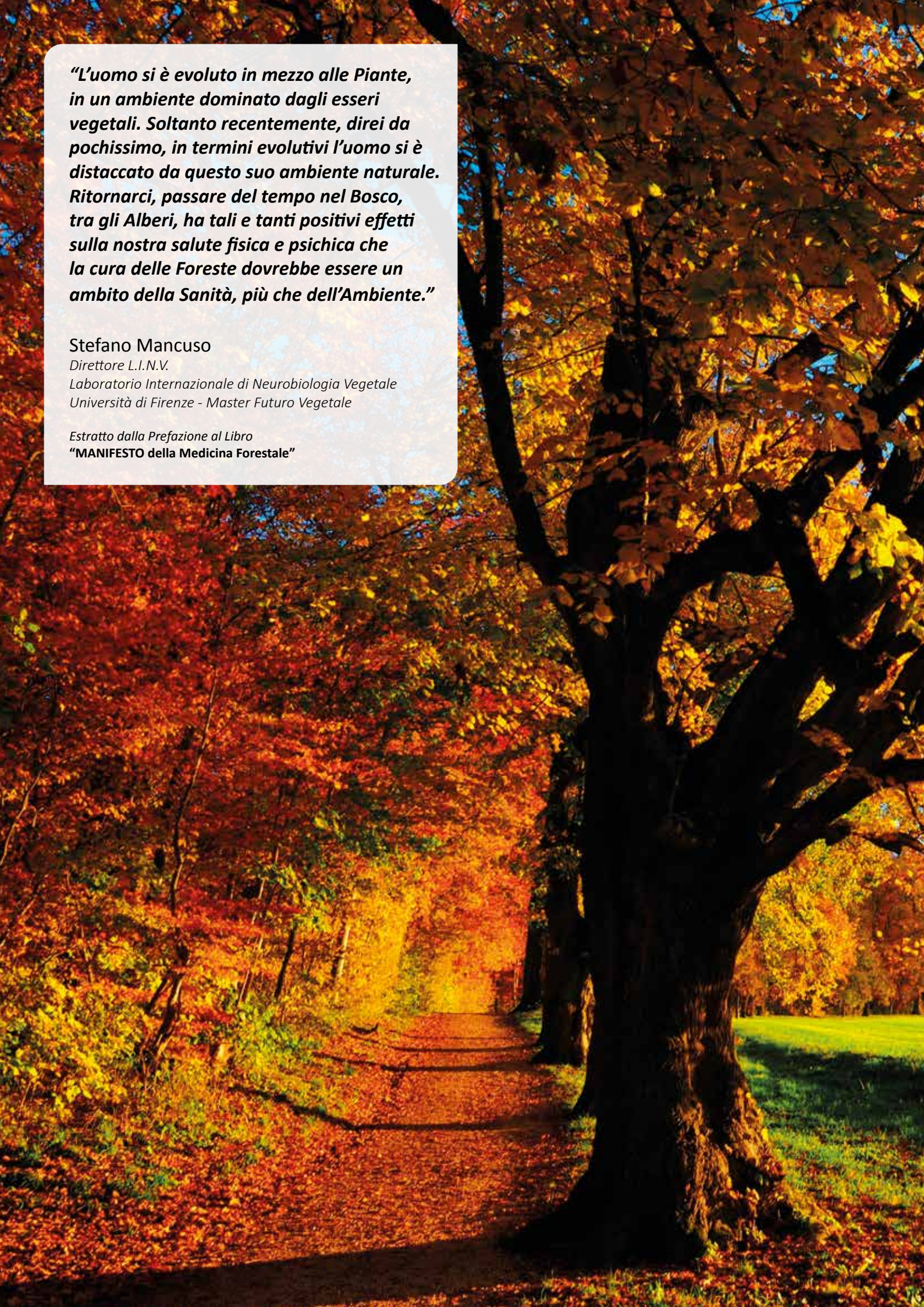
Opera in due Volumi
VOLUME 1

Medicina Forestale

con gli

Oli Essenziali

Pubblicazione a cura del Dr. Paolo Zavarella e della Dr.ssa Gigliola Sigismundi



"L'uomo si è evoluto in mezzo alle Piante, in un ambiente dominato dagli esseri vegetali. Soltanto recentemente, direi da pochissimo, in termini evolutivi l'uomo si è distaccato da questo suo ambiente naturale. Ritornarci, passare del tempo nel Bosco, tra gli Alberi, ha tali e tanti positivi effetti sulla nostra salute fisica e psichica che la cura delle Foreste dovrebbe essere un ambito della Sanità, più che dell'Ambiente."

Stefano Mancuso
Direttore L.I.N.V.
Laboratorio Internazionale di Neurobiologia Vegetale
Università di Firenze - Master Futuro Vegetale

Estratto dalla Prefazione al Libro
"MANIFESTO della Medicina Forestale"

Introduzione

Con il termine **Oli Essenziali Forestali** (o semplicemente Oli Forestali) si intende quel Gruppo di Oli Essenziali con Grado di Purezza Certificata e Testata, ricavati mediante distillazione in corrente di vapore, senza alcuna aggiunta di solventi o conservanti chimici, dalla corteccia, dalle resine, dai rami, dai fiori o dalle foglie di Alberi o Arbusti che normalmente popolano le Foreste e i Boschi nazionali o internazionali.

L'utilizzo quotidiano di questi Oli Forestali può avere una grande efficacia, dal punto di vista della Prevenzione, dell'aumento delle Difese Immunitarie e della Promozione della Salute in genere. Tutto ciò è stato dimostrato in maniera rigorosa da oltre 40 anni di ricerca scientifica sull'Efficacia della Medicina Forestale: passare del tempo in un Bosco, in una Foresta, in un contesto naturale dove siano presenti Alberi e Piante, produce, nell'organismo umano e animale, effetti terapeutici quantificabili e misurabili.

I Profumi e gli Aromi che si liberano naturalmente nei Boschi e nelle Foreste, così potenti e piacevoli per noi, originano proprio dagli Oli Essenziali prodotti dagli Alberi. I Composti Organici Volatili Biogenici, definiti B-VOC dalle moderne ricerche di Neurobiologia Vegetale, sono utilizzati da millenni dalla Fitoterapia come rimedi naturali emessi spontaneamente dalle Piante e in buona parte sono proprio quegli elementi che rendono l'Ambiente Forestale così salutare e benefico per la nostra salute.

Moltissimi studi scientifici in ambito clinico, fisiologico e psicologico, hanno esaminato le risposte che si attivano nel nostro organismo a seguito dell'inalazione delle Sostanze Volatili presenti nelle Foreste, anche quando non ci sembra di sentire nessun odore particolare (non tutte le sostanze volatili efficaci sono anche "Aromatiche" o "Profumate").

La ricerca sta dimostrando come ogni Bosco, ogni Albero, ogni singola Foglia o Radice, in percentuali variabili a seconda del luogo, della stagione, dell'ora del giorno, della ricchezza della Biodiversità Forestale, della salute generale degli organismi vegetali e di altre variabili come la tipologia del terreno, dell'acqua e dell'aria... sia in grado di liberare nell'aria determinate e preziose Sostanze Volatili che, tra le altre cose, Promuovono la nostra Salute.



PAOLO ZAVARELLA *MD DO*



Medico Chirurgo e Osteopata, Diplomato in Medicina Forestale, Diplomato in Osteopatia Vegetale, Consulente del Benessere per l'Aromaterapia e la Medicina Bionaturale, Certificato PDC in Permacultura, è da molti anni impegnato nella Clinica, nella Formazione, nella Ricerca e nella Diffusione delle Discipline **CAM** (*Medicina Complementare e Alternativa*) e **DBN-DOS** (*Discipline Bionaturali e Olistiche per la Salute*).
L'attività clinica, didattica, divulgativa nonché la passione per la ricerca scientifica sui temi propri delle Discipline di Promozione della Salute, lo ha portato a collaborare con molte Università, Scuole e Associazioni in Italia e in Europa. Nel 1995 attiva il **Centro di Biostomatologia** e il **Centro OSTEO-NET** in Roma, nel 1996 fonda **A.I.R.O.P.** (*Associazione Italiana per la Rieducazione Occluso-Posturale - Provider ECM e Casa Editrice*), nel 2002 da vita all'Istituto **C.R.O.M.O.N.** srl (*Centro Ricerche Olistiche per la Medicina Osteopatica e Naturale*), nel 2015 apre l'Istituto di Formazione Europeo **EDUCAM** (*Education in Complementary and Alternative Medicine*), nel 2018 partecipa alla costituzione di **A.I.Me.F.** (*Associazione Italiana di Medicina Forestale*), fonda la **Scuola di Medicina Forestale** e la **Scuola di Osteopatia Vegetale**, è Promotore e Organizzatore di Immersioni nella Natura, secondo i dettami dello *Shinrin-Yoku*, per favorire la riscoperta del rapporto tra l'uomo e la Natura. Autore di diversi Libri ed Articoli Scientifici, tra cui ricordiamo: **Manifesto dell'Osteopatia Vegetale** (2018) e **Manifesto della Medicina Forestale** (2019), Edizioni A.I.R.O.P.
Vive e lavora in Roma. Per contatti:
EDUCAM Via Giacinto De Vecchi Pieralice, 21
zavarella@airop.it • Tel: +39.06.97749900

GIGLIOLA SIGISMUNDI



Pedagogista, Educatrice Professionale, Diplomata in Medicina Forestale, Diplomata in Osteopatia Vegetale, Consulente del Benessere (ID 5553270), da sempre impegnata nel campo dell'Educazione e della Promozione della Salute. L'approfondimento e la ricerca nel campo delle Discipline Bionaturali, l'incontro con la Medicina Forestale l'hanno portata a collaborare con l'Associazione **A.I.Me.F.**, di cui è Vicepresidente. Collabora nella progettazione e nell'organizzazione delle Immersioni nella Natura. In qualità di Consulente del Benessere si fa promotrice della conoscenza dell'uso di Oli Essenziali con Grado di Purezza Certificata e Testata in tutta Italia. Per contatti:
OSTEONET Via Aurelia 407
g.sigismundi@airop.it • Tel: +39.338.8631035

B-VOC: COMPOSTI ORGANICI VOLATILI BIOGENICI

I **B-VOC** sono stati elaborati dalle Piante, in milioni di anni di evoluzione, ben prima che la nostra specie *"Homo Sapiens"* iniziasse a calpestare la Terra. Le Piante hanno imparato a produrre i **B-VOC** in diverse famiglie di composti organici mediante operazioni sul proprio DNA, basate sulla Genetica e sull'Epigenetica, in relazione agli stimoli ricevuti dall'ambiente non sempre ospitale. Queste sostanze così importanti sono state elaborate per soddisfare molti scopi. Le Piante sono oggi considerate come complessi Organismi Biologici Viventi dotati certamente di intelligenza, resilienza, capacità di comunicare, di replicarsi e (secondo le ultime ricerche di Neurobiologia Vegetale) anche di Consapevolezza e Coscienza di Sé! Certamente mancano della capacità di comunicare con le parole e i suoni, nonché della capacità di spostarsi (pur avendo la capacità di muoversi e crescere, se pur con tempi più lenti degli animali).

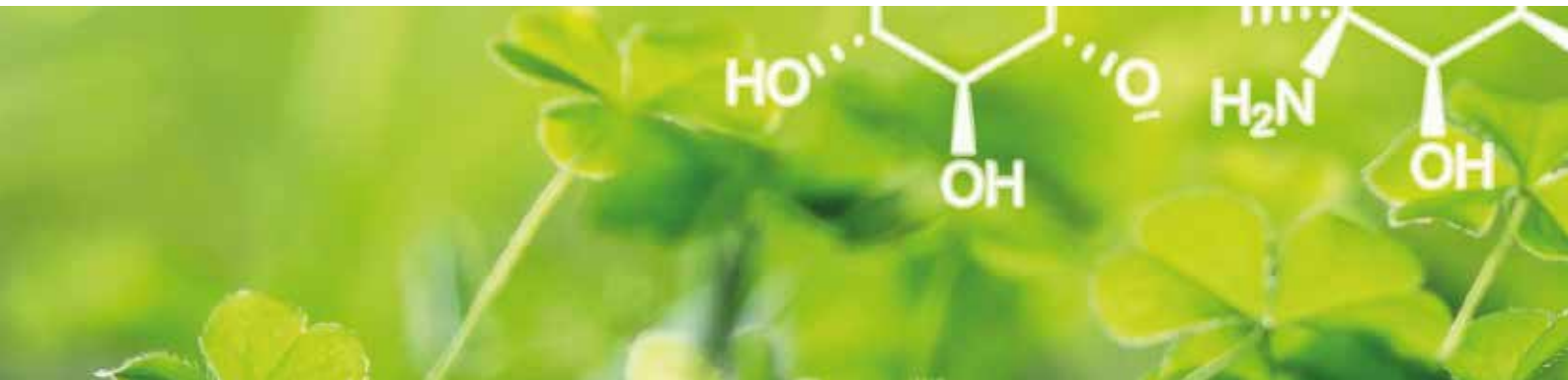
I B-VOC sono prodotti dalle Piante per moltissimi motivi, tra cui:

- Molecole di Protezione, contro infezioni e infestazioni (come i nostri Anticorpi)
- Molecole di Difesa, che attivano le strategie di difesa (come il nostro Interferone)
- Molecole di Comunicazione tra le Cellule (come i nostri Neurotrasmettitori)
- Molecole di Informazione (come i nostri Ormoni)
- Molecole Repellenti verso i Parassiti (come il nostro Sudore)
- Molecole di Richiamo dei Predatori dei propri Parassiti (come i nostri Feromoni)
- Molecole di Ricompensa per Insetti e Batteri Alleati (come le nostre Endorfine)
- Molecole di Segnalazione per gli Animali e per gli Umani (Profumo dei Fiori che richiama gli Insetti Impollinatori e Profumo dei Frutti per richiamare gli Animali e gli Umani a mangiare il Frutto e disseminare il Seme)
- Molecole di Allarme che avvisano le altre Piante del pericolo presente (come la nostra Adrenalina)
- Molecole di Riconoscimento, utilizzate per riconoscere le "parentele" tra le Piante che vivono nello stesso Bosco e far scattare Alleanze e Strategie di Sopravvivenza, ad esempio in tempi di siccità (come i nostri Antigeni)
- molto altro, non ancora scoperto dalla Ricerca Scientifica...

Una ricerca del **CNR Consiglio Nazionale delle Ricerche** (*HCT Agrifood Laboratory dell'Istituto per la Bioeconomia CNR-IBE*), in collaborazione con il **Club Alpino Italiano** (CAI) e con il **Laboratorio di Monitoraggio e Modellistica Ambientale per lo Sviluppo Sostenibile della Regione Toscana**, ha cercato proprio di studiare la variabilità delle Molecole Volatili prodotte dalle Piante per progettare al meglio dei Sentieri Terapeutici di Immersione Forestale.

La ricerca, dal titolo *"Temporal and Spatial Variability of Volatile Organic Compounds in the Forest Atmosphere"*, è stata pubblicata dalla rivista **International Journal of Environmental Research and Public Health** (IJERPH). Federica Zabini di **CNR-IBE**, ideatrice della Ricerca scrive: *"L'interesse per le conifere ci ha indirizzati verso lo studio delle proprietà trasferite da queste piante nell'atmosfera, oggetto tra l'altro della Forest Therapy, pratica guidata da Esperti di Medicina Forestale sotto Assistenza Psicologica e Medica, che in paesi come Giappone e Corea è sostenuta dai Servizi Sanitari con risultati in termini Psico-Fisiologici riportati da una crescente produzione scientifica. Abbiamo cominciato a testare le proprietà bioattive degli aghi di Abete Bianco, ottenendo un estratto con proprietà antiossidanti significative"*. Francesco Meneguzzo, ricercatore di CNR-IBE prosegue: *"Secondo le evidenze emerse incrociando i dati biochimici raccolti in Foresta con i dati meteorologici, si evidenzia che gli orari migliori per cogliere gli effetti benefici della foresta sono il primo mattino e le ore dopo mezzogiorno, in giornate soleggiate e con vento debole"*.

Un'altra ricerca svolta in Giappone, ha analizzato gli Effetti Terapeutici sulle capacità fisiologiche di rilassamento causate da stimoli olfattivi derivati dagli Alberi Forestali, in particolare il Cipresso Giapponese Hinoki (*Chamaecyparis obtusa*). Sono stati analizzati gli effetti della Stimolazione Olfattiva con l'Olio Essenziale estratto dalle Foglie di Cipresso Hinoki sulla Corteccia Prefrontale deputata alla gestione dello Stress (*Ossiemoglobina studiata con Spettroscopia Infrarossa TRS*) e sull'Attività Nervosa Autonoma (*variabilità della frequenza cardiaca HRV*). Tredici studentesse universitarie di circa 21 anni sono state sottoposte alla sperimentazione. Lo stimolo olfattivo è stato somministrato per soli 90 secondi. La stimolazione olfattiva dell'Olio Essenziale di Hinoki ha indotto una riduzione significativa dell'Attività nella Corteccia Prefrontale destra e un corrispettivo aumento dell'Attività Nervosa Parasimpatica (deputato al rilassamento e al reintegro delle energie biologiche). Inoltre, tutti i partecipanti hanno riferito, al colloquio psicologico, di sentirsi più a proprio agio e più ricchi di energie e motivazione.





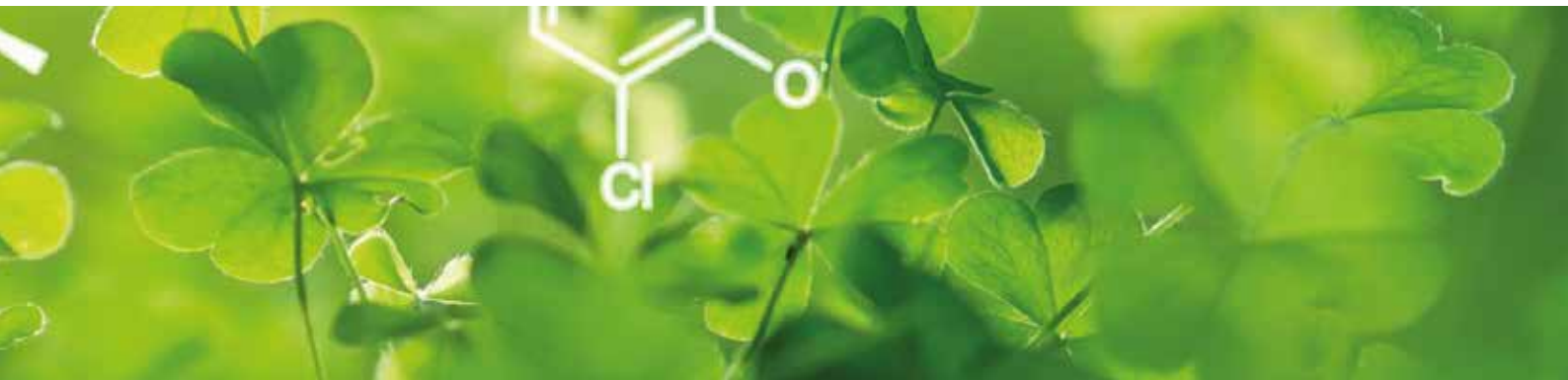
B-VOC

I **B-VOC** sono Composti Organici Volatili emessi dalle Piante e dalla Vegetazione. Costituiscono un insieme eterogeneo di Molecole dagli strani nomi (*Terpeni, Terpenoidi, Fitoncidi, Cariofilleni, Esteri, Alcooli, Eteri*...), che solo da poco la Scienza ha cominciato a studiare, in grado di svolgere una vasta gamma di funzioni per le Piante e per l'Ecosistema. I **B-VOC** sono l'Alfabeto con cui le Piante comunicano tra di loro, con gli Insetti, con gli Animali e con l'Ambiente. La Ricerca ha dimostrato che i **B-VOC**, emessi spontaneamente dalle Piante (e presenti integralmente negli Oli Essenziali con Grado di Purezza Certificata e Testata), hanno un'efficacia Terapeutica molto potente anche sull'Organismo Animale ed Umano: innalzano le difese immunitarie, lottano contro germi e parassiti, hanno effetti calmanti, drenanti, chelanti, miorilassanti, espettoranti, antinfiammatori, antidolorifici, antitumorali. Tutto ciò è spiegato dal fatto che trecentomila anni fa, quando la nostra Specie *"Homo Sapiens"* iniziava a calcare le scene sul palcoscenico del Pianeta Terra, le Piante erano già presenti da milioni di anni: noi ci siamo evoluti dentro le Foreste, respirando e assorbendo gli stessi **B-VOC** che curavano già le malattie delle Piante, allora come adesso! Le nostre cellule così sollecitate hanno imparato ad esprimere i Recettori giusti per interagire con *Terpeni, Terpenoidi, Fitoncidi, Fitoestrogeni*... esattamente come accade per le Cellule Vegetali ed Animali. Basti pensare che oltre il 90% dei Farmaci oggi esistenti, non è stato "inventato" ex novo dalla Ricerca Farmacologica, ma è stato ricavato da una Pianta, per poi sintetizzarlo per via chimica: dall'*Aspirina* (Acido Acetilsalicilico, presente naturalmente nella corteccia del Salice e di molte altre Piante) alla Digitale (importante farmaco per il cuore, ricavato dal Fiore della *Digitalis Purpurea*).



EPIGENETICA e ADATTAMENTO

L'Epigenetica è una Scienza Biologica che recentemente ha dimostrato che l'espressione dei Geni presenti nel nostro DNA non è solo frutto della ricombinazione casuale, che avviene nel momento della Fecondazione e che consente ad ogni "figlio" di esprimere caratteri varianti derivati dal Padre o dalla Madre. Una buona parte delle manifestazioni esteriori che si possono notare nelle diverse generazioni degli Animali, dei Vegetali e anche degli Umani, derivano da Fattori Ambientali, recepiti durante la vita dell'Individuo, che sono stati in grado di attivare o disattivare alcuni geni presenti nel DNA, modificandone l'espressione nel Fenotipo (caratteri visibili). Le Piante sono molto attive agli stimoli Epigenetici (Ambientali) e questo conferisce loro un Potenziale di Adattabilità molto più rapido e di maggiore portata. Se l'Epigenetica Vegetale non fosse una realtà biologica, tutte le Piante il cui Seme è originario di altre parti del mondo, ad esempio l'Africa, una volta seminate altrove non potrebbero adattarsi a crescere, ad esempio in Italia e non riuscirebbero a generare ulteriori germogli (sarebbero resistenti geneticamente ai parassiti e ai virus del paese d'origine, ma sensibili a tutti i germi presenti nel nuovo paese). Ma l'Ambiente influenza il DNA e la Pianta riesce, durante la propria vita, ad esprimere caratteri più adatti, imparando a difendersi dai parassiti locali, trasmettendo poi questi nuovi caratteri genetici immediatamente e stabilmente alle generazioni successive.



SCUOLA DI MEDICINA FORESTALE

La **Scuola di Medicina Forestale** forma Diplomati Esperti Facilitatori che siano in grado di favorire in vari modi il recupero del rapporto terapeutico tra l'Uomo, la Donna e la Natura, mediante le Immersioni nella Foresta o ***Shinrin-yoku***. Con *"Immersione Forestale"* non si intende semplice Turismo o Trekking, ma un'esperienza potente che favorisca l'instaurarsi un approccio consapevole e profondo con la Natura e che sia in grado di attivare o riattivare i Meccanismi Biologici e Biopsicosociali di tipo Terapeutico di Autoguarigione, favorendo profondamente la Promozione della Salute della Persona (come dimostrato dalla Ricerca Scientifica). Le possibilità di lavoro sono ampie, in quanto il **Diplomato Esperto di Medicina Forestale EMF** può svolgere attività di Facilitatore per un approccio "terapeutico" alle Immersioni nella Natura in molti ambiti: benessere, psicologia, pedagogia (Asili, Scuole Materne, Associazioni Disabili, Anziani, Recupero della Devianza Minorile, Coaching Aziendale…), sociosanitaro (Ospedali, Cliniche Private, facilitazione del recupero post chirurgico nei pazienti oncologici o cardiopatici, facilitazione del recupero delle patologie metaboliche, disfunzionali, psichiatriche, nell'ambito delle Discipline **PNEI** Psiconeuroendocrinoimmunologia) e molto altro. Il Diplomato Esperto in Medicina Forestale, in autonomia o in collaborazione con Professionisti Sanitari e dell'Educazione, è in grado di Progettare e Realizzare Percorsi Forestali (*Shinrin-yoku*) per diverse categorie di cittadini:

1	***Infanti***	*Forest Nursery e Forest Kindergarten*
2	***Bambini***	*Asilo nel Bosco e Forest Pedagogy*
3	***Adolescenti***	*Forest School e Forest Learning*
4	***Adulti***	*Forest Prevention e Health Promotion*
5	***Anziani***	*Forest Care e Forest Rehabilitation*
6	***Persone convalescenti***	*Forest Therapy e Forest Recovery*
7	***Persone con disagio mentale***	*Forest Psychotherapy e Ecopsychology*
8	***Operatori Aziendali***	*Forest Coach e Forest Mindfulness*
9	***Medici e Operatori Sanitari***	*Forest Medicine (11,6 ECM Provider AIROP)*
10	***La Foresta è Donna***	*Forest is Woman e Forest Identity of the Woman*
11	***Matrimonio nel Bosco***	*Forest Wedding*
12	***Nascere nella Foresta***	*Borning in the Forest*
13	***molto altro ancora...***	

Il Percorso Didattico si svolge nell'arco di un semestre e prevede Webinar, ***Lezioni di Pratica ed Esperienze Guidate*** con Tirocinio e Role Playing in 12 / 18 giornate organizzate in Moduli Didattici Immersivi presso Location Certificate come **"Forest Bathing Center"** in Italia o all'Estero. Alla Scuola si può accedere con il Diploma di Scuola Superiore *(Quadro A)*, con una Laurea Sanitaria *(Quadro B)*, con la Laurea in Botanica o simili *(Quadro C)*. Il Diploma finale ha valore di Certificazione di Competenze e consente l'esercizio dell'attività di Esperto in Medicina Forestale in quanto Disciplina DBN-DOS *(Discipline Bionaturali ed Olistiche per la Salute)*.

Auspichiamo con forza che, presto, anche l'Italia possa vedere la nascita ufficiale e regolamentata della Professione di Esperto in Medicina Forestale E.M.F. nell'ambito delle professioni DBN-DOS NOOC secondo la Legge 4/2013.

(www.educam-medicinaforestale.com)



LA MEDICINA FORESTALE O FOREST THERAPY

La **Medicina Forestale** o ***"Forest Therapy"*** è una Disciplina di Promozione della Salute che si basa sulla valorizzazione della riconnessione dell'Uomo e della Donna con l'Ambiente Naturale e Forestale, nel quale per secoli siamo stati immersi, prima di rinchiuderci nel cemento e nell'asfalto. Oggi l'uomo moderno trascorre il 95% del suo tempo in ambienti chiusi, come casa, lavoro, locali, automobili... Il *"Deficit di Natura"* di cui soffriamo tutti (oggi considerato una vera Sindrome, codificata dall'Immunologo Giapponese **Qing Li** già negli anni '80) ci porta a sviluppare disagi, patologie, disturbi immunitari, tumori, incapacità di adattamento allo stress. Come la ricerca scientifica ha già dimostrato abbondantemente, l'Immersione nella Natura, nella Foresta, nel Bosco (in giapponese *"Shinrin-yoku"*) è in grado di apportare innumerevoli benefici alla salute dell'uomo, tanto da configurarsi come una vera e propria forma di Medicina Complementare. La Medicina Forestale è stata attualmente riconosciuta in Giappone, in Scozia e in Svezia, dove viene normalmente prescritta dai Medici.

Nel 2018 è nata l'Associazione Italiana di **Medicina Forestale A.I.Me.F.** che ha proprio l'obiettivo di fare Ricerca Scientifica, realizzare ***"Immersioni nella Natura"*** dei Boschi e Foreste Nazionali, far conoscere e divulgare il Potenziale Terapeutico della Medicina Forestale anche in Italia, affinché possa essere "Prescritta" dai Medici. Il "**MANIFESTO della Medicina Forestale**" è il libro che riporta tutte le conoscenze attuali su questa disciplina di Promozione della Salute.

Le Ricerche di Medicina Forestale hanno stabilito che bisognerebbe cercare di trascorrere almeno 4-6 ore a settimana in un Bosco o in una Foresta, in tutte le diverse stagioni. Si può dare una importante scossa al nostro Sistema Immunitario, aumentando le Capacità di Adattamento e promuovendo i Meccanismi di Autoguarigione e Promozione della Salute, trascorrendo due notti e tre giorni in una Foresta (dormendo preferibilmente all'aperto, in tenda o in strutture ricavate direttamente nell'Area Boschiva). Per richiamare e mantenere attivi gli effetti salutari, può essere sufficiente trascorrere anche solo 30-40 minuti ogni giorno in un Bosco o in una Urban Forest (Parco Cittadino con presenza di Alberi).

Ma quando non possiamo spostarci dalla Città e non ci è possibile raggiungere una vera Foresta, possiamo portare a casa nostra i benefici della Forest Therapy, grazie agli Oli Essenziali Forestali, che per il loro altissimo grado di Purezza e grazie alla completezza del Fitocomplesso che mantiene intatti i B-VOC, ci permettono di assaporare la stessa fragranza di una reale Immersione Forestale.

Poche gocce di Olio Essenziale nel Diffusore a ultrasuoni (che non danneggia le piccole molecole del Fitocomplesso) a Casa, in Ufficio, a Scuola o in Auto, nel piatto della Doccia o nella Vasca da Bagno, strofinate sulle nostre mani, massaggiate sulla nuca, sul petto o sotto i piedi... ci riporteranno in contatto con la Natura di una Foresta Vetusta e basterà chiudere gli occhi per percepire una sensazione di benessere, sostenuta dalla riduzione dell'attività nella Corteccia Prefrontale, dall'aumento delle risposte nel Sistema Nervoso Parasimpatico, dalla regolazione del Sistema Cardiovascolare, del Sistema Immunitario, del Sistema Allostatico di Adattamento e da tanti altri effetti di Promozione della Salute nostra e dei nostri cari.

Scopriamo allora nel dettaglio, l'efficacia specifica degli Oli Essenziali Forestali e degli Alberi da cui, con grande rispetto e sapienza, sono estratti.

I 21 PRINCIPALI OLI ESSENZIALI FORESTALI

Ecco l'elenco dei principali 21 Oli Essenziali che provengono dalle varie Strutture Vegetali o dalla Resina degli Alberi e degli Arbusti presenti nelle Foreste Primeve, definiti "Oli Forestali". Alcuni di questi Alberi sono ancora oggi molto diffusi (come l'Abete Bianco, la Tuja il Cedro, l'Eucalipto, l'Abete di Douglas...), ma al contrario, altri sono divenuti Alberi molto rari, protetti, a rischio di estinzione e presenti solo in alcune Riserve speciali, sporadicamente presenti nei nostri Boschi, nei Giardini Botanici, nelle Foreste Nazionali in Italia o in alcune Ville Urbane. Ma sono proprio questi gli Alberi che popolavano le Foreste migliaia di anni fa, prima che l'Uomo trasformasse l'ambiente naturale, introducendo l'urbanizzazione, l'industrializzazione, la deforestazione... Sono questi gli Alberi sotto la cui ombra e protezione i nostri antenati umani sono vissuti e si sono evoluti, di cui hanno respirato le essenze e che hanno lasciato traccia indelebile nei recettori delle nostre cellule e nel nostro stesso DNA! Se il ***"Deficit di Natura"*** (Qing Li, 1980) è davvero la Sindrome più diffusa e più letale di cui oggi tutti noi Cittadini Urbanizzati vediamo gli effetti, ricordiamo che c'è una Cura: la ***Forest Therapy***, in tutte le sue forme! Torniamo ogni giorno alla Memoria della nostra Essenza di Uomini Forestali entrando in contatto con le Essenze, gli Aromi, gli Stimoli Biochimici provenienti dai B-VOC degli Oli Forestali.

Arborvitae	*(Tuja o Western Red Cedar)*
Black Spruce	*(Abete Nero)*
Buddha Wood	*(Legno di Budda)*
Cassia	*(Cassia o Cannella Cinese)*
Cedarwood	*(Cedro Rosso)*
Cinnamon Bark	*(Cannella)*
Copaiba	*(Copaifera reticulate, officinalis, coriacea, langsdorffii)*
Cypress	*(Cipresso)*
Douglas Fir	*(Abete di Douglas)*
Eucalyptus	*(Eucalipto)*
Frankincense	*(Boswelia)*
Hinoki	*(Cipresso Giapponese)*
Melaleuca	*(Tea tree)*
Myrrh	*(Mirra)*
Petitgrain	*(Citrus aurantium, Arancio Amaro)*
Ravintsara	*(Cinnamomum camphora)*
Sandal Wood	*(Sandalo)*
Sandal Wood Hawayan	*(Sandalo Hawaiano)*
Siberian Fir	*(Abete Siberiano)*
White Fir	*(Abete bianco)*
Wintergreen	*(Gaultheria)*



Una sessione di Shinrin Yoku nella foresta di Concerviano (RI)

La maggior parte di questi Oli può essere utilizzata solo per via Aromatica o Topica (ad eccezione di Melaleuca, Mirra, Petitgrain, Copaiba, Cannella, Abete Siberiano, Sandalwood e Incenso che possono essere utilizzati anche per via Interna). Cedro, Cipresso, Abete di Douglas, Eucalipto, Incenso, Melaleuca, Mirra e entrambi i tipi di Legno di Sandalo hanno proprietà purificanti o chiarificanti applicati sulla pelle. L'Arborvitae e il Cedarwood sono molto efficaci nel respingere gli insetti. Copaiba è un potente attivatore dei ***Recettori CB2 Endocannabinoidi***. Gli Oli Forestali hanno tutti una grande efficacia nell'ambito delle Difese Immunitarie e dei Disagi Psico-Emozionali. Petitgrain, Mirra, Cipresso, Legno di Cedro e Arborvitae favoriscono rilassamento e calma. Abete bianco, Petitgrain, Legno di Sandalo, Mirra ed Eucalipto sono particolarmente indicati per combattere gli effetti negativi della Tensione e dello Stress (Distress). Tutti questi Oli Forestali funzionano molto bene se diffusi nell'aria (come accade quando riceviamo le loro informazioni olfattive durante uno *Shinrin-Yoku* o Immersione Forestale), ma possono anche essere sciolti nell'acqua durante un Bagno Caldo o durante la Doccia. Ma vediamo le caratteristiche dei fantastici 21 Oli Forestali uno per uno!

SHINRIN YOKU

Con il termine **Shinrin-yoku**, che si può tradurre con *Bagno nel Bosco o Immersione Forestale*, si intende un'antica pratica tradizionale giapponese che spingeva le persone desiderose di trovare una migliore armonia con il proprio corpo e la propria mente, o di recuperare benessere fisico e psichico, ad inoltrarsi in una Foresta, trascorrendo del tempo a diretto contatto con la Natura, rinunciando per qualche ora o alcuni giorni ai ritmi, alle comodità e all'ambiente della Società urbanizzata. Oggi la Ricerca Scientifica ha dimostrato che questa pratica così semplice e naturale è in grado di Promuovere profondamente la nostra Salute:

- rafforzando le difese immunitarie e antitumorali
- migliorando la funzionalità dei sistemi cardiovascolare, broncopolmonare, metabolico e muscoloscheletrico,
- favorendo la convalescenza nelle fasi di recupero delle malattie,
- combattendo le pericolose conseguenze dello stress cronico,
- migliorando le prestazioni intellettuali, l'intuizione e la concentrazione.

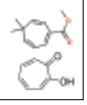
IL MIGLIORE FARMACO A NOSTRA DISPOSIZIONE È PROPRIO LA NATURA! Questa pratica è nata in Giappone ed ora si sta diffondendo in Europa ed in Italia (grazie all'Associazione Italiana di Medicina Forestale nata nel 2018) sotto il nome di ***Medicina Forestale*** o ***Forest Therapy***. Prenota oggi stesso la tua Immersione Forestale con l'Associazione Italiana di **Medicina Forestale A.I.Me.F.**

E-mail: shinrinyoku@aimef.net
Sito web: www.aimef.net

ARBORVITAE

(Tuia)

B-VOC:
- Methyl Thujate
- Tropolone



Uso Aromatico e Topico (anche non diluito). Non indicato l'uso Interno.

Si ricava direttamente, mediante lenta distillazione in corrente di vapore, dal **Legno dell'Albero di Tuja**, nelle Foreste Vetuste del Canada, anche detto **Cedro Rosso dell'Ovest** (*Western Red Cedar*). Sono necessari oltre 900 grammi di rametti per ottenere 5 ml di Olio Purissimo, ricco di B-VOC, Terpeni e Terpenoidi di cui il più importante e caratteristico è il ***Methyl Thujate*** (Monoterpene. Gruppo Funzionale: Estere), che ha dimostrato di ridurre l'infiammazione e favorire i processi di riparazione cellulare dei fibroblasti (presenti nella cute, nei legamenti, nel tessuto connettivo in genere). Inoltre, vi si trova il ***Tropolone*** (Gruppo Funzionale: Chetone) che non è attaccabile dalle molecole acide prodotte dai parassiti, acquisendo così effetti repellenti e conservanti. I composti aromatici elaborati da questo straordinario Albero, presente anche in Italia (che può vivere per oltre 1000 anni e raggiungere l'altezza di 70 metri e oltre), conferiscono una resistenza tale al suo tronco che anche se caduto per cause traumatiche, non viene attaccato dalla degenerazione, dai parassiti e dall'umidità del terreno, restando intatto e solido per centinaia di anni! I Nativi Americani utilizzano da sempre Arborvitae per moltissimi usi: costruire canoe, case, totem con il legno, cesti con le radici, corde e tessuti con la corteccia lavorata... Le foglie vengono usate per preparare bevande terapeutiche e unguenti. Dall'albero si ricavano repellenti per gli insetti, conservanti naturali, potenti antibatterici e disinfettanti.

Oggi, la ricerca ha dimostrato l'efficacia dell'Olio Essenziale di Arborvitae sulla rigenerazione dei tessuti cutanei, essendo in grado di attivare addirittura l'espressione genica (il DNA) delle Cellule Cutanee, conferendo loro potenti capacità rigenerative. Per gli stessi motivi, può aiutare nella rigenerazione tessutale e nella cura di infiammazioni del sistema broncopolmonare, come Adenoidi, Tonsilliti, Laringiti, Bronchiti...

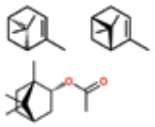
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, questo Olio Forestale sostiene il processo di rigenerazione dell'Anima, aiutando a vivere con Gioia e Pace, favorendo la percezione del rapporto con il Divino che è in noi. Utile dopo un lutto, un dolore profondo, un cambiamento radicale della propria Vita. L'Olio di Arborvitae aiuta a ritrovare un radicamento e un orientamento, quando si cade nello sconforto per la sensazione di aver perduto un importante punto di riferimento. Si possono mettere alcune gocce di Arborvitae in un Flacone Spray con acqua pura, da spruzzare sulla pelle per proteggersi dalle minacce ambientali e stagionali. È un potente agente detergente e purificante. Può essere diffuso per purificare l'aria da qualsiasi odore negativo o cattivo, ma anche per disinfettare la stanza in cui ci sono persone con raffreddore o influenza. È possibile anche mescolare 4 gocce di Arborvitae e 2 gocce di Olio di Limone con Olio di Cocco Frazionato per ottenere un efficace lucidante e conservante per Legno e manufatti in Terracruda. Prezioso da mescolare con il Pacciame mentre si fa il giardinaggio per tenere lontani gli insetti dannosi. Si può ottenere un'Acqua di Colonia profumata e terapeutica miscelando alcune gocce di Cedarwood, Arborvitae e Frankincense. Se richiesta, l'assunzione per via orale può essere effettuata aggiungendo 1 o 2 gocce di Arborvitae ad Olio di Oliva in una capsula vegetale.



BLACK SPRUCE

(Abete o Peccio Nero - Picea Mariana)

B-VOC:
- Alfa-Pinene
- Delta-3-Carene
- Bornil Acetato



Uso Aromatico e Topico (diluito per pelli sensibili). Non indicato l'uso Interno.

Proviene anch'esso, come Arborvitae, dalle Foreste Vetuste del Canada, del Nord America e dell'Alaska. Utilizzato da secoli dai Nativi Americani per favorire la salute cutanea e nelle pratiche spirituali di guarigione e purificazione, l'Olio Essenziale di **Abete Nero** ha un aroma particolarmente Legnoso, Potente e Penetrante. Il nome generico Picea, utilizzato già in passato dai latini, sembra derivare dalla parola latina *Pix Picis* che significa Pece, che fa riferimento alla colorazione scura della corteccia dovuta alla resina prodotta dall'Albero. Il Peccio Nero può raggiungere e superare i 30 m di altezza. La chioma è variabile ma di solito conica o colonnare, con i rami più bassi, lunghi e curvi che spesso arrivano a toccare terra. L'Olio Essenziale di Abete Nero viene distillato in corrente di vapore dagli aghi e dai rami e presenta un elevato contenuto di B-VOC e Terpeni, tra cui ricordiamo: ***Alfa-Pinene*** con capacità spasmolitiche e miorilassanti, attraverso inibizione dei canali dei canali del calcio, ***Delta-3-Carene*** con proprietà di pulizia e disintossicazione cellulare, ***Bornil Acetato***, componente chimico che favorisce il rilassamento e la calma. Alcune ricerche suggeriscono che l'***Alfa-Pinene*** sia in grado di avere un'importante attività batteriostatica verso *Helicobacter Pylori*, il germe che è stato messo in correlazione con la Gastrite, il Reflusso Gastroesofageo e l'Ulcera. I Cariboo che vivono tutt'ora nelle Foreste Canadesi e del Nord America, si cibano copiosamente delle foglie, dei fiori e dei piccoli frutti di Black Spruce. In Letteratura Scientifica sono presenti 153 Studi sugli usi terapeutici del ***Bornil Acetato***, il principale prodotto presente nell'Olio Essenziale Forestale di Black Spruce (*PubMed 2019*).

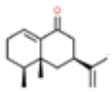
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, Black Spruce è considerato l'Albero che custodisce la Saggezza del Passato e degli Antenati. Nell'ottica di una Aromaterapia Sottile, l'Olio Essenziale di Black Spruce può essere pertanto utilizzato per facilitare l'accesso alla saggezza, alla Coscienza Collettiva, per favorire le condizioni mentali nelle esperienze di *Channeling* o di Meditazione. Quando ci si sente privati di un orientamento e di prospettive chiare, è consigliabile iniziare la giornata con l'effetto distensivo di Black Spruce, sia per uso topico che aromatico. Dopo l'attività fisica intensa, o quando sentiamo il bisogno di dare un sostegno al nostro corpo e alla nostra mente, si può applicare sulla pelle l'Olio Essenziale di Black Spruce assieme ad un Olio Vettore, con diverse tecniche di massaggio per creare un'esperienza confortevole e rilassante. Massaggiare la parte posteriore del collo con alcune gocce di Black Spruce nel corso della giornata, può favorire un senso di armonia ed equilibrio.



BUDDHA WOOD

(Legno di Budda)

B-VOC:
- Eremophilone
- 8-Idrossi-Eremophilone
- 2-Idrossi-Eremophilone
- 2-Idrossi-2-Diidro-Eremophilone



Uso Aromatico e Topico (diluito per pelli sensibili). Non indicato l'uso Interno.

Il **legno di Buddha** (*Eremophila mitchellii*) è un piccolo Albero che cresce tradizionalmente nella Terra da Pascolo dell'Australia orientale, arrivando a svilupparsi fino a 10 metri di altezza. Questo arbusto veniva usato tradizionalmente dalle popolazioni aborigene e delle isole dello Stretto di Torres. La parola "*Eremophila*" deriva dalla parola greca "*Eremos*", che significa Deserto: questo Albero si presenta come un arbusto che ama il clima desertico. La parola "*Mitchellii*" proviene da Sir Thomas Mitchell, un esploratore australiano che per primo ha descritto questa pianta. L'Albero cresce in maniera selvatica, essendo considerato una specie invasiva e parassita, e in Australia occidentale non è permesso coltivarlo. L'Olio Essenziale di Buddha Wood ha un Aroma Ricco, Terroso, Legnoso, Robusto, Resinoso, Fumoso e Balsamico. Il Tronco dell'Albero di Buddha ha un Legno estremamente aromatico, è conosciuto anche con il nome di Palissandro del Deserto Australiano ed è possibile fare alcune sovrapposizioni con i benefici dell'Olio Essenziale di Legno di Sandalo, sebbene la chimica e l'aroma differiscano alquanto. L'Olio Essenziale di Legno di Buddha è distillato in corrente di vapore dalla Corteccia e dal Durame dell'Albero: ne risulta un Olio denso, viscoso, dal colore ambrato e intenso. L'Olio Essenziale di Buddha Wood è prevalentemente composto dai Sesquiterpeni biciclici noti come Eremophilani, in particolare Eremophilone, 8-Idrossi-Eremophilone, 2-Idrossi-Eremophilone e 2-Idrossi-2-Diidro-Eremophilone, che sono stati trovati soltanto nei derivati del Legno di Buddha. Tutti questi B-VOC sono Terpeni della famiglia dei Chetoni, il che conferisce loro proprietà analgesiche, antinfiammatorie, antalgiche, antimicrobiche, antibatteriche, antiansia e sedative. L'Eremophilone è noto anche per essere un efficace repellente per insetti in grado di respingere potentemente zecche, zanzare, pulci e cimici. Già nei secoli passati, gli Aborigeni Australiani usavano questa Pianta per le sue Proprietà Antibatteriche e per curare le ferite. I suoi rametti venivano bruciati al centro del villaggio, nei giorni di riposo e di festa, per promuovere il benessere generale e il legno era utilizzato per realizzare sculture.

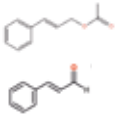
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Buddha Wood può essere usato come profumo personale, soprattutto per gli uomini, nella pratica meditativa. Uno dei modi più diffusi per utilizzare il Legno di Buddha è in diluizione in un Olio vettore da Massaggio. Grazie alle sue proprietà analgesiche, antinfiammatorie, lenitive e calmanti, è particolarmente efficace nell'alleviare il dolore muscolare e articolare, per chi soffre di reumatismi o artrite. L'aroma complesso, boscoso e profondo dell'Olio Essenziale di Legno di Buddha è prezioso da diffondere nella casa per ricevere stimoli rilassanti, aiuto al radicamento e alla consapevolezza del momento presente, sostegno alla meditazione, una spinta a calmare la mente e liberarla dai pensieri negativi: dopo pochi minuti di aromaterapia, è facile percepire la riduzione della sensazione di stress e dei dubbi sulla propria vita e il miglioramento della qualità del sonno. Come tutti gli Oli Forestali, l'Olio Essenziale di Legno di Buddha stimola il Sistema Immunitario, aumentandone l'efficacia e promuovendo la salute.



CASSIA

(Cassia o Cannella Cinese)

B-VOC:
- Cinnamylacetato
- Cinnamaldehyde



Uso Aromatico e Topico (sempre diluito). Uso Interno mediante capsule vegetali.

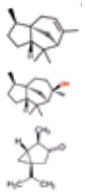
L'Olio Essenziale di **Cassia** si ricava dalla corteccia interna e dai ramoscelli del profumato sempreverde **Albero di Cassia** o **Cannella cinese** (*Cinnamomum cassia*), mediante distillazione in corrente di vapore. Sebbene botanicamente distinta dalla cosiddetta "Cannella vera", Cassia è spesso confusa con essa. Dal momento che la Cannella Vera dello *Sri Lanka* è più costosa e di difficile reperimento, la Cassia macinata è diventata la varietà più popolare e diffusa di Spezie al "sapore" di Cannella in molte parti del mondo. L'Olio Essenziale di Cassia ha un Aroma Caldo, Speziato, Piccante, che ricorda molto la Cannella. L'applicazione dell'Olio Essenziale per uso topico può risultare irritante e pruriginosa anche sulle pelli non facilmente sensibili, quindi si consiglia sempre di diluire. L'uso interno è possibile mediante apposite capsule vegetali. L'Olio Essenziale di Cassia è prevalentemente composto da Cinnamylacetato (che gli conferisce importanti proprietà digestive) e da Cinnamaldehyde (che gli conferisce importanti proprietà antiossidanti). In Letteratura Scientifica sono presenti 77 Studi sugli usi terapeutici dell'Olio Essenziale di Cassia (PubMed 2017). Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Cassia è utilizzato nelle soluzioni sanitarie tradizionali cinesi per supportare i Sistemi Digestivo e Circolatorio, per mantenere la salute fisica e promuovere il benessere emotivo. Cassia è uno dei pochi Oli Essenziali menzionati nell'Antico Testamento, noto per la sua inconfondibile fragranza e le proprietà calmanti. Cassia è un Olio caldo che aiuta a promuovere una sana funzione immunitaria, prezioso da diffondere durante i mesi freddi. L'Olio Essenziale di Cassia può anche essere usato in cucina, per conferire il proprio aroma caratteristico o in sostituzione della Cannella in torte, pani, antipasti e dolci.

CEDARWOOD

(Cedro Rosso)

B-VOC:

- Alfa-Cedrene
- Cedrolo
- Thujosene



Uso Aromatico e Topico (diluito per pelli sensibili). Non indicato l'uso Interno.

Si ricava direttamente dal Legno dell'**Albero di Cedro** delle Foreste Vetuste del sud-est degli Stati Uniti. L'aroma è riconoscibile per la sua tonalità ricca e per il suo profumo Caldo, Legnoso, Erbaceo e Canforoso. In effetti, il profumo richiama alla mente un Albero possente, per le sue dimensioni maestose e la sua forza. Il Cedro Rosso della Virginia offre molti benefici per chi passeggia sotto i suoi rami o per chi sceglie di utilizzarne l'Olio Essenziale. L'Albero è nativo dei climi freddi, cresce in alta quota e può raggiungere e superare i 30 metri d'altezza. L'Olio Essenziale viene ricavato direttamente dal fusto dell'Albero, mediante lenta distillazione in corrente di vapore. Al suo interno si ritrovano diversi composti volatili con potenziale terapeutico, tra cui ricordiamo **Cedrolo, Alfa-Cedrene, Thujosene**. Il Cedrolo è un Sesquiterpene di natura alcolica, con forte potere calmante e antiossidante e antinfiammatorio. Presenta attività antisettiche, antispasmodiche, toniche, astringenti, diuretiche, sedative, insetticide e antifungine. Una curiosità: il **Cedrolo** attira fortemente le Zanzare, che probabilmente hanno stretto un'Alleanza con il Cedro per la reciproca protezione e nutrizione (non è quindi consigliabile spalmare l'Olio di Cedarwood sul corpo, all'aperto in una umida sera estiva...). L' **Alfa-Cedrene** è un Sesquiterpene dalle proprietà diluenti e con funzioni di drenante cellulare. Anche il **Thujosene** è un Sesquiterpene che conferisce all'Olio Essenziale il caratteristico aroma legnoso.

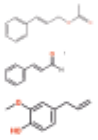
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale l'assunzione per via Aromatica e Topica (non è indicata la via interna) dell'Olio Essenziale di Cedro Rosso favorisce sensazioni di benessere e di vitalità. Se applicato localmente favorisce la pulizia della pelle. Cedarwood è spesso utilizzato nel massaggio terapeutico per rilassare ed alleviare la mente ed il corpo. È possibile applicare direttamente una goccia sull'area cutanea che presenta macchie o imperfezioni, per migliorarne rapidamente l'aspetto. Nell'ambito sportivo, prima dell'allenamento, può essere utile massaggiare una o due gocce sul petto (con o senza Olio di Cocco, in base alla sensibilità cutanea individuale) per mantenere alta la vitalità durante l'allenamento. Si può mettere una goccia su un batuffolo di cotone o su un feltrino e posizionarlo negli armadi e nelle scatole dove si tiene il cambio di stagione, per tenere a bada qualsiasi falena. Si può applicare una o due gocce di Cedarwood sotto la pianta dei piedi di un bambino, per calmarlo quando si sveglia all'improvviso spaventato per un brutto sogno (se è un bambino molto piccolo diluire sempre con Olio di Cocco 1:10 / 1:20).



CINNAMON BARK

(Cannella)

B-VOC:
- Cinnamylacetato
- Cinnamaldehyde
- Eugenolo



Uso Aromatico e Topico (sempre diluito). Uso Interno mediante capsule vegetali.

La **Cannella** viene ricavata da un Albero Tropicale sempreverde che può crescere fino ad un'altezza di 15 metri e presenta la corteccia, le foglie e i fiori molto profumati. Sono state descritte circa 250 varietà di specie di Alberi di Cannella, che crescono in tutto il mondo, ma la specie *Cinnamomum zeylanicum* è considerata la migliore. L'Olio Essenziale viene distillato dai veri alberi di cannella coltivati e raccolti in Madagascar, dove le condizioni eccellenti di crescita naturale e selvatica contribuiscono a garantire una maggiore concentrazione di principi attivi. L'Olio Essenziale di Cinnamon si ricava dalla corteccia interna dell'**Albero di Cannella** (*Cinnamomum zeylanicum*), mediante distillazione in corrente di vapore. L'Olio Essenziale di Cannella ha un Aroma Caldo, Dolce e Speziato. In Letteratura Scientifica sono presenti 371 Studi sugli usi terapeutici dell'Olio Essenziale di Cannella (PubMed 2017). Al suo interno si ritrovano diversi composti volatili con potenziale terapeutico, tra cui ricordiamo Cinnamylacetato (proprietà digestive), Cinnamaldehyde (proprietà antiossidanti) e Eugenolo (proprietà antinfiammatorie ed analgesiche). L'Olio Essenziale di Cannella ha potenti proprietà purificanti e offre un potente sostegno al Sistema Immunitario, ma grazie al suo alto contento di Aldeide Cinnamica (irritante e caustica) è sempre bene applicarlo sulla pelle diluito con un Olio Vegetale Vettore: le potenti sostanze attive creano una sensazione di calore sulla pelle e sulle mucose, che può essere utile per massaggiare tessuti freddi e doloranti, ma può irritare fastidiosamente per diversi minuti se non diluito correttamente. Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Cannella promuove una sana funzione metabolica e del Sistema Immunitario, specialmente quando si affacciano le minacce stagionali. L'Olio Essenziale di Cannella viene usato spesso nelle gomme da masticare, nei collutori e nei dentifrici. La Cannella ha anche una lunga storia culinaria, usata in piccolissime dosi nei dolci, negli antipasti e nelle bevande. L'Olio Essenziale di Cannella è eccellente per un massaggio riscaldante per muscoli e articolazioni fredde e indolenzite durante i mesi invernali o dopo una fatica fisica. L'Olio Essenziale di Cannella favorisce la Circolazione del sangue e della linfa e la salute dell'Apparato Urinario. Può essere assunto internamente, grazie ad una capsula vegetale, per promuovere la salute del tratto gastrointestinale. Uno dei benefici meno noti dell'Olio Essenziale di Cannella è la sua potente capacità detergente: può essere usato per preparare un detergente naturale per superfici realizzando uno spray con acqua e aceto bianco. Anche il Sistema Nervoso può risultare potenziato con l'uso dell'Olio Essenziale di Cannella. Un gruppo di scienziati coreani ha studiato gli effetti del principio attivo Cinnamaldeide, componente importante degli Oli Essenziali di Cassia e Cannella, sui Neuroni in un modello in vivo per cercare di chiarire il meccanismo d'azione del potenziale Neuroprotettivo di questi Oli. La ricerca suggerisce che la presenza di Cinnamaldeide sia in grado di ridurre i fattori proteici correlati con l'aumento dell'Autofagia delle Cellule Nervose, limitando quindi i processi degenerativi del Tessuto Nervoso.

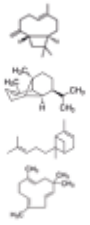


COPAIBA

(Copaifera reticulate, officinalis, coriacea, langsdorffii)

B-VOC:

- Beta-Cariofillene
- Copaene
- Bergamotene
- Humulene



Uso Aromatico e Topico (anche non diluito). È possibile l'uso Interno.

Potente rilassante (riduce le reazioni negative allo stress) e allo stesso tempo stimolante, l'Olio Essenziale di **Copaiba** proviene da quattro specie simili di un profumato Albero Tropicale sempreverde, definito ***Copaifera reticolare, officinale, coriacea e langsdorffii***, un grande e imponente Albero che cresce nelle Foreste Pluviali Tropicali del Centro e Sud America (sebbene possano crescere sia in foreste umide che secche). L'Olio Essenziale di Copaiba si ottiene distillando lentamente in corrente di vapore l'Oleoresina dell'Albero (una sostanza naturale composta da Resina, Linfa e Oli Essenziali), raccolta in Brasile con metodi tradizionali e sostenibili, in determinati periodi dell'anno. Il processo di raccolta dell'Oleoresina di Copaiba è unico tra gli Oli Essenziali e viene effettuato a mano, sfruttando le conoscenze degli anziani locali esperti, che sono in grado di riconoscere i tempi giusti per iniziare e per terminare l'estrazione, nel totale rispetto degli Alberi che si nutrono della loro stessa Oleoresina. L'Oleoresina viene quindi distillata in corrente di vapore per produrre l'Olio Essenziale. Per migliaia di anni, i guaritori tradizionali nel nord del Brasile hanno utilizzato gli Alberi di Copaiba per i loro benefici per la salute. Il Copaiba è l'Olio Essenziale con la più alta concentrazione nota di Beta-Cariofillene, un componente con uno spettro molto ampio di benefici dimostrati dalla Ricerca Scientifica, oltre a diversi Diterpeni e a molte sostanze con elevato potere antiossidante. Una importantissima ricerca, una Meta-Analisi pubblicata sulla rivista brasiliana Thieme, ha esaminato e analizzato i dati raccolti da 42 studi pubblicati tra il 2014 e il 2017. L'analisi ha incluso studi riguardanti l'applicazione topica, l'uso aromatico e interno dell'Olio Essenziale di Copaiba. Dopo aver valutato i dati, i ricercatori hanno trovato alta significatività statistica per la capacità di Copaiba di supportare una risposta infiammatoria adeguata, di intervenire nel rimodellamento dei tessuti e nei processi di salute cellulare. Il Beta-Cariofillene è un sesquiterpene biciclico definito Fitocannabinoide, ovvero una sostanza in grado di interagire con il Sistema Endocannabinoide (come la Cannabis, la Morfina e le Endorfine). Il Sistema Endocannabinoide è responsabile di moltissime importanti funzioni metaboliche, cellulari e nervose: aiuta a regolare il Sistema Infiammatorio, la Funzione Immunitaria ed Endocrina, il Sonno, l'Appetito, i Recettori del Dolore, il Sistema di Gratificazione, le funzioni Neurovegetative, la gestione dello Stress e altro ancora. Infatti, i Recettori degli Endocannabinoidi sono stati trovati in tutto il corpo: nel cervello, negli organi vitali, nelle cellule immunitarie, nel tessuto connettivo. Questi Recettori hanno il compito di mantenere la stabilità dei processi interni del nostro corpo mentre si occupano di adattarsi alle fluttuazioni dell'ambiente esterno (Sistema di Adattamento Allostatico). Attualmente sono stati identificati due diversi sottotipi di Recettori: il *Sistema CB1*, che influenza l'elaborazione della memoria e la regolazione del dolore, ma induce effetti psicoattivi, e il *Sistema CB2* che supporta le funzioni del Sistema Nervoso, del Sistema Immunitario, ha proprietà lenitive e rilassanti sul corpo, regola l'infiammazione ma senza creare gli effetti collaterali psicoattivi di CB1. Il Beta-Cariofillene ha la straordinaria capacità di legarsi stabilmente ai Recettori CB2. Negli ultimi anni sono stati pubblicati oltre 70 studi su riviste scientifiche per valutare i benefici di Copaiba, molti dei quali si concentrano proprio sulle sue proprietà leganti il CB2 e sui benefici per la salute associati. Gli effetti che l'Olio Essenziale e Forestale di Copaiba può avere sulla Salute e sulla percezione individuale del Benessere sono enormemente profondi, dinamici e significativi. L'Olio Essenziale di Copaiba è ricco anche di Copaene, Bergamotene e Humulene, sesquiterpeni che hanno dimostrato di avere molte benefiche proprietà, in sinergia con i Fitoendocannabinoidi. Copaene mostra proprietà antiossidanti, Bergamotene è di supporto alla corretta funzione del sistema immunitario e Humulene agisce sul controllo delle risposte infiammatorie.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Copaiba è in grado di promuovere la salute dei Sistemi Cardiovascolare, Nervoso, Digestivo, Immunitario e Respiratorio. È possibile aggiungere una o due gocce di Olio Essenziale di Copaiba all'acqua, alla tisana, al succo o al tè ogni mattina per promuovere la propria salute. L'Olio Essenziale di Copaiba fornisce supporto antiossidante quando ingerito per uso interno. È possibile assumere una o due gocce di Olio di Copaiba direttamente sotto la lingua come parte di un sano regime di salute quotidiano. Con il suo Aroma Gradevole, Speziato e Legnoso, l'Olio Essenziale di Copaiba può aiutare a calmare le emozioni e lenire i sentimenti ansiosi, in quanto è profondamente rilassante e calmante. Molti aggiungono una goccia di Olio di Copaiba alla crema idratante del viso o del corpo per aiutare a mantenere la pelle chiara, ridurre la comparsa di imperfezioni e favorire una carnagione chiara e liscia: può essere combinato con legno di cedro e diluito con olio di cocco frazionato. Grazie al suo effetto abbellente sulla pelle, l'olio di Copaiba è ampiamente usato nei cosmetici. Per ottenere un maggiore supporto cellulare, vista l'elevato contenuto di antiossidanti naturali nell'Olio Essenziale di Copaiba, è possibile assumerlo internamente in combinazione con il Frankincense. Per ottenere un supporto alla funzione digestiva durante e dopo i pasti, è consigliabile assumere alcune gocce di Copaiba assieme all'Olio Essenziale di Menta Piperita. Molti Oli Essenziali possono essere miscelati con successo con l'Olio Essenziale di Copaiba e tra questi ricordiamo: Camomilla Romana, Legno di Cedro, Legno di Sandalo, Incenso e Ylang Ylang. Oltre a tutto ciò che l'Olio Essenziale di Copaiba può fare da solo, questa straordinaria risorsa ha una capacità unica di migliorare l'assorbimento di altri Oli Essenziali quando applicato localmente. Un migliore assorbimento significa risultati migliori, indipendentemente dai risultati che si stanno cercando o dall'Olio che si è scelto.

L'elenco degli Oli Essenziali Forestali prosegue nel Volume 2

I B-VOC presenti negli Oli Forestali

ARBORVITAE
(Tuja o Western Red Cedar)
- *Methyl Thujate*
- *Tropolone*

BLACK SPRUCE
(Abete Nero)
- *Alpa-Pinene*
- *Delta-3-Carene*
- *Bornil Acetato*

BUDDHA WOOD
(Legno di Budda)
- *Eremophilone*
- *8-Idrossi-Eremophilone*
- *2-Idrossi-Eremophilone*
- *2-Idrossi-2-Diidro-Eremophilone*

CASSIA
(Cassia o Cannella Cinese)
- *Cinnamylacetato*
- *Cinnamaldehyde*

CEDARWOOD
(Cedro Rosso)
- *Alfa-Cedrene*
- *Cedrolo*
- *Thujosene*

CINNAMON BARK
(Cannella)
- *Cinnamylacetato*
- *Cinnamaldehyde*
- *Eugenolo*

COPAIBA
(Copaifera reticulate, officinalis, coriacea, langsdorffii)
- *Beta-Cariofillene*
- *Copaene*
- *Bergamotene*
- *Humulene*

CYPRESS
(Cipresso)
- *Delta-3-carene*
- *Alfa-Pinene*
- *Limonene*

DOUGLAS FIR
(Abete di Douglas)
- *Sabinene*
- *Delta-3-Carene*
- *Alfa-Pinene*
- *Beta-Pinene*
- *Terpinolene*

EUCALYPTUS
(Eucalipto)
- *Alfa-Terpineolo*
- *1,8 Cineolo (Eucaliptolo)*

FRANKINCENSE
(Boswellia)
- *Alfa-Pinene*
- *Limonene*
- *Alfa-Thujene*

HINOKI
(Cipresso Giapponese)
- *Alfa-Pinene*
- *Delta-Cadinene*
- *Delta-Amorphene*
- *Alfa-Muurolene*

MELALEUCA
(Tea tree)
- *Terpinene*
- *Terpinene-4-Ol*
- *Alfa-Pinene*
- *1,8 Cineolo (Eucaliptolo)*

MYRR
(Mirra)
- *Lindestrene*
- *Curzerene*
- *Furanoeudesma-1-3-diene*

PETITGRAIN
(Citrus aurantium, Arancio Amaro)
- *Terpineolo*
- *Linalolo*
- *Linalilacetato*

RAVINTSARA
(Cinnamomum camphora)
- *1,8 Cineolo (Eucaliptolo)*
- *Sabinene*
- *Alfa-Terpineolo*

SANDAL WOOD
(Sandalo)

SANDAL WOOD HAWAYAN
(Sandalo Hawaiano)
- *Lanceolo*
- *Alfa Santalolo*
- *Beta Santalolo*

SIBERIAN FIR
(Abete Siberiano)
- *Acetato di Bornile*
- *Campene*
- *Alfa-Pinene*

WHITE FIR
(Abete bianco)
- *Acetato di Bornile*
- *Alfa-Pinene*
- *Limonene*

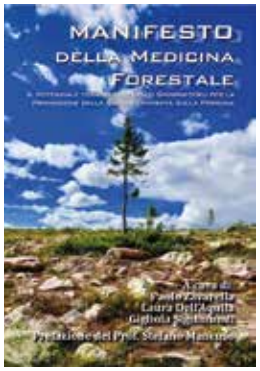
WINTERGREEN
(Gaultheria)
- *Salicilato di Metile*

L'**Associazione Italiana di Medicina Forestale** (A.I.Me.F. www.aimef.net) nasce nel novembre 2018 con l'obiettivo di raccogliere in un contenitore comune e nazionale tutte le persone sensibili, le Istituzioni, le Associazioni, gli Enti, le Scuole che operano già negli ambiti regionali o locali, in modo da rendere più ampia possibile la capacità di comunicazione della Medicina Forestale e della Forest Therapy nei confronti della Popolazione, delle Istituzioni Sanitarie e Pedagogiche, nonché della Politica in Italia. Obiettivo finale di **A.I.Me.F.** è il Riconoscimento della Medicina Forestale in quanto Disciplina Bio-Naturale, "prescrivibile" dai Medici. **A.I.Me.F.** cura la Ricerca Scientifica, la realizzazione di Eventi, Immersioni Forestali (*Shinrin-yoku*), Convegni e Progetti in ambito Psicologico, Pedagogico, Sanitario, Culturale. **A.I.Me.F.** si occupa inoltre di Certificare Luoghi adatti ad effettuare le Immersioni Forestali (*"Centri di Balneazione Forestale"*) anche quando si tratta di Foreste Urbane, che possono offrire in molti modi gli Effetti Terapeutici e Salutari della Natura a tutti coloro che trascorrono del tempo nel loro contesto. **A.I.Me.F.**, grazie ai propri Ricercatori, è partner di **A.Svi.S.** (Alleanza Italiana per lo Sviluppo Sostenibile) e di **I.N.Fo.M.** (International Society of Nature and Forest Medicine).

Il "**MANIFESTO della Medicina Forestale**", scritto grazie al finanziamento dell'Associazione Italiana di Medicina Forestale **A.I.Me.F.** e dell'Istituto **EDUCAM**, ha l'obiettivo di favorire il riconoscimento e la divulgazione della Medicina Forestale anche in Italia, contribuendo a valorizzare il patrimonio boschivo presente nelle nostre regioni. Riportiamo alcuni passaggi dalla Prefazione:

"In Italia lo sappiamo da sempre, anche se l'abbiamo chiamata in altri modi: la Scampagnata, la Gita fuori Porta, il Picnic sul prato, la Passeggiata in Montagna... Ognuno di noi ha vissuto almeno uno di questi momenti di svago, leggerezza, relax. Tutto questo noi Italiani lo sappiamo da sempre: ci fa bene e ci piace farlo. Ma non sapevamo spiegare perché. Non eravamo consapevoli della portata di quella nostra esperienza. Non sapevamo descrivere il benessere che ci sembrava di ricevere. E non conoscevamo il reale e scientifico Potenziale Terapeutico del Tempo Trascorso nella Natura, quando ben guidati e motivati. Grazie ad alcuni Ricercatori Giapponesi, oggi tutte queste sensazioni individuali sono diventate una Scienza, una forma di Medicina "prescrivibile" dai Medici con una ricetta del tutto simile a quelle con cui si scrivono Farmaci, Psicofarmaci, Sonniferi e Integratori! Ma senza gli stessi effetti collaterali! Il MANIFESTO della Medicina Forestale vuole contribuire a divulgare la pratica dell'Immersione nella Foresta anche in Italia, proponendo questa metodica al rango di Disciplina di Prevenzione e Promozione di Salute. Seguici nel breve viaggio che ti proponiamo nelle pagine del MANIFESTO, e poi chiudi appena possibile il libro e spegni il cellulare, togliti l'orologio dal polso e chiudi il tuo computer... Esci di casa, cerca un Bosco, un Prato, una Foresta dove immergerti per sperimentare, sulla tua stessa Persona, le meraviglie che la Natura è pronta a regalarci!"





Nel sito www.aromaticscience.com è possibile leggere tutte le Ricerche Scientifiche relative ai singoli Oli Essenziali, ai principali B-VOC presenti al loro interno o alle Specifiche Documentazioni sul Potenziale degli Oli Essenziali per la Promozione della Salute delle varie Funzioni e Strutture del nostro corpo.

DESCLAIMER
NB: Queste informazioni hanno scopo puramente indicativo e non intendono prevenire, diagnosticare o curare alcuna malattia. Le Piante, gli Oli Essenziali, i prodotti erboristici in genere e gli integratori alimentari non sono considerati Medicinali e pertanto ad essi non vengono riconosciute dalla Legge e delle Istituzioni proprietà curative o capacità di sostituire i Farmaci nelle malattie umane. Per tale ragione tutte le informazioni qui riportate, in particolare in relazione alle proprietà attribuite agli Oli Essenziali, non devono essere considerate Consigli Medici o Sanitari ma informazioni a finalità divulgativa di tipo culturale, botanico, storico-antropologico o salutistico. Le affermazioni riportate nel testo non sempre traggono origine da Dati Scientifici dimostrati e acclarati dalla Metodologia Scientifica richiesta dalle Istituzioni Sanitarie, ma sono spesso raccolte dall'esperienza degli Operatori, dal Sapere Erboristico Tradizionale o da Ricerche Empiriche che non hanno ricevuto una conferma scientifica definitiva. Pertanto, le informazioni qui riportate non possono sostituire in nessun caso il parere del Medico o di altri Operatori Sanitari legalmente abilitati alla professione, non devono essere utilizzate per assumere decisioni arbitrarie riguardanti la propria salute, come l'interruzione di terapie mediche o dell'assunzione di medicinali. In caso di dubbi o sospetto di sensibilità o allergie a specifici ingredienti o in caso di condizioni particolari, patologie sospette o diagnosticate è indispensabile consultare sempre il Medico Curante, prima di assumere Integratori o Rimedi Naturali, tra cui gli Oli Essenziali, e seguire il suo parere con fiducia. In ogni caso, l'uso degli Integratori Naturali non sostituisce in nessun caso l'importanza di una dieta equilibrata e di uno stile di vita sano e controllato. Evitare o controllare l'uso degli Oli Essenziali in caso di gravidanza, allattamento o terapie importanti, per prevenire eventuali interferenze dannose. Evitare sempre il contatto diretto con occhi, narici e con le mucose interne. Quanto riportato in questo opuscolo non è stato verificato o approvato dalla FDA o dal Ministero della Salute.



Se desideri approfondire gli argomenti trattati nei due volumi
"Medicina Forestale con gli Oli Essenziali"
puoi visionare i siti web
www.aimef.net e **www.educam-medicinaforestale.com**
Pagina Facebook: **@medicinaforestale**
o contattare gli Autori alle seguenti mail:
paolo.zavarella@aimef.net e *oliessenziali@airop.it*
Telefono e WhatsApp: +39.338.8631035

Prodotto informativo indipendente. Il contenuto di questa pubblicazione non può essere utilizzato per diagnosticare, trattare, curare o prevenire le malattie.

www.olidee.it

Prezzo suggerito € 3,00

ISBN 9788894489408

"La Medicina Forestale - Vol. 1"
EDIZIONI OLIDEE