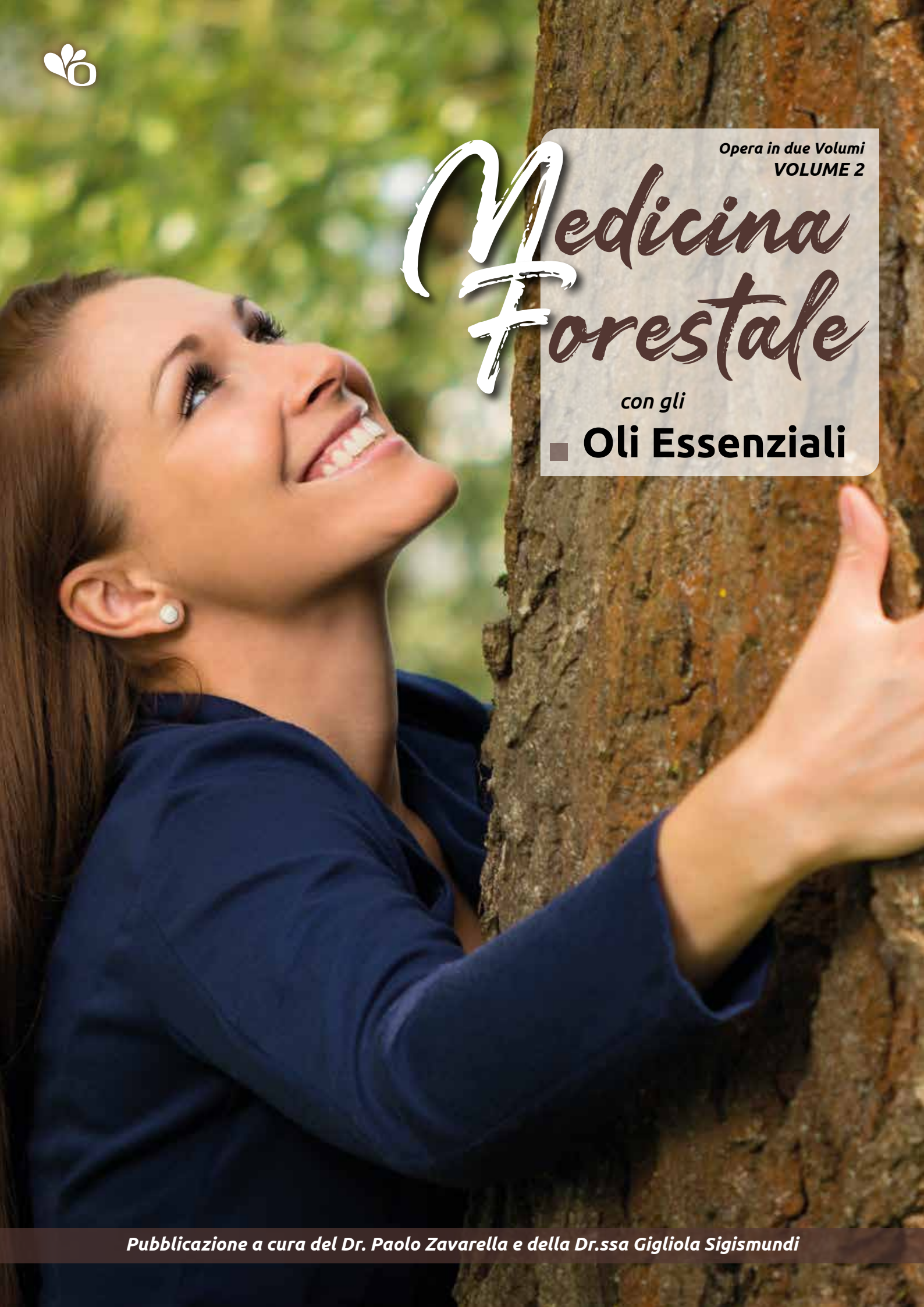


Opera in due Volumi
VOLUME 2

Medicina Forestale

con gli

Oli Essenziali

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



OLI ESSENZIALI FORESTALI

Volume 1

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)

Volume 2

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)*

Il vecchio e il bambino

Massimo Draghi, Edizioni Olidee

Camminare è una delle prime capacità che acquisiamo e una delle nostre prime conquiste. Probabilmente nessuno di noi lo ricorda, ma nel momento in cui finalmente siamo riusciti a deambulare autonomamente, il nostro spirito deve avere gioito per quel primo grande risultato raggiunto. Passato quel momento di entusiasmo, che certamente è stato salutato con gioia e acclamazione dai nostri familiari, quella competenza è stata assimilata e la celebrazione archiviata. Ogni giorno affrontiamo i nostri impegni a lunghe falcate, dimenticando lo stupore dei primi passi, ma soprattutto dimenticando che camminare è un dono, un'autentica benedizione non concessa a tutti, una capacità che dovremmo apprezzare di più e sfruttare meglio. La nostra salute fisica ed il nostro benessere interiore passano certamente anche attraverso l'esperienza del camminare, più di quanto possiamo pensare quando permettiamo alla frenesia quotidiana di oscurarci la mente facendoci perdere la percezione delle piccole cose che rendono grande la nostra esistenza. Quando riscopriamo la gioia di questo gesto è come se ritrovassimo il piacere infantile dell'autonomia raggiunta a passi incerti. Rubando le parole al letterato francese Roland Barthes:

"Camminare è forse, mitologicamente, il gesto più comune, e quindi il più umano."

Per sommo contrasto gli alberi non camminano. Gli alberi sono esseri viventi, dotati di una memoria, qualcuno direbbe di un'anima. Sono immobili e radicati, ma al tempo stesso longevi e resilienti. Pertanto è insolito l'apparente contrasto che divide l'uomo dalle piante, in particolare quelle ad alto fusto:

il primo è mobile ed il secondo immobile. Inoltre la durata dell'esistenza dell'uomo è minima, se relazionata a quella di alberi che possono raggiungere secoli di vita. Eppure il rapporto fra queste due creature è più stretto di quanto possa sembrare. Quando camminiamo nel bosco viene alla mente l'immagine poetica del vecchio e del bambino cantata da Francesco Guccini. Mentre l'uomo passeggia accanto agli alberi, così piccolo al cospetto di questi giganti muti, pare quasi che essi vogliano trasmettere la loro secolare saggezza alla giovane creatura che attraversa con incanto la foresta. Se tale pratica non è frutto del caso o stemperata dalla distrazione, l'immersione forestale può divenire un viaggio verso la nostra essenza primordiale, quasi un percorso itinerante a ritroso nel tempo alla riscoperta di noi stessi. Ecco perchè il naturalista scozzese John Muir scrisse:

"In ogni passeggiata nella natura l'uomo riceve molto di più di ciò che cerca."

L'antica pratica dello Shinrin-Yoku, descritta e proposta nelle pagine di questi due fascicoli come una terapia volta a cercare il benessere del corpo e dell'anima, pare mettere in stretta relazione i due elementi sopra descritti: la riscoperta del dono del camminare ed il ritrovato rapporto con una natura che abbiamo pensato di potere conquistare e soggiogare.

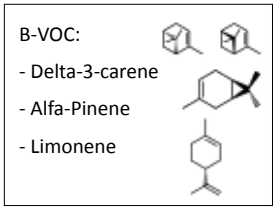
Il bagno nella foresta ci insegna che siamo come bambini, creature giovani con un potenziale straordinario, ma incapaci di gestirlo perché inesperti, talvolta presuntuosi, quasi capricciosi. Ci insegna che necessitiamo di essere accompagnati nel percorso della vita, che abbiamo bisogno di una guida ferma la cui saggezza è radicata nella longevità, nella connessione con le altre forme di vita e nel rispetto dei processi dell'ecosistema. Così l'albero diviene quell'anziano saggio in grado di prenderci per mano e condurci consapevolmente su un sentiero altrimenti ignoto. Forse è questa la ragione per la quale è diventato un elemento simbolico trasversale in quasi tutte le culture ed espressioni di culto. L'immagine simbolica dell'albero della vita come raffigurazione di connessione, di discendenza ancestrale e rinascita, è una rappresentazione universale che dimostra come l'uomo, ad ogni latitudine, senta il richiamo di questo legame con la natura nella sua purezza ed essenza.

Per queste ragioni quando gli autori ci hanno presentato il loro progetto, non abbiamo potuto fare a meno, da subito, di abbracciarlo con entusiasmo, perfettamente confidenti e convergenti nella visione che il nostro benessere passa anche attraverso la riscoperta di un'abilità sottostimata ed un po' *démodé* come il camminare, ritrovando il tempo di farlo al cospetto degli alberi ed immergendosi nella foresta. L'entusiasmo è cresciuto nel momento in cui tale progetto è stato sorretto da solide fondamenta scientifiche, offrendoci così l'opportunità di *"portare il bosco a casa"* con gli oli essenziali e consentendoci di godere della terapia forestale anche quando le circostanze e le distanze ci impediscono di fare ciò che sarebbe auspicabile ripetere con maggiore frequenza e nel contesto più adeguato.



CYPRESS

(Cipresso)

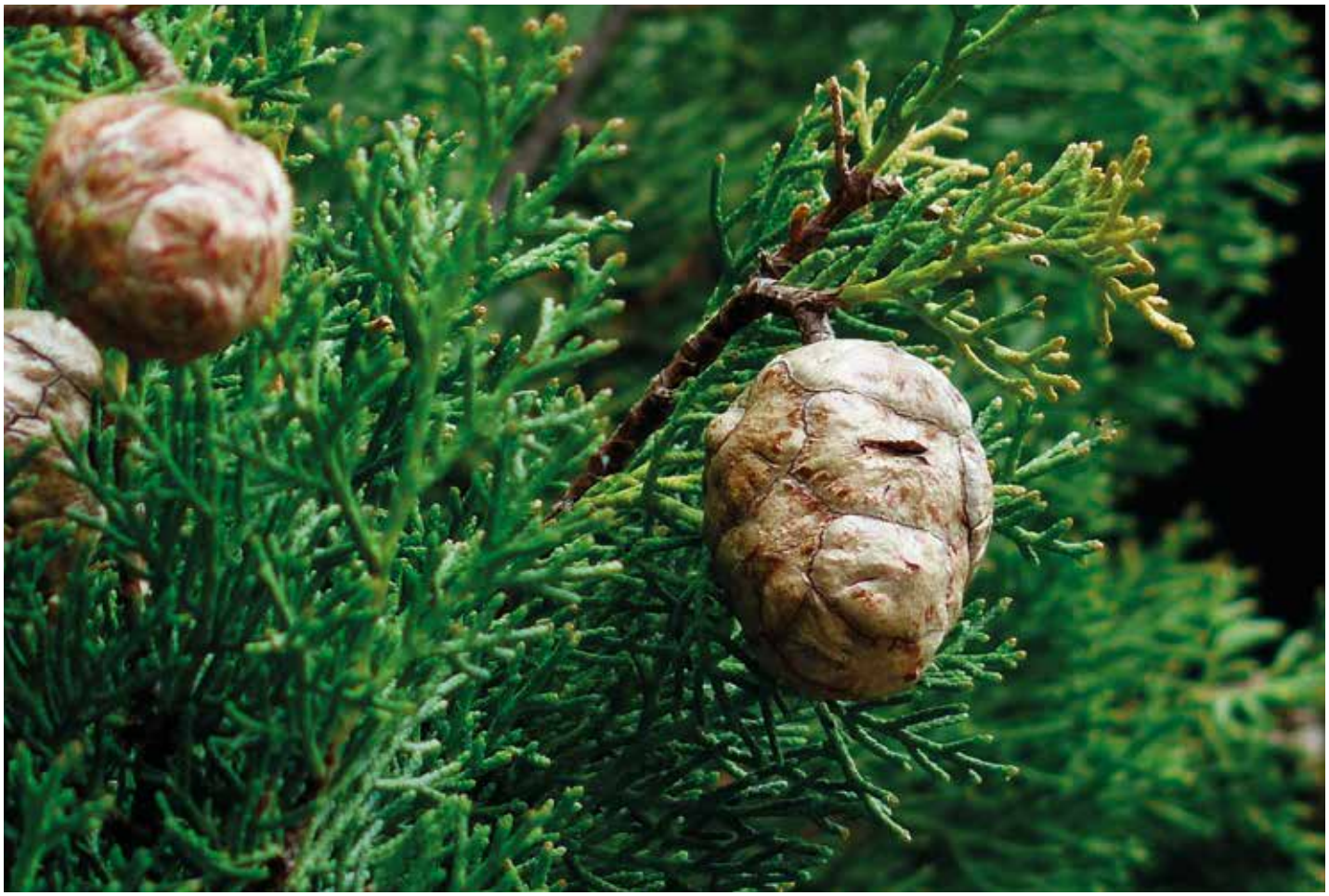


Uso Aromatico e Topico (anche non diluito). Non indicato l'uso Interno.

Si ricava dalla Foglia del **Cipresso**, mediante distillazione in corrente di vapore. Ottenuto dai rami dell'omonimo albero sempreverde, l'Olio Essenziale di Cipresso ha un profumo intenso, fresco, legnoso ed erbaceo. Nell'Olio Essenziale di Cipresso si ritrovano alcuni dei composti volatili che caratterizzano l'emissione di questo albero, in particolare Delta-3-Carene, Alfa-Pinene e Limonene. Il Delta-3-Carene è un terpene biciclico con odore dolce e pungente. È presente anche nell'Olio Essenziale di Arancio Selvatico e nella Canapa Sativa. Per quanto riguarda l'efficacia medicinale, il terpene aiuta a combattere l'infiammazione sistemica, a riparare le ossa malate o danneggiate e a promuovere la concentrazione mentale. Il Delta-3-Carene è risultato utile anche per il suo effetto essiccante. Il Pinene è un terpene naturalmente emesso da diverse specie vegetali sparse in tutto il mondo, essendo forse il terpene più comune in natura: è contenuto in aghi di pino, molte conifere, bucce d'arancia, trementina (una resina vegetale ricavata da alcune specie di Pino), rosmarino, basilico, aneto, prezzemolo achillea, rosa e luppolo. Per distinguere i due tipi di Pinene: l'Alfa Pinene dona il caratteristico aroma ad aghi di pino e rosmarino, mentre il Beta Pinene sprigiona profumi che ricordano l'aneto, il prezzemolo, il basilico e il luppolo. In Letteratura Scientifica sono presenti 955 Studi sugli usi terapeutici dell'Alfa Pinene, il principale prodotto presente nell'Olio Essenziale Forestale di Cypress (PubMed 2017). Dal punto di vista terapeutico, Alfa-Pinene può aumentare la concentrazione mentale, ed agisce come espettorante, broncodilatatore e antisettico topico. Intrugli a base di foglie di piante che lo contengono sono stati utilizzati per migliaia di anni nella medicina tradizionale per conservare e ripristinare la memoria. Ha inoltre ottime capacità antinfiammatorie ed antiossidanti.

Il Limonene (uno dei terpeni riccamente presenti nella *Cannabis*) è un monoterpene ciclico, incolore con odore e aroma di limone. Le Ricerche attribuiscono al Limonene proprietà antidepressive, immunostimolanti, ansiolitiche, antibatteriche e antitumorali (in particolare nel tumore del seno). Può essere utile per la cura di ulcere e riflussi gastrici, perché neutralizza gli acidi gastrici e ottimizza la motilità del tratto digerente. Essendo percepito come tossico dagli insetti, acquisisce un potere antiparassitario. Il Limonene è in grado di solubilizzare il colesterolo, è può essere di aiuto per i calcoli biliari della cistifellea. Ma il Limonene è considerato una sostanza allergizzante, da tenere sotto controllo per le pelli sensibili e per i bambini.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Cipresso viene usato frequentemente nei Centri Benessere e dai Massaggiatori perché stimola Energia e Vitalità. Si possono applicare da 2 a 3 gocce sul petto prima del giardinaggio, per promuovere vitalità ed energia (per sé stessi e per le Piante su cui si intende operare). È utile applicare Cypress su piedi e gambe (diluito in Olio Vettore, in base alla sensibilità cutanea) prima di uno sforzo fisico, per ricercare una spinta energizzante. Si può aggiungere una o due gocce alla propria Crema Idratante, per migliorare l'aspetto della pelle grassa. Cypress, diffuso nell'aria assieme all'Olio di Lime, in casa, in ufficio, in aula, in palestra, può essere un espediente prezioso per rinvigorire i sensi.

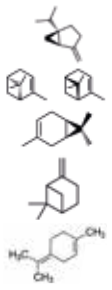


DOUGLAS FIR

(Abete di Douglas)

B-VOC:

- Sabinene
- Delta-3-Carene
- Alfa-Pinene
- Beta-Pinene
- Terpinolene



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

L'Olio Essenziale di **Douglas Fir** o **Abete di Douglas** (nome scientifico: *Pseudotsuga menziesii*)

si ricava dalla Foglia e dai piccoli Rami degli Abeti provenienti dalle Foreste Vetuste della Nuova Zelanda. L'Abete di Douglas è originario del Nord America, ma l'Olio Essenziale con Grado di Purezza Certificata e Testata viene raccolto in Nuova Zelanda, dove l'albero oggi è considerato una specie invasiva e aliena. Raccogliendo gli elementi degli Alberi quando sono ancora giovani, dai 5 ai 7 anni, si rallenta la capacità riproduttiva, contribuendo così a ridurne la numerosità e la diffusione, considerata infestante. L'Olio Essenziale di questi giovani alberi si è rivelato straordinariamente potente e rinfrescante.

Sono necessari circa 1,5 Kg di aghi e rametti per produrre 5 ml di Olio Essenziale di Douglas Fir. L'aroma dell'Olio Essenziale di Abete di Douglas può essere definito come fragrante, rinfrescante, con un deciso odore di conifere e una nota di limone.

Gli Abeti di Douglas sono Alberi a noi molto familiari, perché fin da bambini li abbiamo incontrati quando abbiamo addobbato con festoni e palline colorate il nostro Albero di Natale! Ma questa particolare specie di Conifera può offrire molti benefici per la nostra salute! L'esclusivo profilo chimico dell'olio essenziale di Abete di Douglas lo distingue dagli altri Oli Essenziali di Abete, perché i componenti chimici includono il Sabinene e il Delta-3-Carene, con proprietà purificanti, l'Alfa-Pinene, il Beta-Pinene e il Terpinolene, in grado di calmare la mente, favorire la respirazione e promuovere sentimenti elevati. In particolare, il Beta-Pinene è stato messo in relazione ad importanti effetti analgesici, antiossidanti, antitumorali, gastroprotettivi e alla capacità di ridurre il colesterolo. Sabinene e Alfa-Pinene hanno dimostrato un potenziale di rilassamento e purificazione dei tessuti sottocutanei, divenendo prezioso per ridurre macchie, pieghe e rughe cutanee.

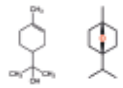
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, la diffusione dell'Olio Essenziale di Abete di Douglas purifica l'aria, promuove la liberazione delle vie respiratorie, riduce l'ansia, sostiene il rilassamento mentale e fisico, può anche essere usato per migliorare la concentrazione e la positività. Le proprietà purificanti e detergenti dell'Olio Essenziale di Abete di Douglas possono essere utilizzate in casa per un regime di pulizia sicuro e naturale. Può essere molto utile anche per purificare la pelle. L'Olio Essenziale di Douglas Fir, rinfrescante ed edificante, si può combinare bene con molti altri Oli (come accade al Limone e al Frankincense): combinato con Oli di Agrumi produce una Miscela Edificante e Tonificante; con Oli Piccanti, come la Cannella o il Chiodo di Garofano, realizza una Miscela Calda e Protettiva; con un Olio di Menta crea una Miscela Purificante, Dolce e Rinfrescante; con Olio di Camomilla Romana o Lavanda produce effetti Rilassanti e Calmanti; con Olio di Eucalipto sviluppa una Miscela che Migliora la Respirazione e Libera le Vie Aeree; con Olio di Wintergreen e Olio di Cocco come vettore, può essere usato per una piacevole esperienza di Massaggio Rilassante.

EUCALYPTUS

(Eucalipto)

B-VOC:

- Alfa-Terpineolo
- 1,8 Cineolo (Eucaliptolo)



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

L'Olio Essenziale di **Eucalipto** si ricava, per lenta distillazione in corrente di vapore, esclusivamente dalle Foglie degli Eucalipto che crescono rigogliosi nelle Foreste Australiane, presenti in oltre 700 specie diverse che globalmente rappresentano circa il 75% di tutti gli Alberi presenti in Australia. Gli alberi di Eucalipto sono alti, sempreverdi e possono crescere fino a 25 metri di altezza. Alcune specie di Eucalipto sono soprannominati *"Alberi della Gomma"* a causa di un lattice gommoso che fuoriesce se viene incisa la loro corteccia. Il nome Eucalipto deriva dal greco e significa "Ben Nascosto", espressione che si riferisce al fatto che i petali nascondono il centro del fiore. Le foglie di questi alberi costituiscono la fonte esclusiva di nutrizione per i Koala presenti nelle Foreste Australiane e si stima che ciascun Koala riesce a digerire in media in un anno oltre 210 Kg di foglie di Eucalipto!

L'Olio Essenziale di Eucalipto esprime un Aroma Canforato e Fresco. Contiene in particolare Alfa-Terpineolo e 1,8 Cineolo (*Eucaliptolo*). In Letteratura Scientifica si trovano oltre 421 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Eucalipto (PUBMED 2017). L'Eucaliptolo (*1,8-cineole*) è classificato come un Monoterpene del gruppo funzionale Etere, mentre l'Alfa-Terpineolo è un Monoterpene del gruppo funzionale Alcool.

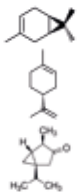
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Eucaliptolo è considerato ideale per facilitare la Respirazione e per produrre sensazioni di benessere e antalgiche sulla muscolatura dolorante. Ha inoltre forti proprietà antisettiche, utili sia per le applicazioni sulla pelle che per la potente capacità di depurare l'aria se diffuso o purificare le superfici se spruzzato. Diversi studi e ricerche hanno dimostrato che l'Olio Essenziale di Eucaliptolo aiuta a ridurre la tensione e ha un forte potere antiossidante. L'Eucalipto viene inoltre frequentemente utilizzato nei collutori per rinfrescare l'alito e favorire l'igiene orale. Se mescolato con gli Oli di Limone e Menta Piperita può realizzare un efficace detergente spray. Si possono aggiungere alcune gocce alla propria Crema Idratante da applicare sulla pelle per ottenere benefici rivitalizzanti. Per facilitare la Respirazione può essere utile diluirne alcune gocce in un Olio Vettore per massaggiare lentamente il petto e la gola. Può essere usato durante la doccia al mattino o in tutti quei i momenti della vita quotidiana in cui sentiamo il peso delle cose da fare o accusiamo un po' di affanno, applicando alcune gocce sulle mani e avvicinandole al naso (attenzione a non toccare gli occhi) e respirando lentamente e profondamente a occhi chiusi: ci accorgeremo che la nostra mente si libererà facilmente dalle preoccupazioni e la respirazione sarà facilitata. L'Olio di Eucalipto può essere diffuso copiosamente in casa durante i mesi invernali per ritrovare vigore e buonumore, soprattutto nelle giornate fredde e tristi.

FRANKINCENSE

(Boswellia)

B-VOC:

- Alfa-Pinene
- Limonene
- Alfa-Thujene



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

Si ricava dalla Resina estrusa dagli **Alberi di Boswellia** e viene raccolto in alcuni paesi della Penisola Arabica e del Corno d'Africa, come Somaliland, Etiopia, Oman.

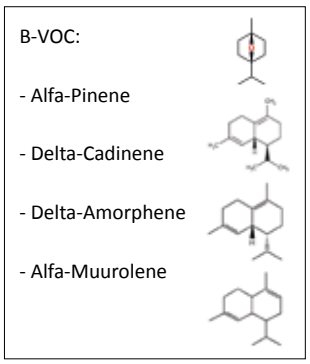
È necessario raccogliere circa 200 gr di Resina per estrarre 15 ml di Olio Essenziale di Frankincense. Quando sono in buona salute, gli Alberi di Boswellia possono produrre circa un Kg di Resina ogni anno, anche per centinaia di anni! Esistono dozzine di specie diverse di Boswellia, ma solo quattro di queste producono Olio Essenziale di alta qualità: *Carterii, Frereana, Aacra e Papyrifera*. L'Olio Essenziale di Frankincense esprime un Aroma Caldo, Speziato, Pulito. Essendo costituito prevalentemente da note di cuore e di fondo, è necessario attendere qualche secondo prima di riuscire a percepire le molteplici variazioni della pienezza dell'Aroma dell'Olio di Incenso. I costituenti chimici più rappresentanti sono Alfa-Pinene, Limonene, Alfa-Thujene. In Letteratura Scientifica si trovano diverse centinaia di studi e ricerche sul potenziale terapeutico del Frankincense (PUBMED 2017). L'Olio Essenziale di Frankincense è utilizzato e conosciuto da millenni negli scritti degli Antichi Egizi, degli Assiri, dei Babilonesi e nella antica cultura Ebraica (viene menzionato, assieme alla Mirra, nel Nuovo Testamento). È rinomato per essere uno degli Oli Essenziali più pregiati e preziosi e può offrire benefici straordinari per la Salute. Veniva bruciato migliaia di anni fa (e accade ancora oggi) durante le cerimonie religiose, utilizzato come profumo, come disinfettante e per le sue proprietà emollienti e rigeneranti per le cicatrici e per la pelle in genere. L'Olio Essenziale di Frankincense, come l'Olio di Sandalo, ha la capacità straordinaria di attraversare la Barriera Ematoencefalica, entrando quindi in diretto contatto con le Cellule Cerebrali: per questo motivo oggi alcuni ricercatori lo stanno sperimentando per integrare il trattamento e la prevenzione dell'Alzheimer e delle Patologie Neurodegenerative.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Eucaliptolo è considerato avere proprietà anticatarrale, antidepressivo, antinfettivo, antinfiammatorio, antisettico, antitumorali, stimolante del sistema immunologico, sedativo. Ha dimostrato di essere utile in caso di asma, tosse, ferite e cicatrici, artrite, equilibrio, depressione, polipi nasali e cisti cutanee, terapie antiaging della pelle e del cervello, bronchite, herpes, laringite, meningite, tonsillite, stati ansiosi e molto altro... Ha dimostrato la capacità di aumentare l'attività dei globuli bianchi rafforzando le difese del corpo contro le infezioni. Può essere miscelato con tutti gli altri Oli Essenziali. L'Aroma dell'Incenso promuove sentimenti di pace, relax, soddisfazione e benessere generale. Gli usi dell'Olio Essenziale di Frankincense sono davvero molteplici: può essere assunto per via interna in una Capsula Vegetale per supportare una sana funzione cellulare, aggiunto alla Crema Idratante del Viso può ridurre le imperfezioni e ringiovanire la pelle, applicato direttamente sul letto ungueale può mantenere le unghie dall'aspetto sano, applicato sotto la pianta dei piedi può favorire sensazioni di relax e aiutare a bilanciare positivamente l'umore. Dal punto di vista spirituale, l'Olio Essenziale di Frankincense può aiutare le persone che ne fanno uso regolare e frequente ad allontanare le vibrazioni negative, le menzogne, gli inganni, valorizzando al contrario nuovi pensieri basati su luce e verità, comprensione spirituale, saggezza e compassione. L'Incenso aiuta a dissipare le tenebre, la paura e la depressione che, a volte, possono offuscare la nostra mente, incoraggiando il risveglio spirituale. Alcuni riferiscono che l'Incenso possa migliorare le pratiche di preghiera e di meditazione, aprendo i canali spirituali e facilitando il contatto con il Divino.



HINOKI

(Cipresso giapponese,)



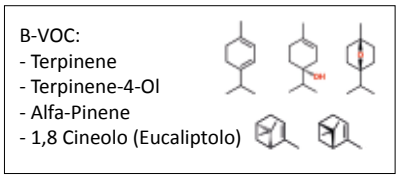
Uso Aromatico e Topico (anche non diluito). Non indicato l'uso Interno.

Il **Cipresso Giapponese** (*Chamaecyparis obtusa*), conosciuta anche come **Tetragona aurea** o **Hinoki**, è una specie di Cipresso originaria del Giappone centrale. Possiede una chioma molto folta con fogliame color giallo-oro ma cresce lentamente, prediligendo un terreno umido e non calcareo. Il legno di Hinoki è così apprezzato in Giappone che, per legge, l'Olio Essenziale può essere estratto solo da Alberi caduti, essendo vietato il danneggiamento o l'usura degli Alberi di Hinoki presenti in natura. Nel reperimento della materia prima, sono utilizzati sottoprodotti dell'industria del Legname e Alberi abbattuti, garantendo così che nessuna parte di questi Alberi così pregiati possa andare sprecata. Gli Alberi Hinoki nani sono spesso usati dagli artisti Bonsai. Il legno Hinoki è incredibilmente resistente, il che lo rende molto apprezzato fin dall'antichità per le costruzioni. Gli edifici costruiti con Legno di Hinoki possono durare mille anni o più: un buon esempio è rappresentato dalla Pagoda del tempio Horyuji a Nara, in Giappone, costruito interamente in Legno di Hinoki nel 600 d.C. ed è ancora oggi intatto. L'Olio Essenziale di Hinoki esprime un Aroma Fresco, Legnoso, Balsamico. I costituenti chimici più rappresentanti sono **Alfa-Pinene, Delta-Cadinene, Delta-Amorphene** e l'**Alfa-Muurolene**. In Letteratura Scientifica si trovano diverse decine di studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Hinoki (PUBMED 2017).

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Hinoki offre una miriade di benefici e usi. Diffuso nell'aria, l'aroma fresco, legnoso e balsamico di Hinoki rende subito l'ambiente più rilassante, per uso topico lenisce la pelle e viene spesso utilizzato nei prodotti per la cura personale o nei profumi per il suo profumo fresco e arioso. Può essere utile diffondere o applicare l'Olio di Hinoki localmente su piedi, schiena e torace prima di coricarsi, per garantirsi un sonno ristoratore e attivare le difese immunitarie. Può essere aggiunto, in piccole gocce, all'acqua del bagno o della doccia, può essere strofinato sui palmi delle mani per poi inspirare profondamente. Può essere aggiunto al detergente naturale per pulire e nutrire i pavimenti in legno. L'Olio Essenziale di Hinoki è un Olio delicato sulla pelle, rendendolo una buona alternativa per le persone sensibili agli Oli Essenziali derivati dagli altri Alberi Sempreverdi.

MELALEUCA

(Albero del Té, Tea Tree oil)



Uso Aromatico e Topico (anche non diluito). E' possibile, con attenzione, l'uso interno.

Si ricava dalla Foglia dell'**Albero del Tè** e viene raccolto in Kenia e in Australia. È necessario raccogliere 1,5 Kg di Foglie per ricavare 15 ml di Olio Essenziale di Melaleuca. L'Olio Essenziale di Melaleuca esprime un Aroma Verde, Erbaceo, Permanente, di Cuoio e non a tutti risulta gradevole. In Australia c'è un piccolo torrente, chiamato *Bungwalbin Creek*, sulle cui sponde si trova un antico boschetto costituito prevalentemente da Alberi del Tè, che riversano regolarmente le proprie foglie nell'acqua del torrente. Gli indigeni locali raccolgono da sempre quest'acqua, che si dice avere proprietà miracolose e che è chiamata, in dialetto locale: *"Acqua Magica"*. Lo stesso nome di Albero del Tè fu dato a quest'Albero straordinario da **James Cook**, che apprese, imitando le usanze locali, come preparare con le foglie di quest'Albero, un infuso rinfrescante dalle proprietà curative ed antisettiche. Gli Aborigeni Australiani, da cui abbiamo ereditato le antiche conoscenze sui potenti e molteplici usi della Melaleuca, lo definivano *"il Guaritore più versatile della Natura"* e lo utilizzavano per curare ferite, piaghe, ulcere e per tenere lontani parassiti e termiti. L'Olio Essenziale di Melaleuca contiene 48 composti organici o B-VOC, ma le sostanze più significative per la loro attività terapeutica sono: il **Terpinene**, il **Terpineolo-4-Ol**, l'**Alfa-Pinene** e il **Cineolo** (*1,8 Cineolo = Eucaliptolo*). In Letteratura Scientifica si trovano oltre 600 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Melaleuca, di cui 67 sono Studi Clinici sulla salute dell'uomo (PUBMED 2017).

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio di Melaleuca è conosciuto per le sue proprietà purificanti e per la capacità di promuovere e rafforzare il Sistema Immunitario.

Può essere utilizzato sulle superfici della casa come antibatterico, diffuso nell'aria per il suo potere protettivo contro le minacce ambientali e l'attacco di virus, batteri e altri agenti patogeni, avendo un potenziale antisettico, antimicotico, antibatterico e antivirale. Può essere usato per purificare la pelle, le unghie (Onicomicosi) e per migliorare la carnagione. L'Olio Essenziale di Melaleuca è spesso utilizzato per lenire le irritazioni della pelle, disinfettare e sfiammare tagli, punture di insetti e piccole ferite. Aiuta nel controllo delle sinusiti, delle infezioni vaginali, cistiti, mughetto, acne, foruncoli, verruche, esantemi, ustioni, afte, dolori e sanguinamenti gengivali, raffreddore, influenza, tonsillite... Può essere un grande aiuto per la prevenzione e la cura delle infestazioni da pidocchi e pulci.

È possibile aggiungerne ogni giorno qualche goccia allo Shampoo o al Bagnoschiuma (naturale) per attivare i suoi effetti su pelle, capelli e unghie. Se assunto internamente in una capsula vegetale aiuta a proteggersi dalle minacce stagionali.

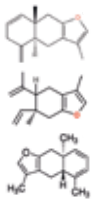
Dal punto di vista spirituale, l'Olio Essenziale di Melaleuca è consigliato per aiutare a superare i conflitti causati dalle Relazioni Parassitarie o di Dipendenza, che possono per lunghi periodi intossicare la nostra anima. Quando ci si sente svuotati di energie e di forza vitale, Melaleuca ci aiuta a passare oltre e a dare spazio alla costruzione di nuove e più sane relazioni, all'insegna del rispetto reciproco, incoraggiandoci a connetterci con persone che onorano e rispettano i confini personali, agendo nella vita come uno scudo protettivo.

MYRRH

(Mirra)

B-VOC:

- Lindestrene
- Curzerene
- Furanoeudesma-1-3-diene



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

Si ricava dalla Resina gommosa estrusa dal piccolo e spinoso **Albero di Mirra** (***Commiphora myrrha***), raccolta in Somalia nel Corno d'Africa e in particolare nel piccolo, povero e ancora non riconosciuto paese del ***Somaliland*** (nel Nord della Somalia). È necessario raccogliere circa 300 gr di Resina per estrarre 15 ml di Olio Essenziale di Mirra. In antichità la Mirra e l'Olio Essenziale da essa estratto era considerato un Unguento Sacro e Regale (il suo valore era valutato in peso di oro) e in tutta la Penisola Araba, veniva utilizzato come Profumo, Unguento, Medicinale, Balsamo fondamentale nel processo di Mummificazione e nelle Cerimonie Religiose. La parola ***Myrrh*** deriva dalla parola araba utilizzata per riferirsi a questa Resina dall'odore forte e dal sapore amaro, che in effetti significa proprio Amaro. L'Olio Essenziale di Mirra esprime un Aroma Caldo, Erbaceo, Legnoso, Asciutto. L'Olio Essenziale di Mirra contiene moltissimi composti organici o B-VOC, ma le sostanze più significative per la loro attività terapeutica sono: il **Lindestrene**, il **Curzerene**, il **Furanoeudesma-1-3-diene**. In Letteratura Scientifica si trovano circa 40 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Mirra (PUBMED 2017).

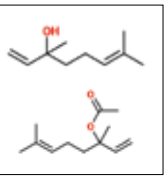
Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Mirra è molto utilizzato per la sua capacità di ridurre la comparsa delle rughe e delle imperfezioni della pelle, che oggi sappiamo essere soprattutto dovuta ad uno dei suoi principali componenti: il **Curzerene**, un Sesquiterpene che ha dimostrato di agire sui Fibroblasti del sottocute e del Tessuto Gengivale. L'Olio Essenziale di Mirra può essere applicato direttamente (diluito in Olio Vettore) sulla pelle o aggiunto alla Lozione o Crema Idratante per lenire le irritazioni cutanee minori e promuovere una carnagione liscia e giovane. L'Olio Essenziale di Mirra può essere facilmente mescolato con molti altri Oli Essenziali, come Incenso, Limone, Geranio, Sandalo, Melaleuca, Gelsomino, Vetiver, Rosa, Ylang Ylang, Rosmarino e Lavanda. Se assunto internamente, diluito in Olio di Oliva e assunto in una Capsula Vegetale, Olio Essenziale di Mirra può promuovere le Funzioni Cellulari, la Salute del Sistema Respiratorio e le Funzioni Immunitarie. Mirra è molto usato per promuovere la Salute Orale e può lenire infezioni, infiammazioni, lesioni o erosioni nella Bocca, sulle Gengive (Parodontopatia e Gengiviti) e in Gola, mediante toccature, gargarismi (ottima aggiunta all'Olio di Cocco nella pratica dell'***Oil Pulling***) o aggiungendone una goccia al dentifricio. Alcuni Esperti riferiscono che l'Olio Essenziale di Mirra può sostenere il processo di Promozione della Salute del Sistema Nervoso Centrale e Periferico. Molti Esperti suggeriscono l'uso Aromatico dell'Olio Essenziale di Mirra per favorire il Riequilibrio delle Emozioni, promuovere la Consapevolezza e migliorare l'Umore. L'Olio Essenziale di Mirra ouò creare problemi di sensibilità cutanea nelle pelli sensibili.

PETITGRAIN

(Arancio amaro)

B-VOC:

- Terpineolo
- Linalolo
- Linalilacetato



Uso Aromatico e Topico (diluito per pelli sensibili). È possibile l'uso Interno.

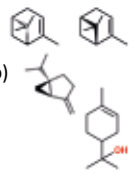
L'Olio Essenziale di **Petitgrain** si ricava dalle Foglie e dai piccoli Rami dell'**Albero di Arancio Amaro** (*Citrus aurantium*) della famiglia delle Rutaceae, raccolti e distillate in Paraguay mediante un regime di supporto (Istruzione, Professione e Riciclo) che ha permesso di attivare diversi Progetti di Sviluppo Rurale sostenibile coinvolgendo i piccoli Agricoltori locali. Sono necessari più di 3,5 Kg di foglie per distillare 15 ml di Olio Essenziale di Petitgrain. Il ***Citrus aurantium*** è una Pianta Sempreverde, che può raggiungere un'altezza di cinque o sei metri, molto comune nei paesi del Bacino Mediterraneo. L'Arancio Amaro si differenzia da quello dolce che solitamente produce le Arance che mangiamo (*Citrus sinesins*) per le spine più lunghe, il colore più scuro delle foglie, il profumo più intenso dei fiori, la buccia più ruvida del frutto, ma soprattutto per il particolare gusto amaro della polpa. Le foglie sono di colore verde scuro, ovali, lucide, con margine dentellato, i fiori sono bianchi e molto profumati, i frutti quando maturano da verdi diventano gialli e contengono numerosi spicchi, ricchi di succo. Dalla pianta dell'Arancio Amaro si ottengono tre tipi diversi di Oli Essenziali, a seconda della parte utilizzata: dai fiori si ricava l'Olio Essenziale di Neroli (con la Tecnica dell'***Enfleurage***); dalla buccia l'Olio Essenziale di Arancio (mediante Spremitura a Freddo); dalle foglie il Petitgrain (mediante Distillazione in Corrente di Vapore). L'Olio Essenziale di Petitgrain esprime un Aroma Floreale, Agrumato, Erbaceo, Legnoso (Nota di Cuore). L'Olio Essenziale di Petitgrain contiene numerosi composti organici o B-VOC, ma le sostanze più significative per la loro attività terapeutica sono: il **Terpineolo**, il **Linalolo**, il **Linalilacetato**. In Letteratura Scientifica si trovano più di 60 studi e ricerche sul potenziale

RAVINTSARA

(Cinnamonum camphora)

B-VOC:

- 1,8 Cineolo (Eucaliptolo)
- Sabinene
- Alfa-Terpineolo



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

Ravintsara è un potente Olio Essenziale distillato in corrente di vapore dalle Foglie dell'**Albero di Cinnamomum camphora** del Madagascar, comunemente conosciuto come l'**Albero della Canfora**. Sebbene confuso talvolta con un altro esponente della famiglia delle Lauraceae, la Ravensara, Ravintsara ha un aroma più mite, simile all'Eucalipto. Eucalyptolo è in effetti il costituente chimico primario della Ravintsara. L'Olio Essenziale di Ravintsara esprime un Aroma Fresco, Legnoso, Terroso e Speziato. L'Olio Essenziale di Ravintsara contiene numerosi composti organici o B-VOC, ma le sostanze più significative per la loro attività terapeutica sono: l'Eucaliptolo, il Sabinene e l'Alfa-Terpineolo. In Letteratura Scientifica si trovano circa 30 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Ravintsara (PUBMED 2017). L'aroma dell'Olio Essenziale di Ravintsara può essere descritto come una combinazione di Canfora ed Eucalipto, con effetti edificanti ed energizzanti. Contiene il costituente chimico Eucaliptolo, che gli conferisce proprietà simili all'Olio di Eucalipto, ma più tollerabile e più mite.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Ravintsara è considerato ideale per promuovere il benessere delle vie respiratorie e il suo aroma tonificante è ottimo per un massaggio rilassante. Ravintsara è indicato per l'uso personale e per purificare gli ambienti della casa o del lavoro, dal momento che il suo aroma rinvigorente aiuta a creare un'atmosfera rilassante e benefica, come se si stesse all'aria aperta in un bosco, anche quando invece ci si trova in una stanza affollata. In aggiunta ai suoi benefici aromatici, Ravintsara contiene anche proprietà utili per la pulizia quando applicato sulla pelle o sulle superfici di casa. Può essere una buona idea diffonderlo di notte assieme con Olio Essenziale di Lavanda, per creare un ambiente riposante prima di coricarsi. L'Olio Essenziale di Ravintsara si combina benissimo con Copaiba, Incenso, Lavanda, Menta Piperita, Rosa, Mandarino, Vetiver o Wintergreen.

terapeutico dell'Olio Essenziale di Petitgrain (PUBMED 2017).

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Petitgrain ha dimostrato di possedere un'importante funzione Antiossidante e di essere in grado di Promuovere la Salute dei Sistemi Cardiovascolare, Immunitario, Digestivo e Nervoso. L'uso aromatico offre benefici calmanti e rilassanti, alleviando la tensione e lo stress.

L'Olio Essenziale di Petitgrain aiuta a migliorare le fragranze aromatiche degli altri Oli Essenziali, rendendolo un ingrediente comune nell'industria dei Profumi e dell'Acqua di Colonia.

L'Olio Essenziale di Petitgrain, soprattutto per uso interno, è sempre stato consigliato per supportare il Sistema Immunitario e il Sistema Nervoso. Oggi sappiamo che i Terpeni contenuti nell'Olio Essenziale di Petitgrain, in particolare Linalool e Linalilacetato, sono al centro delle ricerche scientifiche per le loro significative proprietà calmanti, rilassanti e di induzione del sonno. La diffusione per via aromatica di Petitgrain può aiutare a lenire i Nervi e a ridurre le espressioni di Insonnia, Ansia o Tensione, rilassare la Mente in presenza di irritabilità, nervosismo, tachicardia, mal di testa. Petitgrain può essere utile se assunto per via inalatoria o topica prima di dormire perché promuove, come la Lavanda, sensazioni di calma e relax. Può essere piacevole versare 10-15 gocce di Petitgrain nella Vasca da Bagno per allentare nervosismo, irritabilità e attenuare lo stress. L'assunzione, per via Aromatica o Topica dell'Olio Essenziale di Petitgrain, allontana i pensieri negativi e tristi, la sensazione di delusione, gli attacchi di panico e la rabbia. Assunto per via interna, può essere un ottimo rimedio per i disturbi dell'apparato digerente. Massaggiato sul viso o sul corpo (diluito in Olio Vettore), grazie alla sua forte azione antibatterica e antisettica, purifica la pelle dai batteri e dai parassiti, è utile in caso di acne, di eccessiva sudorazione e di impurità della pelle. Petitgrain ha dimostrato anche potenti proprietà detergenti per la pulizia e la disinfezione delle superfici dei mobili di casa, aggiunto ad un flacone spray con acqua (agitare leggermente prima dell'uso per mobilizzare l'emulsione).

ENFLEURAGE

L'Enfleurage, di cui si ha traccia fin dal tempo degli Antichi Egizi, consiste in un metodo di estrazione di Oli Essenziali perfezionato proprio per raccogliere le fragranze aromatiche delle parti più delicate delle Piante (come ad esempio i Petali dei Fiori), che non potrebbero sopportare trattamenti compressivi (spremitura) o a temperatura elevate (distillazione in corrente di vapore).

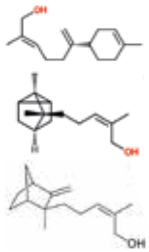
Mediante l'Enfleurage, anche i Fiori più delicati (Rosa, Gelsomino, Violetta, Fiori di Arancio e molti altri) possono essere utilizzati come materie prime per estrarre anche le molecole più piccole e delicate dei prodotti naturali presenti, molto spesso preziosissime per la nostra salute. Per utilizzare questa tecnica di estrazione è necessario avvalersi di una Sostanza Inerte che è in grado di assorbire gli Oli Essenziali tramite contatto diretto con i Petali dei Fiori, senza che vengano alterate le specifiche caratteristiche dei delicati B-VOC ivi contenuti. Gli Alchimisti Medioevali, rifacendosi alle antiche consuetudini, riprese anche dall'Omeopatia con Samuel Hahnemann, per cui Similia Similibus Curantur (Il Simile Cura il Simile), che ha un riscontro nell'Antica pratica dell'Erboristeria nel Metodo delle Segnature, avevano fatto l'esperienza empirica che una "sostanza simile" può sciogliere e diluire "sostanze simili". Pertanto, la Tecnica dell'Enfleurage prevede che i Petali dei Fiori (contenenti i preziosi Oli Essenziali) vengano messi a diretto contatto con una Sostanza Oleosa e Inerte che è in grado di agire da "solvente" e lentamente raccogliere le sostanze "estraendole" dal Fiore e solubilizzandole al proprio interno. La Sostanza Oleosa, che in passato era costituita di Grasso Animale, oggi è sostituita con Grassi Inerti di derivazione Vegetale e naturale. Il Metodo funziona perché gli Oli Essenziali sono sostanze lipofile e non idrofile (si sciolgono nei grassi ma non nell'acqua). La Sostanza Oleosa inerte viene spalmata su un telaio, su cui vengono manualmente posizionati e immersi i Petali dei Fiori, lasciando agire il tutto per diverse ore e giorni. In seguito, si rimuovono i Petali già utilizzati per sostituirli con altri freschi e il Processo si ripete, lentamente, anche 20 o 30 volte, garantendo la saturazione completa del Solvente con i delicati Oli Essenziali provenienti dai Petali dei Fiori. Nella tecnica naturale (e non commerciale) dell'Enfleurage non sono utilizzati compressioni, mescolamenti, tritature o innalzamento della temperatura, per non danneggiare anche la più piccola molecola aromatica che si vuole raccogliere nel Fitocomplesso. Al termine, la Sostanza Oleosa distribuita sui telai viene raccolta manualmente, ottenendo la cosiddetta "Pommade", una pomata densa e profumata ricca di essenza floreale, tanto più pregiata quante più volte è stato ripetuto il trattamento. La Pommade può essere utilizzata direttamente oppure può essere "Lavata" con determinati solventi (come l'Alcol Etilico) ottenendo un Olio Profumato dal quale, dopo opportuna "Filtratura", si estrae l'Alcol e si ottiene finalmente la cosiddetta "Assoluta", ossia l'Essenza Floreale pura. Ad oggi, questa Tecnica è stata quasi del tutto abbandonata, per gli elevati costi, per i lunghi tempi di lavorazione e per la bassa resa dei Fiori (8.000 fiori di Gelsomino sono il quantitativo minimo necessario per produrre un solo grammo di Essenza Assoluta). Per tutti questi motivi le Essenze ottenute attraverso l'Enfleurage sono più care rispetto a quelle ottenute per distillazione. È però molto difficile garantire la totale assenza di sostanze indesiderate nell'Essenza Assoluta finale, come derivati della Sostanza Oleosa Inerte iniziale o dei Solventi Alcolici finali... per cui, pur essendo antica e affascinante, questa Tecnica è raramente utilizzabile per produrre Oli Essenziali con Grado di Purezza Certificata e Testata.

SANDALWOOD HAWAIIAN e SANDALWOOD

(Sandalo Hawaiano e Sandalo Indiano)

B-VOC:

- Lanceolo
- Alfa Santalolo
- Beta Santalolo



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

Esistono oltre 20 varietà di **Alberi di Sandalo**, ma le due specie più apprezzate per l'Olio Essenziale che è possibile ricavare dalla corteccia, sono il **Santalum album** (*Legno di Sandalo Indiano*) e il **Santalum panicultum** (*Legno di Sandalo Hawaiano*). Questi due Oli di Sandalo hanno profili chimici quasi identici, ma l'Aroma di Santalum paniculatum (Legno di Sandalo Hawaiano) è leggermente più dolce, mentre il Santalum album (Legno di Sandalo Indiano) ha un aroma più legnoso. L'Olio Essenziale di Sandalwood Hawaiano esprime un Aroma Dolce, Legnoso, Intenso, Mielato. L'Olio Essenziale di Sandalwood Indiano esprime un Aroma Legnoso, Secco, Aromatico. L'Olio Essenziale di Sandalwood Hawaiian si ricava direttamente dal Legno dell'Albero di Sandalo Hawaiano (Santalum panicultum). Il Sandalo Hawaiano cresce unicamente sulla grande Isola delle Hawaii e da migliaia di anni i Nativi Hawaiani utilizzano le Foglie, la Corteccia e i Trucioli di Legno di questo prezioso e profumato Albero per realizzare unguenti, medicinali e droghe per indurre stati di trance e meditazione profonda. L'Olio Essenziale di Legno di Sandalo Hawaiano proviene direttamente dalle Antiche Foreste Montane dell'Isola, ma la materia prima viene raccolta in modo sostenibile, solo dagli Alberi morti o morenti e dai Tronchi caduti in terra, lasciando crescere i giovani Alberi sotto il potente sole Hawaiano. Sono necessari più di 200 gr di corteccia di Legno di Sandalo Hawaiano (Santalum panicultum) per distillare 5 ml di Olio Essenziale di Sandalwood Hawaiian, mentre ne bastano 100 gr di Legno di Sandalo Indiano (Santalum album) per distillare la stessa quantità di Olio Essenziale di Sandalwood. L'Olio Essenziale di Sandalwood (sia Hawaiano che Indiano) contiene numerosi composti organici o B-VOC, ma le sostanze più significative per la loro attività terapeutica sono: il Lanceolo e l'Alfa e Beta Santalolo. In Letteratura Scientifica si trovano più di 50 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Sandalwood Hawaiano e Indiano (PUBMED 2017). L'Olio Essenziale di Sandalwood Hawaiano (e anche quello Indiano) sono molto apprezzati per le proprietà stabilizzanti sull'umore e sul metabolismo. Queste proprietà sono dovute in gran parte alle ricche concentrazioni di Alcoli Sesquiterpenici (*Alfa e Beta Santalolo*). In nessun altro Olio Essenziale è possibile rilevare una percentuale importante di questi composti del B-VOC Santalolo, che insieme rappresentano circa il 70% della composizione chimica dell'Olio Essenziale del Legno di Sandalo. Il Santalol è stato identificato e isolato solo nel XX Secolo, ma le sue proprietà erano già ben conosciute dall'Antica Erboristeria e Fitoterapia dei millenni passati, poiché le varie specie di Legno di Sandalo sono state ampiamente utilizzate nelle loro terre native fin dall'antichità. Infatti, il Legno di Sandalo cresce indigeno in molti paesi del mondo, come il Nepal, le isole del Pacifico, lo Sri Lanka, l'Australia, l'India... e, in ognuno di questi luoghi, le Medicine Tradizionali Locali lo apprezzano per i grandi benefici per la salute. Molte delle proprietà riferite da queste antiche tradizioni sono state esaminate dalla moderna Ricerca Scientifica e gli studi che isolano e testano i composti dell'Olio Essenziale stanno dimostrando la grande importanza dei Sesquiterpeni complessi a metabolizzazione lenta, così riccamente rappresentati in questi Olii Essenziali, che sembrano in grado anche di passare la Barriera Ematoencefalica senza essere trasformati, come accade ad alcuni composti dell'Olio Essenziale di Frankincense. Il Santalolo e i suoi derivati sono quindi oggi dei B-VOC ben studiati, sicuri e naturalmente presenti negli Oli Essenziali di Legno di Sandalo con Grado di Purezza Certificata e Testata. La Ricerca suggerisce che questi Oli Essenziali possono aiutare a lenire i Sentimenti di Ansia, promuovere un sonno riposante, curare la pelle, il derma e il tessuto connettivo in genere e proteggere dalle minacce ambientali.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Legno Sandalo, applicato per uso topico, è lenitivo per la pelle e favorisce una carnagione dall'aspetto sano e giovane, per uso aromatico infonde calma e benessere, aiuta a bilanciare le emozioni e ridurre i sentimenti di ansia e tensione. È possibile fare una Esperienza Termale in casa propria, con poco impegno ed un potente risultato, riempendo una grande ciotola con acqua calda fumante, applicando 1–2 gocce di Olio Essenziale di Legno di Sandalo Hawaiano sul viso e alla fine coprendo la testa e la ciotola con un largo asciugamano: pochi minuti dopo che il viso è rimasto sull'acqua fumante, la pelle sarà purificata profondamente, nutrita e ringiovanita. La ricerca sugli effetti del Legno di Sandalo sulla pelle è molto ricca e mette in evidenza la profonda attività biologica nelle cellule umane. È possibile applicare 1–2 gocce di Olio Essenziale sui capelli bagnati dopo la doccia, per recuperare facilmente una lucentezza setosa. Spesso consigliato per favorire la Meditazione e promuovere la Consapevolezza, l'Olio Essenziale di Legno di Sandalo ha una potente capacità di ridurre la tensione e bilanciare le emozioni. Il legno di sandalo offre potenti proprietà di radicamento e miglioramento dell'umore. Può essere utilizzato frequentemente in Meditazione per le sue Proprietà Edificanti.

Mettere alcune gocce nei palmi delle mani, strofinare e inalare il profumo per migliorare l'umore. Diffondere o applicare sul collo e sulle spalle prima di coricarsi per favorire un sonno riposante. Dopo una lunga giornata di lavoro, aggiungere 1 o 2 gocce al bagno caldo per favorire il rilassamento e ridurre lo stress. Grazie al suo aroma seducente e calmante, il Legno di Sandalo è utilizzato come Nota di Fondo di molti profumi e dopobarba. È possibile applicarlo sulla pelle il giorno prima di un importante servizio fotografico o di una presentazione pubblica (o di una serata galante) per promuovere una pelle liscia e dall'aspetto sano. L'Olio Essenziale del Legno di Sandalo ha anche proprietà detergenti per la superficie ed è noto per proteggere dalle minacce ambientali. L'Olio di Sandalo Indiano, in particolare, può avere effetti positivi sulle Piante da Giardino: spruzzato direttamente sulle Piante, le aiuta a far fronte agli Stress Ambientali.

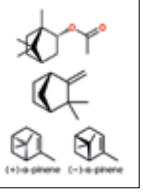


SIBERIAN FIR

(Abete siberiano)

B-VOC:

- Acetato di Bornile
- Campene
- Alfa-Pinene



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

L'Olio Essenziale di **Abete Siberiano** è ottenuto, mediante lenta distillazione a vapore, dagli aghi e dai ramoscelli di *Abies Sibirica*, un'alta conifera sempreverde originaria delle regioni settentrionali della Russia, presente anche in Canada. Gli Abeti Siberiani possono vivere centinaia di anni, nonostante le temperature molto fredde che devono sopportare durante la loro esistenza, inferiori a -45°. Non sempre è facile distinguere tra Pini e Abeti, essendo entrambi conifere sempreverdi. Osservando con attenzione gli aghi si possono notare delle differenze caratteristiche: se si osserva un rametto cui sono attaccati degli aghi a sezione rotonda in gruppi di due, tre o cinque probabilmente ci troviamo davanti ad un Albero di Pino. Se, al contrario, gli aghi sono attaccati singolarmente sullo stelo ed hanno una forma più piatta che non consente di rotolarli facilmente tra le dita, allora siamo in presenza di un Abete.

L'Olio Essenziale di Siberian Fir presenta un Aroma: Erbaceo, Legnoso, Balsamico. Gli Oli di Abete rappresentano un ottimo esempio della differenza tra Diversità Chimica e Dominanza Chimica. La Diversità Chimica si riferisce ai diversi composti chimici che risultano presenti in un Olio: tutti gli Oli di Abete presentano gli stessi nove composti e pertanto condividono la stessa Diversità dei componenti chimici. Tuttavia, ciascun Olio di Abete presenta almeno tre specifici componenti dominanti che gli conferiscono caratteristiche funzionali e aromatiche diverse. La Dominanza Chimica (i composti presenti nelle massime concentrazioni) dei tre diversi Olio di Abete è pertanto completamente differente per ciascun specifico Olio Essenziale! Ad esempio, l'Olio Essenziale di Siberian Fir (*Abete Siberiano*) contiene alte concentrazioni di **Acetato** di **Bornile**, **Campene** e **Alfa-Pinene**, mentre l'Olio Essenziale di Douglas Fir (Abete di Douglas) contiene principalmente **Beta-Pinene**, **Sabinene** e **Terpinolene**, e l'Olio Essenziale di White Fir (*Abete Bianco*) è composto principalmente da Acetato di **Bornile, Alfa-Pinene** e **Limonene**. Per queste differenze chimiche anche gli aromi dei tre Oli di Abete sono ben diversi tra di loro: Douglas Fir ha un odore brillante, quasi agrumato con note meno profonde di Pino, White Fir ha un odore leggero, arioso e non acuto di pino, Siberian Fir ha l'aroma più intenso di Pino. L'Olio Essenziale di Abete Siberiano è destinato a sostituire l'Olio Essenziale di Abete Bianco (White Fir) che sta diventando sempre più difficile da reperire. In Letteratura Scientifica si trovano più di 140 studi e ricerche sul potenziale terapeutico dell'Olio Essenziale di Siberian Fir (PUBMED 2017). A causa della somiglianza nella Diversità Chimica, gli Oli di Abete mostrano benefici simili, ma è possibile identificare una differente Dominanza Chimica che dona a ciascun Olio di Abate diverse specializzazioni di utilizzo. Per quanto riguarda l'Olio Essenziale di Abete Siberiano, il **Campene** (uno dei componenti più rappresentati) conferisce proprietà che aiutano a promuovere la salute del Sistema Respiratorio, mentre l'**Acetato di Bornile** influisce sui pigmenti della pelle e pertanto la frequente applicazione topica può effettivamente aiutare a schiarire il colore della pelle, laddove l'**Alfa-Pinene** gli dona funzioni calmanti e rilassanti esercitando i propri effetti agendo direttamente sui recettori ***GABA***.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Siberian Fir è utilizzato per purificare l'aria e proteggere dalle minacce ambientali. Il profumo ricorda spesso anche alle persone il periodo natalizio: il suo odore legnoso diffuso fa venire alla mente il buon profumo e i sentimenti di gioia e amore famigliare dell'Albero di Natale, rendendo l'ambiente in cui si vive più invitante e accogliente. L'uso aromatico per diffusione aiuta a sentirsi più equilibrati e radicati, a ridurre i sentimenti ansiosi e il livello di stress percepito, soprattutto quando si vive o si lavora in circostanze difficili. Molti aggiungono alcune gocce di Olio Essenziale di Siberian Fir nella doccia, nell'acqua della vasca o in un diffusore per favorire la sensazione di libertà respiratoria. È possibile lenire la pelle da lievi irritazioni, applicando poche gocce di Olio Essenziale di Abete Siberiano, diluendolo secondo necessità con un puro olio vettore vegetale. Massaggiato sulla pelle dona un comfort rilassante dopo un'intensa attività fisica. Diffondere l'aroma di Siberian Fir durante la notte può migliorare la profondità del sonno ristoratore. Per promuovere un tono della pelle più chiaro e uniforme, si può aggiungere alcune gocce a una lozione o crema idratante, da applicare ogni giorno per via topica. Dopo una lunga giornata a scuola o al lavoro, è utile diffondere l'aroma di Abete Siberiano per i suoi effetti calmanti e rilassanti.

Anche solo un accenno di profumo di questo Olio aiuta a calmare i nervi e lenire i sentimenti ansiosi. L'Abete Siberiano è un buon olio da usare durante i periodi di cambiamento o sconvolgimento personale e relazionale.

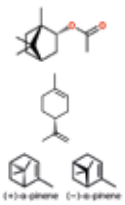


WHITE FIR

(Abete bianco)

B-VOC:

- Acetato di Bornile
- Alfa-Pinene
- Limonene



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

Si ricava direttamente dagli Aghi dell'**Albero di Abete Bianco** (*Abies alba*), noto anche come ***"Abete d'Argento"***, una conifera sempreverde originaria delle foreste d'Europa. Membro della famiglia Pinacae, l'Abies alba ha il potenziale per crescere più alto di 100 piedi e prospera nel terreno umido delle foreste di alta montagna. Il legno dell'Albero di Abete Bianco viene utilizzato da molti secoli nelle costruzioni perché è forte, versatile ed esteticamente accattivante. È probabilmente più comunemente noto per il suo utilizzo nell'industria degli Alberi di Natale e già i Nativi Americani lo conoscevano per le pratiche di salute tradizionali. Come gli altri Oli Essenziali di Abete, anche White Fir odora di Natale, fresco, legnoso, terroso e di natura maschile. Come accade per tutti gli altri Oli derivati dagli Alberi, l'Abete Bianco presenta nel suo aroma una Nota di Fondo. Oltre a tutte le applicazioni così versatili descritte per questo Albero, l'Abete Bianco è utile anche per produrre un potente Olio Essenziale.

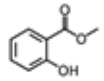
L'Olio Essenziale di White Fir (Abete Bianco) è composto principalmente dai monoterpeni **Alfa-Pinene** e **Limonene**, nonché dall'**Acetato di Bornile**. Altri Oli Essenziali con un alto contenuto di **Limonene**, come Incenso, Arancia Selvatica e Pompelmo sono noti per la loro capacità di elevare l'umore ed avere funzione edificante, se usati aromaticamente, proprio come l'Olio di Abete Bianco è molto apprezzato per la sua capacità di avere un effetto calmante e al contempo energizzante.

Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di White Fir, utilizzato per via topica, allevia il disagio di muscoli e articolazioni dolenti, per via aromatica promuove la funzione respiratoria, stimola il corpo e la mente, facilita la "messa a terra" delle proprie emozioni, donando potenza ed edificazione, lasciandoci emotivamente stabili e abbastanza forti da resistere alle tempeste. L'Olio Essenziale di Abete Bianco può essere utilizzato per uso topico o aromatico per promuovere effetti calmanti, stabilizzanti e persino energizzanti, con il suo aroma pulito e fresco che ricorda una Foresta Boscosa. Molti ritengono utile e piacevole la sua applicazione topica su muscoli e articolazioni dolenti e affaticate durante il periodo invernale o l'aggiunta a un bagno caldo per rilassarsi e respirare il potente aroma rigenerante dell'Abete Bianco. Come altri Oli altamente aromatici, l'Olio Essenziale di Abete Bianco può essere utile per realizzare soluzioni detergenti fatte in casa per una pulizia profonda o la pulizia primaverile. È possibile preparare un buon detergente profumato e potente per pavimenti miscelando Olio Essenziale di Douglas Fir, White Fir, Cypress e Lemon in un litro di acqua calda, con l'aggiunta di due cucchiai di Sapone Liquido di Marsiglia. L'Olio Essenziale di White Fir sarà sostituito completamente da Siberian Fir. L'Analisi Organolettica mostra che tutti i principali componenti chimici dell'Abete Bianco sono presenti anche nell'Abete Siberiano e in concentrazioni ancora maggiori, con l'eccezione del Limonene, che si trova in concentrazioni molto elevate negli Oli di Agrumi. Per riprodurre quindi tutti gli effetti di White Fir è possibile realizzare una Miscela 2: 1 di Abete Siberiano in un Olio di Agrumi (Lemon o Lime in particolare). A differenza dell'Abete Bianco, l'Abete Siberiano può essere utilizzato anche per via interna.

WINTERGREEN

(Gaultheria)

B-VOC:
- Salicilato di Metile



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

L'Olio Essenziale di **Wintergreen** viene estratto non da un Albero ma dalle foglie di un piccolo Arbusto strisciante presente nei boschi di conifere, oggi raccolto nelle regioni montuose e rurali del Nepal, conosciuto con il nome di **Wintergreen** o **Gaultheria** fragrantissima. Il principale componente chimico del Wintergreen, il Salicilato di Metile, è largamente utilizzato nella composizione di creme e per massaggi a causa delle sue proprietà lenitive e antinfiammatorie. Il Wintergreen e la Betulla sono le uniche Piante che contengono naturalmente Salicilato di Metile, che funziona in modo molto simili alla nostra Aspirina e ai FANS. L'Olio Essenziale di Betulla (ottimo Olio Forestale) è al momento disponibile solo in USA e Canada. L'Olio Essenziale di Wintergreen ha una notevole funzione antinfiammatoria ed antalgica e risulta molto usato da tutte le popolazioni locali nei dolori reumatici e nelle nevralgie come antalgico topico, dal momento che essendo lipofilo è in grado di penetrare attraverso la pelle e raggiungere la zona del dolore (l'Aspirina non può farlo). Essendo molto potente l'uso interno è controindicato e anche l'uso topico, nelle persone con ulcera gastrica e in cura per i trattamenti anticoagulanti, è possibile solo previa valutazione del Medico curante e assolutamente da evitare nei bambini (rischio della Sindrome di Reye) e in caso di intolleranza ai Salicilati. L'Olio Essenziale di Wintergreen presenta un Aroma: Dolce, Mentolato e Rinfrescante. Come aromatizzante, piccole quantità di Wintergreen sono presenti in caramelle, dentifrici, e gomme da masticare. Dal punto di vista empirico, antropologico ed emozionale, l'Olio Essenziale di Wintergreen, nel diffusore sprigiona un aroma rinfrescante, edificante e stimolante. Wintergreen ha un effetto riscaldante quando applicato sulla pelle ed è eccellente se utilizzato nel massaggio rilassante. È preferibile utilizzare poche gocce di Olio di Wintergreen, con parsimonia, diluendo con Olio di Cocco frazionato o altro olio vettore, per ridurre al minimo qualsiasi sensibilità della pelle. Per un bagno rilassante, aggiungere 1-2 gocce di Olio Essenziale di Wintergreen nell'acqua calda della vasca. È possibile portare nelle proprie case la freschezza del sottobosco delle Foreste Vetuste di conifere tramite l'Olio Essenziale di Wintergreen, aggiungendone alcune gocce nel diffusore. Il profumo dell'Olio Essenziale di Wintergreen ci porterà la chiarezza degli spazi aperti e puliti, promuovendo un effetto edificante e stimolante sui nostri sensi. Il suo aroma forte e piacevole riuscirà a coprire gli odori negativi. Alcuni sportivi sono soliti mettere alcune gocce di Olio Essenziale di Wintergreen su un batuffolo di cotone, che viene poi riposto nella borsa della Palestra: questo maschererà l'odore dei vestiti da sudati, facendo esaltare un aroma dolce e di menta forte. È possibile anche applicare l'Olio Essenziale di Wintergreen sulla pelle per ridurre la comparsa di imperfezioni e inestetismi. L'Olio Essenziale di Wintergreen può essere miscelato bene con gli Oli Essenziali di Maggiorana, Menta Piperita, Menta Verde, Timo, Origano e Ylang Ylang.



CONCLUSIONE

Siamo giunti al termine del nostro viaggio alla scoperta dei 21 Oli Essenziali Forestali con Grado di Purezza Certificata e Testata. Le nostre cellule contengono un grande ***Hard Disk*** (il DNA) che è cresciuto e si è stabilizzato con l'evoluzione stessa della nostra specie *"Homo Sapiens"*, che ha iniziato a muovere i primi passi sulla Terra circa 300.000 anni fa, vivendo proprio nelle Foreste e traendo da queste ogni beneficio (cibo, protezione, medicine, vestiario, istruzione...). Gli Alberi e gli Arbusti Forestali, presenti prima di noi già da milioni di anni, hanno così generosamente "selezionato" le giuste informazioni per sostenerci, proteggerci, nutrirci, curarci! E lo hanno fatto tramite le proprie straordinarie "Molecole di Informazione", che oggi sono finalmente state comprese e studiate come B-VOC.

Da allora ad oggi cosa è cambiato? Ci siamo evoluti, abbiamo imparato a progettare e costruire tecnologia, a lavorare il cibo in modo sofisticato, ci siamo condensati nelle Città dove viviamo per lo più al chiuso ed isolati, seguendo ritmi che non sono più quelli naturali ma quelli dettati dalla tecnologia e dalle necessità sociali e lavorative... In molti abbiamo dimenticato la nostra origine di Animali Sociali Forestali. E ci ammaliamo, curandoci con Farmaci e Medicinali progettati al computer, prodotti e sintetizzati in laboratorio, con una Chimica che non ci è familiare. Ma il nostro DNA codifica ancora quei Recettori che sono in grado di interagire con le Molecole elaborate dagli Alberi Forestali, donandoci, oggi come allora, serenità, sicurezza, salute, benessere!

Ogni volta che ti è possibile, IMMERGITI in una Foresta, un Bosco, un Parco urbano. Avvicinati agli Alberi e osserva, annusa, tocca, gusta, ascolta... e respira, lentamente, tutte quelle Molecole di Salute Forestale che gli Alberi da millenni producono generosamente!

Ma quando torni a casa, puoi portare un pezzo di Foresta con te, grazie agli Oli Essenziali Forestali, che ti permetteranno di continuare il tuo viaggio mentre sei necessariamente protetto dalle quattro mura delle case di città, mentre sei al lavoro, in macchina, mentre dormi... continuando a proteggere te e i tuoi familiari!

Permetti alla Foresta di continuare a parlarti e a proteggerti, anche quando sei in città, facendo uso quotidiano degli Oli Essenziali Forestali!

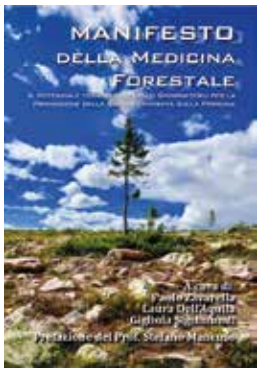


L'autore nella foresta di Chom Thong, Thailandia

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!"





BIBLIOGRAFIA (Volumi 1 e 2)

REFERENZE SCIENTIFICHE SULLA MEDICINA FORESTALE

The effect of cognitive behavior therapy-based "forest therapy" program on blood pressure, salivary cortisol level, and quality of life in elderly hypertensive patients. (English)
By: Sung J; Woo JM; Kim W; Lim SK; Chung EJ, Clinical And Experimental Hypertension (New York, N.Y.: 1993) ISSN: 1525-6006, 2012; Vol. 34 (1), pp. 1-7; Publisher: Informa Healthcare; PMID: 22007608;

Physiological and psychological effects of forest therapy on middle-aged males with high-normal blood pressure. (English)
By: Ochiai H; Ikei H; Song C; Kobayashi M; Takamatsu A; Miura T; Kagawa T; Li Q; Kumeda S; Imai M; Miyazaki Y, International Journal Of Environmental Research And Public Health [Int J Environ Res Public Health], ISSN: 1660-4601, 2015 Feb 25; Vol. 12 (3), pp. 2532-42; Publisher: MDPI; PMID: 25809507;

Forests, trees and human health and well-being
Nilsson K., Sangster M., Konijnendijk C. C., Introduction, Forests, trees and human health, 2011, Springer, 1, 19

The effects of forest therapy on depression and anxiety in patients with chronic stroke. (English)
By: Chun MH; Chang MC; Lee SJ, The International Journal Of Neuroscience [Int J Neurosci], ISSN: 1563-5279, 2017 Mar; Vol. 127 (3), pp. 199-203; Publisher: Informa Healthcare; PMID: 27033879;

Forest bathing: Good for the spirit and the body.
By: Richter, Will. Alive: Canada's Natural Health & Wellness Magazine. Oct2011, Issue 348, p46-51. 6p. 2 Color Photographs. (AN: 66689222)

Niños y Naturaleza, de la teoría a la práctica
Medicina Naturista, 2014; Vol. 8 - N.º 2: 73-78 I.S.S.N.: 1576-3080 Clemente Calvo-Muñoz Farmacéutico. Posgrado en Medicina Naturista - 2014

REFERENZE SCIENTIFICHE SU TERPENI, BVOC E OLI ESSENZIALI

Terpenes from Forests and Human Health. (English)
By: Cho KS; Lim YR; Lee K; Lee J; Lee JH; Lee IS, Toxicological Research [Toxicol Res], ISSN: 1976-8257, 2017 Apr; Vol. 33 (2), pp. 97-106; Publisher: Korean Society of Toxicology; PMID: 28443180;

Conifer-Derived Monoterpenes and Forest Walking. (English)
By: Sumitomo K; Akutsu H; Fukuyama S; Minoshima A; Kukita S; Yamamura Y; Sato Y; Hayasaka T; Osanai S; Funakoshi H; Hasebe N; Nakamura M, Mass Spectrometry (Tokyo, Japan) [Mass Spectrom (Tokyo)], ISSN: 2187-137X, 2015; Vol. 4 (1), pp. A0042; Publisher: Mass Spectrometry Society of Japan; PMID: 26819913;

Arborvitae (Thuja plicata) essential oil significantly inhibited critical inflammation- and tissue remodeling-related proteins and genes in human dermal fibroblasts
Han X, Parker TL, Biochimie Open, 2017

Measuring Rapid A-Ci Curves in Boreal Conifers: Black Spruce and Balsam Fir.
Coursolle C; Otis Prud'homme G; Lamothe M; Isabel N, Frontiers in plant science [Front Plant Sci], ISSN: 1664-462X, 2019 Oct 25; Vol. 10, pp. 1276; Publisher: Frontiers Research Foundation; PMID: 31708940;

Chemical composition and cytotoxicity of oils and eremophilanes derived from various parts of Eremophila mitchellii Benth. (Myoporaceae).
Beattie KD; Waterman PG; Forster PI; Thompson DR; Leach DN, Phytochemistry [Phytochemistry], ISSN: 1873-3700, 2011 Apr; Vol. 72 (4-5), pp. 400-8; Publisher: Elsevier; PMID: 21227474;

Chemistry, Antimicrobial Mechanisms, and Antibiotic Activities of Cinnamaldehyde against Pathogenic Bacteria in Animal Feeds and Human Foods
Friedman M, Journal of Agricultural and Food Chemistry, 2017

Inhalation of Japanese cedar (Cryptomeria japonica) wood odor causes psychological relaxation after monotonous work among female participants
Matsubara E, Ohira T, Biomedical Research, 2018

In Vitro Effect of Cinnamomum zeylanicum Blume Essential Oil on Candida spp. Involved in Oral Infections
Rangel ML, De aquino SG, De lima JM, Castellano LR, De castro RD Evidence Based Complementary and Alternative Medicine, 2018

Fast-Acting and Receptor-Mediated Regulation of Neuronal Signaling Pathways by Copaiba Essential Oil.
Urasaki Y, Beaumont C, Workman M, Talbot JN, Hill DK, Le TT International journal of molecular sciences [Int J Mol Sci] 2020 Mar 25; Vol. 21 (7)

Chemical composition, antimicrobial and antibiofilm activity of the essential oil and methanol extract of the Mediterranean cypress (Cupressus sempervirens L.)
Selim SA, Adam ME, Hassan SM, Albalawi AR BMC Complementary and Alternative Medicine, 2014

Chemical composition and antifungal activity of the essential oil of Douglas fir (Pseudosuga menziesii Mirb. Franco) from Serbia
Tesevic V, Milosavljevic S, Vajs V, Dordevicl, Sokovic M, Lavadinovic V, Novakovic M Journal of the Serbian Chemical Society, 2009

Assessment of the antibiofilm and antiquorum sensing activities of Eucalyptus globulus essential oil and its main component 1,8-cineole against methicillin-resistant Staphylococcus aureus strains
Merghni A, Noumi E, Hadded O, Dridi N, Panwar H, Ceylan O, Mastouri M, Snoussi M. Microbial Pathogenesis, 2018

Biological activities of frankincense essential oil in human dermal fibroblasts
Han X, Rodriguez D, Parker TL, Biochimie Open, 2017

Effect of Hinoki and Meniki Essential Oils on Human Autonomic Nervous System Activity and Mood States.
Chen CJ; Kumar KJ; Chen YT; Tsao NW; Chien SC; Chang ST; Chu FH; Wang SY, Natural product communications [Nat Prod Commun], ISSN: 1934-578X, 2015 Jul; Vol. 10 (7), pp. 1305-8; Publisher: SAGE Publications; PMID: 26411036;

Combination of Cloxacillin and Melaleuca armillaris Essential Oil of as an Alternative Against Staphylococcus aureus
Buldain D, Buchamer AV, Marchetti ML, Aliverti F, Bandoni A, Mestorino N. Frontiers in Veterinary Science, 2018

Effect of myrrh oil on IL-1beta stimulation of NF-kappaB activation and PGE(2) production in human gingival fibroblasts and epithelial cells
Tipton DA, Hamman NR, Dabbous MKh, Toxicology in Vitro, 2006

Anxiolytic Effect of Citrus aurantium L. in Crack Users.
Chaves Neto G, Braga JEF, Alves MF, de Morais Pordeus LC, Dos Santos SG, Scotti MT, Almeida RN, Diniz MFFM, Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, 2017

Medicinally important aromatic plants with radioprotective activity.
Samarth RM, Samarth M, Matsumoto Y. Future Science OA, 2017

Metabolomics analysis to evaluate the antibacterial activity of the essential oil from the leaves of Cinnamomum camphora (Linn.) Presl.
Chen J; Tang C; Zhang R; Ye S; Zhao Z; Huang Y; Xu X; Lan W; Yang D, Journal of ethnopharmacology [J Ethnopharmacol], ISSN: 1872-7573, 2020 May 10; Vol. 253, pp. 112652; Publisher: Elsevier Sequoia; PMID: 32035880;

The in vitro antimicrobial evaluation of commercially essential oils and their combinations against acne
Orchard A, van Vuuren SF, Viljoen A, Kamatou G, International Journal of Cosmetic Science, 201

Preparation and evaluation of the oral gel containing the essential oil from Siberian fir (Abies sibirica Ledeb.)
Ajupova R; Masteiková R; Nejezchlebová M; Zemlička M; Bernatoniene J; Vetchý D, Ceska a Slovenska farmacie : casopis Ceske farmaceuticke spolecnosti a Slovenske farmaceuticke spolecnosti [Ceska Slov Farm], ISSN: 1210-7816, 2014 Jun; Vol. 63 (3), pp. 113-9; Publisher: Ceská lékarská spolecnost J. E. Purkyne; PMID: 25115663

Radical Scavenging Activity of the Essential Oil of Silver Fir (Abies alba)
Yang SA, Jeon SK, Lee EJ, Im NK, Jhee KH, Lee SP, Lee IS Journal of Clinical Biochemistry and Nutrition, 2009

Efficacy and Safety Profile of a Topical Methyl Salicylate and Menthol Patch in Adult Patients With Mild to Moderate Muscle Strain: A Randomized, Double-Blind, Parallel-Group, Placebo-Controlled, Multicenter Study
Higashi Y, Kiuchi T, Furuta K, Clinical therapeutics, 2010

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).

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. 2"
EDIZIONI OLIDEE