

INDICE

Introduzione	1
Capitolo 1 - I profumi degli dei e la fumigazione degli incensi	3
Capitolo 2 - Impiego degli oli essenziali nella storia	8
Capitolo 3 - Cosa sono gli oli essenziali	21
Capitolo 4 - Applicazioni dell’Aromaterapia	25
Aromaterapia pratica	26
Aromaterapia cosmetica	26
Aromaterapia psicologica	27
Aromaterapia energetica	27
Capitolo 5 - Metodi di estrazione	29
Estrazione per distillazione a vapore	29
Estrazione per pressione a freddo	30
Estrazione per enfleurage	30
Estrazione con solventi: concrète e absolue	30
Macerazione e infusione in alcol	31
Estrazione dalle resine	31

Estrazione con anidride carbonica	31
Capitolo 6 - Biotopo e Chemotipi	33
Composti semplici	34
Composti ossigenati	36
Composti azotati	44
Composti solforati	45
Uso degli oli essenziali chemotipati	45
Tempo balsamico delle erbe	46
Capitolo 7 - Vie di assorbimento	48
Il viaggio degli aromi attraverso il naso	49
Vie esterne di assorbimento	51
Via olfattiva o mentale	52
Via sottile o dell'anima	52
Capitolo 8 - Standard di qualità	57
Capitolo 9 - Come scegliere le essenze	60
Proprietà farmacologiche	60
Scelta intuitiva	60
Teoria delle forze opposte Yin e Yang	61
Livello vibrazionale: i Chakra	62

I tre livelli vegetali: erbaceo, arbustivo e arboreo	63
La parte della pianta utilizzata	64
Capitolo 10 - Essenze in profumeria	67
La profumeria moderna	67
Le note aromatiche	68
Nota di testa (o nota alta)	68
Nota di cuore (o nota di centro)	68
Nota di base (o nota bassa)	69
I profumi afrodisiaci	69
Creare il proprio profumo	70
Preparazione di profumi su base alcolica	71
Preparazione di profumi su base oleosa	71
Capitolo 11 - Complementi e sinergie	73
Oli da spremitura	73
Olio di Albicocca (<i>Prunus armeniaca</i>)	73
Olio di Argan (<i>Argania spinosa</i>)	74
Olio di Avocado (<i>Persea gratissima</i>)	74
Olio di Baobab (<i>Adansonia digitata</i>)	74
Olio di Camelia (<i>Camelia sinensis</i>)	75
Olio di Canapa (<i>Cannabis sativa</i>)	75
Olio di Carota (<i>Daucos carota</i>)	75

Olio di Cocco (<i>Coccus nucifera</i>)	75
Olio di Enotera (<i>Oenothera biennis</i>)	75
Olio di Germe di grano (<i>Triticum vulgare</i>)	75
Olio di Girasole (<i>Helianthus annuus</i>)	76
Olio di Jojoba (<i>Simmondsia chinensis</i>)	76
Olio di Lentisco (<i>Pistacia lentiscus</i>)	76
Olio di Macadamia (<i>Macadamia integrifolia</i>)	77
Olio di Mandorle dolci (<i>Prunus dulcis</i>)	77
Olio di Melograno (<i>Punica granatum</i>)	77
Olio di Nigella (<i>Nigella sativa</i>)	77
Olio di Nocciola (<i>Corylus avellana</i>)	77
Olio di Pistacchio (<i>Pistacia vera</i>)	77
Olio di Rosa mosqueta (<i>Rosa rubiginosa</i>)	78
Olio di Sesamo (<i>Sesamum indicum</i>)	78
Olio di Ricino (<i>Ricinus communis</i>)	78
Olio di Riso (<i>Oryza sativa</i>)	78
Olio di Tamanu (<i>Calophyllum inophyllum</i>)	78
Olio di Vinacciolo (<i>Vitis vinifera</i>)	79
Oleoliti	79
Oleolito di Arnica (<i>Arnica montana</i>)	79
Oleolito di Calendula (<i>Calendula officinalis</i>)	79
Oleolito di Iperico (<i>Hypericum perforatum</i>)	79
Burri vegetali	80

Burro di Cacao (<i>Theobroma cacao</i>)	80
Burro di Karitè (<i>Butyrospermum parkii</i>)	80
Burro di Kokum (<i>Garcinia indica</i>)	80
Argille	80
Argilla Montmorillonite verde	80
Argilla indiana Multani Mitty	80
Argilla Rhassoul del Marocco	81
Sali del Mar Morto	81
Creme di base	81
Aceto di vino o di mele	81
Capitolo 12 - Come produrre una crema corpo/viso	84
Come formulare e creare l'emulsione perfetta	84
Da cosa è composta una crema?	85
Creme viso – percentuale di grassi	85
Creme corpo – percentuale di grassi	85
Densità degli oli e cascata dei grassi	86
Principali emulsionanti	90
Co-emulsionanti	92
Quali oli posso usare per le creme?	93
Oli consigliati per pelle mista	93
Oli consigliati per pelle grassa	93
Oli consigliati per pelle secca e molto secca	93

Oli consigliati per pelle sensibile e delicata	93
Oli consigliati per pelle irritata o danneggiata	93
Oli consigliati per macchie della pelle	93
Oli consigliati per pelle matura	94
Ricetta Crema corpo nutriente ed elasticizzante	97
Ricetta Crema base a caldo	98
Ricetta Unguento base all'olio di semi di Zucca	99
Ricetta Lecitina liquida in olio di Girasole	101
Ricetta Gel di Sodio ialuronato	101
Ricetta di Crema base a freddo con Aloe vera	101
Capitolo 13 - Precauzioni e controindicazioni	102
Oli e. tossici	103
Oli e. da evitare in gravidanza e allattamento	103
Oli e. abortivi il cui utilizzo è vietato assolutamente	103
Oli e. controindicati nei tumori alla mammella o mastite	103
Oli e. controindicati per i bambini	103
Oli e. che possono creare irritazione e allergie alla pelle	104
Oli e. controindicati in omeopatia	104
Oli e. che aumentano la sensibilità alla luce solare	104
Oli e. controindicati in caso di epilessia o convulsioni	104
Capitolo 14 - Uso domestico degli oli essenziali	106

Ingresso	106
Salotto	106
Cucina	106
Camera da letto	106
Essenze antibatteriche per la casa	107
Ricetta per un Disinfettante dei servizi igienici	107
Essenze Anti zanzare	107
Ricette per allontanare gli insetti	108
Essenze per lo studio	109
Ricetta “Mangiafumo”	109
Ricetta contro i “cattivi odori”	109
Funzioni degli oli essenziali nell’ambiente	109
Capitolo 15 - Schede Monografiche	111
Sezione 1 - ACHILLEA	112
Sezione 2 - ALBERO DEL TE’	117
Sezione 3 - ANGELICA	122
Sezione 4 - ARANCIO AMARO	127
Sezione 5 - BASILICO	131
Sezione 6 - BERGAMOTTO	135
Sezione 7 - CAMOMILLA BLU	140
Sezione 8 - CANNELLA	145
Ricetta potente Antibiotico	147

Ricetta per la Sindrome da affaticamento cronico	147
Sezione 9 - CEDRO DELL'ATLANTE	150
Sezione 10 - CIPRESSO	154
Sezione 11 - CISTO	158
Sezione 12 - ELICRISO	162
Sezione 13 - EUCALIPTO	166
Sezione 14 - GELSOMINO	171
Sezione 15 - GERANIO	175
Sezione 16 - GINEPRO	180
Ricetta semicupio contro la Cistite	182
Ricetta Olio Anticellulite	182
Sezione 17 - INCENSO	185
Ricetta per una Maschera purificante	188
Sezione 18 - ISSOPO	190
Sezione 19 - LAVANDA	194
Sezione 20 - LEMONGRASS	200
Sezione 21 - LIMONE	204
Sezione 22 - MAGGIORANA	208
Sezione 23 - MANDARINO	213
Sezione 24 - MELISSA	217
Sezione 25 - MENTA	222
Sezione 26 - MIRRA	226
Sezione 27 - MIRTO	231

Sezione 28 - NEROLI	236
Sezione 29 - PALMAROSA	240
Sezione 30 - PATCHOULI	244
Sezione 31 - PINO CEMBRO	248
Sezione 32 - PINO SILVESTRE	252
Sezione 33 - POMPELMO	257
Sezione 34 - ROSA	261
Sezione 35 - ROSMARINO	266
Ricetta Balsamica	271
Ricetta per Ipercolesterolemia	272
Ricetta dell'Acqua della Regina d'Ungheria	275
Ricetta dell'Aceto dei 4 ladri	275
Sezione 36 - SALVIA SCLAREA	276
Ricetta per Olio da massaggio lombare	278
Ricetta per Maschera viso per la pelle grassa e impura	279
Sezione 37 - SANDALO	282
Sezione 38 - TIMO	287
Sezione 39 - VERBENA ODOROSA	293
Ricetta "Acqua profumata della felicità"	295
Sezione 40 - VETIVER	297
Sezione 41 - YLANG YLANG	301
Capitolo 16 - Aromaterapia in menopausa	306

8 essenze utili in menopausa	308
Ricetta per Ansia e Depressione in Menopausa	309
Ricetta per Olio Intimo femminile	310
Ricetta Oli da massaggio in Menopausa	310
Ricetta per l'Igiene Intima quotidiana	311
Capitolo 17 – Incensoterapia	313
Incensi	313
Resine	315
Legni, foglie, radici e semi	316
Creare un incenso	317
Mirra	318
Opoponax	318
Copale	319
Benzoino	319
Legno di Cedro	319
Ladano	320
Omumbiri	320
Balsamo Storace o Ambra orientale	320
Lentisco (resina mastice)	321
Jinkoh	321
Balsamo del Perù	321
Ambretta	322

Fava Tonka	322
Galanga	322
Boldo	322
Camonya	322
Damar	323
Alloro	323
Miscela Pythia	323
Miscela Kailash	324
Capitolo 18 - Aromaterapia alchemica	326
La Teoria delle segnature	327
Esempi di piante della segnature	329
Le segnature astrologiche	331
I pianeti delle segnature	332
La moderna teoria delle segnature	336
Aromaterapia energetica nella Teoria dei 36 Decani	337
Essenze dei 36 Decani	339
Effetti sottili e Magici	343
Tabelle riassuntive dei Pianeti delle Segnature	347
Attribuzioni planetarie degli incensi ai segni zodiacali di E. C. Agrippa	349
Tabelle riassuntive delle essenze, pianeti ed effetti	350
Capitolo 19 – Aromaterapia energetica	352

L'Energia	352
La medicina vibrazionale o energetica	353
La danza cosmica dell'energia	354
I primi 3 corpi sottili	355
Corpo eterico o Doppio eterico	355
Corpo astrale o animico o emozionale	356
Corpo mentale	358
I Chakra	358
Chakra e oli essenziali	359
Oli essenziali e meditazione	361
Le vibrazioni curative dell'Aromaterapia	362
Il massaggio aurico	364
Tabella riassuntiva dei Corpi Sottili	366
Capitolo 20 - Aromaterapia e Riflessologia plantare	368
Capitolo 21 - Ricettario di Aromaterapia pratica	371
Acne negli adulti	372
Acne giovanile	372
Afonia	373
Affaticamento	373
Allattamento	373
Alitosi	373

Allergie della pelle	374
Alopecia	374
Andropausa	375
Anemia	375
Angina pectoris	375
Anoressia	375
Appetito in eccesso	375
Artrite e dolori reumatici	375
Ascessi	376
Asma	376
Bronchite	377
Bronchite acuta	377
Bronchite asmatica	378
Bronchite catarrale	378
Bruciature della pelle	378
Candidosi	379
Catarro	380
Cavo orale, infiammazioni alla gola	380
Cistifellea	380
Calcoli biliari	381
Coliche biliari	381
Contusioni, traumi, ematomi	381
Circolazione linfatica	381

Circolazione sanguigna	381
Iperensione negli adulti	382
Ipotensione – tendenza alla pressione bassa	382
Cistite	382
Coliche intestinali	383
Colpo di calore	383
Colite, crampi addominali	383
Congiuntivite o irritazioni agli occhi	383
Convalescenza	384
Crosta latte	384
Cuore	384
Demineralizzazione	384
Denti e gengive	384
Gengiviti e ulcerazioni della bocca	385
Gengive sanguinanti	385
Diabete	386
Diarrea	386
Diarrea di origine nervosa	387
Diarrea di origine virale e microbica	387
Digestione	387
Dimagrire	388
Disintossicazione dalla chemioterapia	388
Distonia neurovegetativa	389

Diuresi	389
Diverticolite	389
Dolori o problemi muscolari	389
Dolori reumatici	390
Eczemi	391
Eczema nei bambini	392
Emorragie	392
Emorroidi	392
Epistassi	393
Faringite	393
Febbre	393
Febbre da fieno	394
Fegato	394
Ferite, tagli e lesioni varie della pelle	395
Flatulenza e aerofagia	395
Foruncoli ed eruzioni cutanee	396
Geloni	397
Gotta	397
Helicobacter pylori	397
Herpes labiale	397
Impotenza	398
Inappetenza	398
Infezioni delle vie urinarie	398

Inflamazione alle vie urinarie	398
Inflamazione del tessuto connettivo	398
Influenza	398
Insonnia	399
Intestino	399
Intolleranze alimentari	401
Jet-lag	401
Laringite - mal di gola	401
Lombalgia e sciatalgia	401
Mal d'auto, nave, aereo	402
Mal di testa, Cefalea, Eemicrania	402
Menopausa	403
Mestruazioni	404
Meteorismo	406
Milza	406
Nervi, infiammazione	406
Occhi	406
Orecchi	406
Obesità	407
Parto	408
Perdite vaginali e leucorrea	408
Pelle	408
Prostata	411

Psoriasi	411
Pidocchi	411
Punture di insetti	411
Raffreddore	412
Raffreddore da fieno	412
Ragadi cutanee	412
Ragadi del capezzolo	413
Reni	413
Reumatismi	413
Nevralgia cervicale	413
Ristagno linfatico	414
Scottature	414
Scottature solari	414
Singhiozzo	414
Sinusite	414
Sistema immunitario	415
Immunodeficienza importante	415
Singhiozzo	415
Stomaco	415
Vomito e nausea	417
Sudorazione eccessiva	417
Surrenali, ghiandole	418
Svenimento	418

Tachicardia	418
Tensione muscolare	419
Torcicollo	419
Tosse	419
Ulcere della pelle	420
Uretrite	420
Vene varicose	420
Verruche	421
Vertigini	421
Vesciche	421
Vomito	421
Capitolo 22 - Ricettario di Aromaterapia cosmetica	422
Abbronzatura	423
Capelli	423
Capelli normali o delicati o fini	423
Capelli fragili e devitalizzati	423
Capelli danneggiati, secchi e sfibrati	423
Capelli grassi	425
Capelli con forfora e seborrea	426
Caduta dei capelli e alopecia	428
Capelli chiari	430
Capelli scuri	430

Cicatrici	431
Contorno occhi	431
Dermatite allergica	432
Invecchiamento della pelle	433
Labbra	433
Lesioni cutanee	433
Macchie cutanee	434
Pelle normale del viso	434
Pelle secca e screpolata del viso	435
Pelle grassa e acneica del viso	436
Pelle mista del viso	436
Pelle sensibile del viso e con couperose	437
Pelle irritata e arrossata del viso	438
Pelle del viso con punti neri	439
Mani e unghie	439
Pelle del corpo	439
Pelle del corpo secca	440
Pelle del collo	440
Pelle del seno	440
Pelle della braccia	441
Addome	442
Gambe	442
Gambe, adiposità	443
Cellulite	443

Circolazione venosa	444
Ritenzione idrica	445
Smagliature	446
Smagliature delle gambe	446
Smagliature in gravidanza (prevenzione)	446
Smagliature in gravidanza	447
Piedi	447
Post depilazione	447
Capitolo 23 - Ricettario di Aromaterapia psicologica	448
Affaticamento fisico e mentale	449
Afrodisiaco	449
Amore	449
Aggressività negli adulti	450
Agitazione	450
Angoscia	450
Anoressia	451
Ansia	451
Apatia	451
Astenia – Stanchezza mentale e fisica	451
Aura, pulizia del campo aurico	452
Cambiamenti	452
Colloquio di lavoro	452

Concentrazione, lucidità mentale, stimolo dell'intelletto	452
Memoria, debolezza	452
Delirio, paranoia	453
Depressione	453
Eccitazione eccessiva	454
Emotività eccessiva	454
Energizzanti	454
Esaurimento nervoso	455
Fiducia in sé stessi	455
Frustrazione	455
Fumare	455
Gelosia	455
Incubi	455
Indecisione	456
Insonnia	456
Insonnia da rimuginio mentale	456
Irrequietezza nei bambini	456
Irritabilità	456
Isterismo	456
Meditazione	457
Morte, affrontarla	457
Nervosismo	457
Panico	458

Paura	458
Paura della morte	458
Rabbia	458
Senso di colpa	459
Separazione	459
Shock	459
Sollevare l'umore	459
Sistema nervoso in squilibrio	459
Stress	459
Sognare	460
Tic nervosi	460
Traumi	460
Voglia di vivere	460
Capitolo 24 – Risposte alle domande di verifica	461