

Ingeborg Stadelmann

*Original D<sup>®</sup>  
Aromamischungen*

*Le Miscele  
Aromaterapeutiche  
Originali D<sup>®</sup>*

**Nascere, vivere, morire.  
Dagli oli essenziali un valido aiuto  
in ogni stagione della vita**

Traduzione dal tedesco di  
Cristina Malimpensa



# Indice

Introduzione all'aromaterapia  
3

Le *Miscele Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$   
11

Le nuove *Miscele Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$   
89

Campi di applicazione  
98

Glossario  
*Original*  $\mathcal{D}^{\circ}$  *Aromamischungen*  
*Le Miscele Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$   
Tedesco – Italiano / Italiano – Tedesco  
104

Traduzione italiana di estratti di  
*Bewährte Aromamischungen.*

*Mit ätherischen Ölen leben, gebären, sterben.*

© 2001 Stadelmann Verlag, ISBN 978-3-9803760-1-3  
e

*Aromatherapie von der Schwangerschaft bis zur Stillzeit.*

© 2005 Stadelmann Verlag, ISBN 978-3-9803760-3-7  
[www.Stadelmann-Verlag.de](http://www.Stadelmann-Verlag.de)

Potete ordinare questo fascicolo e le *Miscele Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$   
ai seguenti indirizzi:



***Bahnhof-Apotheke***<sup>®</sup>

Apotheker Dietmar Wolz e.K.  
87435 Kempten – Allgäu  
Bahnhofstr. 12 · Kotterner Str. 81  
Tel. 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 11  
Fax 00 49 (0)8 31 - 5 22 66 26  
[www.bahnhof-apotheke.de](http://www.bahnhof-apotheke.de)

© Stadelmann Verlag, 2006

## Introduzione all'aromaterapia

Negli ultimi anni l'aromaterapia è andata sempre più affermandosi, e una dimostrazione di questo è anche l'enorme successo riscontrato dalle *Miscela Aromaterapeutiche Originali D<sup>®</sup>*. Questi oli e combinazioni profumate favoriscono il benessere generale e potenziano la capacità di auto-guarigione dell'organismo. L'altissimo contenuto di sostanze attive degli oli essenziali assicura un'efficacia comprovata, che non può essere sottovalutata.

L'aromaterapia trova applicazione per mezzo del diffusore di aromi, di oli per il corpo o da massaggio, bagni aromatici, impacchi e cataplasmi. Le sostanze attive degli oli essenziali possono però essere assorbite anche attraverso le zone riflesse, oppure come profumo. Se desiderate scoprire qualcosa di più su questo affascinante settore della medicina naturale, e in particolare sugli oli essenziali, vi consiglio il mio libro «Bewährte Aromamischungen. Mit ätherischen Ölen leben, gebären, sterben» («Miscela aromaterapeutiche. Nascere, vivere, morire. Dagli oli essenziali un valido aiuto in ogni stagione della vita»); disponibile solo in tedesco).

### ***Cosa sono gli oli essenziali?***

Gli oli essenziali, o eterici, sono le sostanze odorose prodotte dalle piante per difendersi dagli insetti, oppure attirarli per l'impollinazione. Attraverso le loro molecole odorose, inoltre, le piante si proteggono da caldo o freddo eccessivi. Alcune producono persino oli essenziali con effetti antibiotici. Le sostanze odorose permettono infine alle piante di comunicare tra loro. Un'unica pianta riesce a produrre, a seconda dell'ora o della stagione, sostanze odorose diversissime tra loro e a conservarle in quantità e composizioni diverse al proprio interno.

### ***Metodi di estrazione***

Esistono vari metodi per estrarre l'olio essenziale dalle piante. I più diffusi sono la distillazione a vapore e la spremitura a freddo. Anche gli oli essenziali per le *Miscela Aromaterapeutiche Originali D<sup>®</sup>* vengono ricavati utilizzando questi due procedimenti.

La distillazione a vapore di erbe aromatiche, fiori, radici, legni e cortecce non solo è uno dei metodi più antichi, ma anche uno dei più delicati ed ecologici. Il materiale vegetale viene inserito nell'alambicco (un ampio contenitore) sulla superficie dell'acqua o immerso direttamente, e poi riscaldato. Il vapore in salita separa le molecole odorose e le trasporta attraverso una serpentina di raffreddamento nella cosiddetta «bottiglia fiorentina». Lì viene raccolto il distillato – semplice condensa – e l'olio essenziale si separa dall'acqua, formando quello che viene chiamato «idrolato». Solitamente l'olio essenziale è più leggero, e quindi galleggia in superficie; alcuni sono più pesanti e precipitano sul fondo.

Il prodotto ricavato dalla spremitura a freddo viene denominato correttamente «essenza». Il metodo più semplice di spremitura degli oli essenziali può essere applicato solo in caso di frutti con guscio e agrumi come limone, arancia, bergamotto, limetta, mandarino e pompelmo. Nella produzione di essenze è molto importante usare solo frutta proveniente da agricoltura biologica, per evitare che sia stata trattata con pesticidi o concimi chimici. A differenza della distillazione a vapore, la spremitura a freddo può lasciar passare nell'essenza eventuali sostanze – un rischio che non si corre con le *Miscela Aromaterapeutiche Originali D<sup>®</sup>*, dato che utilizzano prodotti esclusivamente provenienti da agricoltura biologica controllata.

### ***Azione terapeutica***

Gli oli essenziali e le miscele aromatiche agiscono attraverso il nostro sistema olfattivo e vengono assorbiti attraverso la pelle o le mucose nasali.

È risaputo che l'olfatto è il senso che si sviluppa per primo nel grembo materno e che già un embrione di poche settimane riesce a percepire i profumi. L'olfatto rimane molto sviluppato fino a dodici settimane di vita, diminuisce fino all'età di tre anni, poi aumenta di nuovo e raggiunge un picco intorno ai trentacinque anni, per poi continuare a diminuire del 30% circa.

Il nostro sistema olfattivo è in grado di identificare una molecola odorosa entro centesimi di secondo, ancor prima che riusciamo a percepire l'odore che ci circonda. I quasi 30 milioni di cellule olfattive presenti sulla mucosa nasale trasmettono le informazioni olfattive direttamente al sistema limbico del cervello. Lì scatta un meccanismo di stimolo e reazione attraverso il quale gli oli essenziali agiscono sul nostro organismo, infondendoci benessere e favorendo in tal modo i processi di guarigione. Il loro profumo stimola la produzione di neurotrasmettitori, che a loro volta influiscono sulla produzione ormonale, sul nostro stato d'animo e le nostre emozioni. Nel giro di pochi minuti le molecole odorose vengono trasferite nel sangue, metabolizzate e secrete dopo qualche ora. Per questo motivo in aromaterapia è fondamentale utilizzare esclusivamente sostanze naturali e genuine.

Non è importante se gli oli essenziali entrano nell'organismo attraverso l'inhalazione o per via cutanea: il processo di identificazione è comunque svolto dall'olfatto. L'applicazione diretta sulla pelle favorisce tuttavia un'azione più localizzata delle singole sostanze attive. Inoltre il massaggio, sia effettuato su se stessi che su altri, permette di trasmettere affetto.

Se volete utilizzare gli oli essenziali come oli per il corpo o da massaggio, dovete diluirli in oli vegetali grassi. Gli oli essenziali solubili nel grasso e combinati con gli oli grassi vengono assorbiti velocemente dalla pelle e giungono bene in profondità. Lì, attraverso capillari finissimi, entrano nel metabolismo. L'alto contenuto di acidi grassi insaturi degli oli vegetali grassi favorisce inoltre l'elasticità della pelle, la rigenerazione cellulare e le difese immunitarie. Gli oli grassi non solo catturano facilmente i radicali liberi, ma esercitano anche un effetto riequilibrante sull'epidermide. Sono molto simili ai grassi presenti nella pelle e facilmente assorbibili in profondità. Per queste ragioni sono ideali come vettori di oli essenziali.

### ***Componenti***

Gli oli essenziali sono sostanze vive, le cui componenti possono subire modificazioni a seconda di vari fattori: metodo e luogo di coltivazione, clima, raccolta e distillazione. Si tratta di miscele composte da numerose sostanze attive, che nemmeno i metodi di analisi più moderni riescono a distinguere. Inoltre l'azione terapeutica di un olio non può essere giudicata in base alla quantità di componenti, come succede il più delle volte nelle analisi scientifiche. E' invece indispensabile considerare l'intera gamma delle sostanze presenti e la loro interazione. Anche quando una sostanza biochimica è presente soltanto in quantità minime, è comunque parte della pianta, e soltanto l'effetto sinergico che si crea con i principi attivi principali costituisce la completezza dell'olio o del profumo. Quando un olio possiede questa purezza originale si definisce genuino, contrariamente agli oli modificati, dai quali sono state rimosse alcune componenti, o addirittura a quelli artificiali, che non potranno mai contenere tutti i principi attivi.

Il campo d'applicazione delle varie componenti è estremamente vario e i loro effetti terapeutici possono essere innumerevoli: antisettici, sedativi, antivirali, ipotensivi, tonificanti, rivitalizzanti,

germicidi, spasmolitici, anticatarrali, antinfiammatori, antidepressivi, immunizzanti, diuretici, antidolorifici, equilibranti a livello ormonale, corroboranti, abortivi e neurotossici.

### **Attestazione di qualità**

Le *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$  sono prodotti naturali e genuini, privi di conservanti e ricavati da produzioni di agricoltura biologica controllata.

Per garantire la qualità delle nostre miscele aromatiche le sottoponiamo regolarmente ad analisi chimiche di qualità, che prevedono ripetuti controlli sulle singole sostanze al momento della selezione, della consegna e dell'immagazzinamento. Vengono svolti nei laboratori della farmacia «Bahnhof-Apotheke» di Kempten (Germania), e si avvalgono anche della cosiddetta «gascromatografia su colonne capillari» con tecnologia headspace (spettrografia di massa inclusa), oltre alle analisi microbiologiche. Tramite la gascromatografia è possibile dimostrare la presenza, anche estremamente limitata, di ogni singola sostanza attiva.

### **Conservazione**

Le *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$  sono prodotte al momento e imbottigliate a mano. A seconda delle indicazioni sull'etichetta vanno utilizzate entro uno o due anni. Le pomate prive di acqua hanno una durata di tre anni circa. In linea di massima le miscele aromatiche devono essere considerate come prodotti di erboristeria; è importante, quindi, rispettarne le date di scadenza e conservarle con cura. Una volta aperta, si consiglia di consumare la miscela aromatica al più presto, poiché la maggiore presenza di ossigeno nel flaconcino può incidere sulla qualità dell'olio. Una boccetta ancora intatta può essere utilizzata anche poco dopo la data di scadenza, ma si consiglia di farlo in modo rapido. Se un olio per il corpo o da massaggio risultasse rancido all'odorato, non utilizzatelo più! Se invece percepite questo odore di rancido solo odorando un flaconcino che è già stato aperto più volte, basterà pulirne il collo e il salvagocce di plastica con dell'alcool: il contenuto sarà ancora ottimo (lo potete accertare annusando una goccia sulla pelle).

Per gli oli per il corpo o da massaggio consigliamo l'uso di un nebulizzatore, che ne facilita l'applicazione e diminuisce il rischio di germi.

Anche la luce può scatenare reazioni chimiche che possono influire sulla qualità e l'efficacia degli oli stessi. E' per questo che utilizziamo boccette scure per le nostre *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$ . Tutti i nostri prodotti sono da conservare a temperatura ambiente e al riparo dalla luce, quindi non in frigorifero o nell'armadietto del bagno, in balia dell'umidità. Le bottigliette di oli essenziali devono essere chiuse subito dopo l'uso, per evitare che evaporino.

Vi ricordiamo inoltre che gli oli essenziali non sono giocattoli e devono essere tenuti fuori dalla portata dei bambini.

### **Dosaggio**

Il dosaggio di oli essenziali nelle nostre *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$  si basa su un'esperienza pluriennale nel campo ed è concepito in modo che un utilizzo moderato possa già garantire l'efficacia. Utilizzate dosaggi particolarmente bassi soprattutto per la cura di donne incinte e bambini piccoli.

Le nove regole di base elencate di seguito vi aiuteranno a sfruttare appieno i benefici effetti dell'aromaterapia e a dosare al meglio l'olio scelto, indifferentemente dal metodo di applicazione utilizzato.

**In base alla persona da curare:**

più giovane è – più limitato sarà il dosaggio  
 più leggera è – meno frequente sarà l'applicazione  
 più sensibile è – più limitata sarà l'applicazione  
 più vecchia è – più frequente sarà l'applicazione

**In base alla condizione di salute:**

più forti sono i dolori – più olio si usa  
 più cronici sono i disturbi – più lungo sarà il trattamento

**In base alla quantità di olio da applicare:**

più fresco è il profumo – più se ne applica  
 più costoso è il profumo – meno se ne applica  
 più pesante è l'olio – meno se ne applica

Ricordatevi sempre: meno se ne usa e meglio è!

Per la durata e la frequenza dell'applicazione è bene regolarsi sulla reazione dell'olfatto e dell'organismo in generale. Quando il profumo non risulta più gradito o richiesto, la terapia viene sospesa. E' la nostra intuizione a indicarci esattamente se un trattamento deve essere ripetuto più o meno spesso.

**Dosaggio per miscele pure di oli essenziali:**

Diffusore di aromi, a seconda dell'ampiezza della stanza:  
 Bambini – da 1 a 5 gocce / Adulti – da 5 a 15 gocce

**Bagno intero:**

Oli essenziali mescolati a miele, panna, sapone o sale:  
 Bambini – da 3 a 7 gocce / Adulti – da 7 a 12 gocce

**Semicupio:**

Oli essenziali mescolati a miele, panna, sapone o sale:  
 Bambini – da 1 a 3 gocce / Adulti – da 3 a 10 gocce

**Dosaggi di oli per il corpo e da massaggio mescolati a miele, panna, sapone, o sale per bagni aromatici:****Bagno intero:**

Bambini – 2 cucchiaini / Adulti – 1–2 cucchiaini

**Semicupio:**

Bambini – 1/2 cucchiaino / Adulti – 2–3 cucchiaini

**Bagni aromatici (= oli essenziali + sale)****Bagno intero:**

Bambini – 1 cucchiaino / Adulti – 3–4 cucchiaini

## Indicazioni

Questo manuale fornisce indicazioni per un uso corretto di ciascuna delle *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$ . Ulteriori informazioni sulle varie possibilità di applicazione sono riportate nel mio libro «Bewährte Aromamischungen» (disponibile solo in tedesco).

Se il profumo di una *Miscela aromaterapeutica originale*  $\mathcal{D}^{\circ}$  indicata come rimedio per un vostro problema non vi risulta gradito in un primo momento, fate un altro tentativo nel giro di breve tempo. Se il vostro olfatto dovesse respingere ancora il profumo, fidatevi del suo suggerimento e non utilizzare questa miscela.

Se avete la pelle sensibile, prima di un'applicazione diretta testate l'effetto a livello cutaneo, distribuendo una piccola quantità di miscela all'interno del gomito e lasciandola agire per almeno dieci minuti. Le miscele pure di oli essenziali devono essere mischiate con un po' di olio grasso. Se si manifestano reazioni cutanee dovete evitare di utilizzare quell'olio.

Alcuni validi rimedi, come per esempio bagni aromatici, frizioni o impacchi, si sono dimostrati efficaci specialmente se adottati alla comparsa dei primi sintomi e ripetuti più volte.

## Il diffusore di essenze



Se per l'aromaterapia si sceglie di usare il diffusore, l'efficacia degli oli essenziali dipenderà da vari fattori: in primo luogo dalla qualità del diffusore stesso, e poi anche dalle dimensioni della stanza e dal numero di persone presenti. Se si utilizza il diffusore per scopi terapeutici, va ricordato che l'olio essenziale agisce su tutte le persone presenti. E' sufficiente lasciare acceso il diffusore per un'ora circa, in modo che le molecole odorose possano diffondersi nell'aria e riempire la stanza. Non è consigliato riutilizzare il diffusore nelle otto ore successive.

## Frizioni con oli per il corpo e oli da massaggio



Negli oli per il corpo e da massaggio delle *Miscela Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$  gli oli essenziali sono amalgamati con uno o più oli vegetali grassi, affinché possano agire attraverso la pelle. Più alto è il contenuto di acidi grassi insaturi in questo olio vettore e maggiore è la temperatura della pelle, più facilmente quest'ultima sarà in grado di assorbirli. L'olio essenziale, di norma, agisce nell'organismo entro pochi minuti, una ventina al massimo. L'esperienza insegna che gli oli essenziali, insieme al loro olio vettore, vengono completamente assorbiti dalla pelle e metabolizzati dopo poche ore.

Per tutti gli oli per il corpo scegliete una quantità tale che possa essere totalmente assorbita dalla pelle. L'ideale è applicare l'olio sulla pelle umida. Tutti gli oli per il corpo e da massaggio possono anche essere utilizzati come coadiuvanti della riflessoterapia.

## Frizioni con pomate e balsami



E' sempre bene applicare solo un sottile strato di miscele essenziali sotto forma di pomate. Anche in questo caso sono le sostanze base naturali a permettere agli oli essenziali di poter penetrare attraverso la cute. Le pomate offrono il vantaggio di permettere all'olio di sviluppare tutta la sua efficacia direttamente sulla zona interessata, poiché l'assorbimento è più lento e l'effetto più duraturo. La genuinità delle pomate è riconoscibile, tra le altre cose, anche dal fatto che nei prodotti naturali il burro di karité contenuto tende ad agglomerarsi in caso di sbalzi di temperatura. Questi piccoli granelli, in ogni caso, si sciolgono subito grazie al calore della pelle.

Le pomate si conservano molto a lungo perché non contengono acqua e nel tubetto non possono penetrare né aria né luce. Alcuni oli per il corpo si lasciano amalgamare bene anche con una pomata. Se indicato, anche pomate e balsami possono essere utilizzati come coadiuvanti della riflessoterapia.

### Bagni totali e semicupi



Fare un bagno con oli essenziali è un sistema molto efficace per effettuare l'aromaterapia. Il vantaggio di questa applicazione è che l'effetto degli oli viene assorbito dall'intera superficie cutanea. Tuttavia gli oli non possono essere aggiunti all'acqua non diluiti, ma solo precedentemente mischiati con un emulsionante adeguato, come miele, panna, sapone neutro, siero di latte o sale dal Mar Morto.

Tutte le *Miscela Aromaterapeutiche Originali D*<sup>®</sup> per il bagno contengono sale dal Mar Morto come emulsionante. Ricordatevi di sciacquarvi bene dopo il bagno per evitare che il sale rimasto sulla pelle provochi prurito.

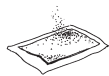
### Abluzioni



Un'abluzione con oli essenziali può essere indicata per rinforzare il sistema immunitario secondo le regole Kneipp, oppure nel caso di ammalati impossibilitati ad alzarsi dal letto. Durante il lavaggio si esercita una lieve stimolazione della pelle, che rinforza il sistema immunitario, stimola le funzioni cardiovascolari e regola il sistema nervoso vegetativo. In tal modo è possibile curare insufficienza circolatoria, fiacchezza, stanchezza o problemi di insonnia. L'abluzione elimina inoltre le sostanze tossiche espulse tramite il sudore.

Prima di aggiungere all'acqua oli essenziali o gli oli da corpo e da massaggio delle *Miscela Aromaterapeutiche Originali D*<sup>®</sup>, mescolateli con un'emulsionante. Il modo più rapido di scioglierli nell'acqua è di amalgamarli prima con il sapone. Costituiscono un'eccezione gli oli di lavanda, rosmarino e menta piperita, dei quali basta una sola goccia, che si scioglie nell'acqua senza problemi.

### Impacchi e cataplasmi



L'utilizzo d'impacchi, cataplasmi e compresse è molto efficace e salutare. Anch'essi rinforzano le difese dell'organismo, sostengono la funzione cardiovascolare e favoriscono l'espulsione delle tossine. Il loro effetto viene ulteriormente potenziato dall'aggiunta di oli essenziali. Gli strati dell'impacco impediscono all'olio di evaporare rapidamente e ne prolungano l'azione attraverso la pelle. Anche in questo caso gli oli essenziali puri devono essere mescolati con un'emulsionante adeguato. All'interno di questo manuale verranno indicati quelli più adatti nei vari casi.

Che utilizzate un impacco caldo, oppure freddo, risulterà comunque benefico. Gli impacchi caldi e umidi hanno un effetto molto più intenso di cataplasmi caldi e secchi; vanno applicati velocemente, facendo però attenzione che non risultino troppo caldi o troppo freddi. E' anche possibile aggiungere all'impacco ingredienti di cucina, a temperatura ambiente o, ancora meglio, corporea. Il successo di un impacco dipende anche dai materiali con cui è preparato: noi consigliamo lino, seta bourette o cotone non trattato.

La necessità di ripetere un impacco dipende dall'andamento della situazione, ma anche dalla persona interessata, che di solito percepisce cos'è bene per lei e cosa no.



### Profumi naturali



I profumi si prestano molto bene per l'aromaterapia, soprattutto quando è necessario ripetere le applicazioni più volte al giorno, per esempio nella cura di problemi psichici.

I profumi naturali non contengono conservanti, sono completamente metabolizzabili e si possono utilizzare singolarmente. Applicate sempre solo una goccia di profumo dietro l'orecchio, nella cavità tra i seni, sui polsi, all'interno del gomito o del ginocchio.

### Flaconcini da annusare



In alcuni casi è sufficiente annusare ripetutamente un flaconcino contenente un olio essenziale o una miscela aromatica. E' un metodo molto pratico in viaggio o sul posto di lavoro. Gli oli essenziali indicati a tale scopo sono stimolanti e volatili. Potete anche versarne una o due gocce su un fazzoletto e annusarlo di tanto in tanto.

### Controindicazioni e interazioni

Le controindicazioni e le interazioni dei vari oli essenziali possono variare a seconda della persona curata.

La scritta «Importante!» accanto alle varie descrizioni indica le interazioni da tenere presenti. Nel preparare le *Miscele Aromaterapeutiche Originali*  $\mathcal{D}^{\circ}$  per bambini rinunciamo del tutto all'utilizzo di canfora e mentolo, sostanze attive che possono creare problemi e che sono soprattutto presenti nell'olio di eucalipto e di menta.

La controindicazione più importante per l'utilizzo di un olio essenziale o una miscela aromatica è sempre il rifiuto da parte del vostro olfatto. Se l'odore di un olio vi risulta sgradito, dovrete rinunciarvi anche in assenza di altre controindicazioni.

### Oli sconsigliati in caso di esposizione solare e allergie

Se utilizzate un olio per il corpo contenente oli di agrumi, citronella, verbena, melissa, radice di angelica o achillea millefoglie, evitate di esporvi al sole nelle quattro ore successive all'applicazione, perchè questi oli aumentano la sensibilità della pelle alla luce, e il conseguente rischio di sviluppare macchie o pigmentazioni cutanee. Lo stesso vale per l'olio grasso di iperico.

Questi oli fotosensibilizzanti possono anche provocare irritazioni cutanee in soggetti allergici. Se avete la pelle sensibile, testate l'olio essenziale o la miscela aromatica amalgamandoli con poco olio grasso, applicandoli all'interno del gomito e lasciando agire per almeno dieci minuti. In caso di comparsa di eritema o prurito, non usate quell'olio.

### Oli sconsigliati ad epilettici e asmatici

I soggetti affetti da malattie croniche devono usare tutte le sostanze con estrema attenzione. Specialmente per loro è indispensabile annusare prima di tutto il flaconcino di olio essenziale. Nel fare questo, è bene che epilettici ed asmatici lo tengano ad adeguata distanza.

### Reazioni cutanee alle miscele di oli essenziali

Se nonostante tutte le misure di precauzione dovessero manifestarsi delle reazioni cutanee, interrompere immediatamente l'applicazione e lavare bene la parte trattata con del sapone. Se

l'olio è rimasto applicato per un certo tempo, ricorrere eventualmente alla somministrazione di lassativi, soprattutto nel caso di un rallentamento del metabolismo.

**Contatto con gli occhi**

Nel caso in cui un olio essenziale entrasse in contatto con gli occhi, sciacquarli immediatamente con abbondante acqua tiepida e consultare un medico.

**Omeopatia e aromaterapia**

L'olio essenziale di canfora non va usato in combinazione con medicinali omeopatici. Lo stesso vale per tutti gli oli essenziali di equivalente natura come l'eucalipto e tutte le varietà di menta. A parte queste eccezioni, i due metodi curativi si completano bene l'un l'altro. Ulteriori informazioni a tale proposito sono riportate nel mio piccolo manuale «Homöopathische Haus- und Reiseapotheke» («Rimedi omeopatici per uso domestico e pronto soccorso»); disponibile solo in tedesco).

## **Le Miscele Aromaterapeutiche Originali $\mathcal{D}$ <sup>®</sup>**

Considero le *Miscele Aromaterapeutiche Originali  $\mathcal{D}$ <sup>®</sup>* un insieme di diversi prodotti naturali, unici e preziosi. Sono una sinergia di singoli oli in grado di armonizzarsi perfettamente tra loro e che potrete avere a disposizione e pronti all'uso in ogni situazione della vita. L'esperienza personale mi ha insegnato che, nel cuore della notte, una madre non ha né il tempo né la voglia di preparare al bambino un balsamo contro la tosse. Anche nella quotidianità professionale di un'ostetrica o un'infermiera mancano spesso il tempo o gli ingredienti necessari per preparare rapidamente un olio per il perineo, fare un massaggio al ventre a una neo-mamma, o creare una pomata per un malato. Inoltre noi ostetriche non abbiamo tempo infinito a disposizione, e i bambini non aspettano certo noi, per nascere! La nostra schiena ci ringrazia se nella borsa per le visite è possibile portare soltanto un flaconcino di miscela, anziché tanti prodotti diversi, che rischiano di avariarsi per il caldo o una conservazione inadeguata. I tanti motivi che mi hanno spinto a creare miscele a basso costo e utili per la mia professione sono validi ancora oggi. Ciò nonostante, non avrei mai creduto di riscontrare un tale successo e una così ampia diffusione di questi prodotti. Sono pertanto felicissima di osservare come ancora una volta si sia dimostrato valido l'antico detto:

*«Le cose buone si diffondono spontaneamente e senza secondi fini.»*

Nel capitolo che segue troverete una breve descrizione della fragranza e dell'effetto di ciascuna delle «*Miscele Aromaterapeutiche Originali  $\mathcal{D}$ <sup>®</sup>*». Vi sono riportate importanti segnalazioni e controindicazioni per un corretto utilizzo del prodotto, oltre a consigli per adattarlo all'esigenza individuale o personalizzarlo con i complementi adeguati. Grazie ai simpatici simboli, disegnati dalla mia amica Torill, individuerete subito l'impiego più indicato di ogni singola miscela.



## Andere Umstände / Stato Interessante



*Contro le nausee da gravidanza e da viaggio*

**Ingredienti:** Limetta, Neroli, Rosmarino e Sandalo

Una nota fresca, dall'effetto riequilibrante, che infonde energia e normalizza la circolazione in caso di nausea da gravidanza o da viaggio.

La profumazione della miscela pura di oli essenziali *Stato Interessante* risulta spesso disarmonica all'olfatto, se non si aspetta un bambino. Considerando, però, che nei primi mesi di gravidanza le donne percepiscono spesso il loro stato come disarmonico, ho scelto appositamente la combinazione di questi oli essenziali. L'utilizzo della miscela ha dato buoni risultati contro le nausee da gravidanza ed è quindi indicata per le donne incinte di pochi mesi.

Vi consiglio di utilizzarla come si faceva con le boccette dei sali di una volta e di tenerla sempre a portata di mano, nella tasca della giacca o sul comodino. Se la semplice inalazione dal flaconcino non risultasse sufficiente, versate alcune gocce in un diffusore di aromi o applicatela, mescolata a un olio grasso, sulla parte superiore del ventre, sulla nuca, o, ancor meglio, sulla parte interna del polso. Se ne raccomanda un uso frequente.

In caso di nausea, insufficienza circolatoria o pressione bassa, questa miscela di oli essenziali può essere usata sia a casa che in viaggio da persone di ogni d'età. L'olfatto vi aiuterà a capire se è indicata per i vostri disturbi. Se non vi dovesse soddisfare, fatevi consigliare da un esperto, oppure scegliete un altro olio.

### **Importante!**

- non utilizzare in caso di ipertensione o epilessia

### **Il mio consiglio:**

Questa miscela si è rivelata efficace contro la nausea da viaggio, sia in persone adulte che in bambini. *Stato interessante* può essere utilizzata anche come profumo: versandone circa dieci gocce in un idrolato di fiori d'arancio otterrete un effetto rinfrescante. Potrete approfittarne in svariate situazioni: mentre vi trovate in coda, in aeroporto o in un autobus con l'aria viziata. La mia amica Maria suggerisce di aggiungere qualche goccia di olio di cannella per ottenere una bella versione invernale della miscela, che potrete usare nel diffusore o per un bagno riscaldante mischiata a panna. Poiché, però, la cannella può irritare l'epidermide, chi ha la pelle sensibile è bene che ne aggiunga una quantità minima.



## Babyöl angegriffene Haut / Olio Bebè Lenitivo

*Contro le irritazioni cutanee*



**Ingredienti:** Camomilla romana, Rosa, Olio di calendula e Olio di enotera

Questa ricca miscela di oli non è indicata solo per i neonati, ma può recare sollievo anche a tutti coloro che vivono situazioni particolarmente stressanti.

Inizialmente avevo preparato questo olio curativo per i neonati che già nelle prime settimane di vita soffrono di irritazioni cutanee. Le mamme che non gradiscono una nota predominante alla rosa, trovano la miscela ideale per curare la pelle del loro bambino. I fratellini e le sorelline più grandi vorranno farsi frizionare anche loro, la sera, con questo olio.

La camomilla romana dona una nota leggermente acre ed erbacea. Il ricco eccipiente oleoso, con macerato di calendula in olio d'oliva e l'aggiunta di olio di enotera, penetra facilmente con il massaggio, procura alla pelle irritata del bebè una sensazione di benessere e ne accelera la guarigione. Sul piano psichico l'olio ha un effetto distensivo e aiuta a rilassarsi quando si vivono situazioni stressanti – cosa che può già capitare anche ai neonati.

Questo olio per il corpo può ovviamente essere utilizzato da tutti i membri della famiglia. Un cucchiaino da tavola della miscela aggiunto a due cucchiaini da tavola di miele ne fa un bagno rilassante adatto a tutti.

L'olio è particolarmente indicato per curare la pelle di anziani e malati, ai quali, con il massaggio, potrete regalare anche le coccole tanto desiderate. Per idratare la pelle si consiglia di mescolarlo in una ciotola con un idrolato o con acqua tiepida.

### **Il mio consiglio:**

La miscela aiuta le persone che sono esposte a un bombardamento di stimoli esterni, fatica eccessiva e sovraccarico, e che soffrono di un'iniziale infiammazione della mucosa gastrica. Aggiungete quindi per ogni trattamento cinque gocce di camomilla romana (al 10%) in cera di jojoba. Una goccia d'olio di sandalo intensifica ulteriormente l'effetto rilassante e distensivo della miscela. Applicatelo massaggiando sul plesso solare, ovvero la parte superiore del ventre, con un movimento dall'alto in basso. Potete rinforzare ulteriormente l'effetto dell'olio e del massaggio applicando un impacco caldo e umido o un sacchetto caldo di noccioli di ciliegia.

