

Ricette di OE

secondo una diagnosi sintomatica

(per gli occidentali)

modalità di applicazione

Diffusione – lasciar evaporare l'essenza e respirarne i vapori, diffusi nella stanza o accostando il naso al diffusore. Solitamente si usano note alte e si diffonde per ½ ora 2 o 3 volte al giorno.

Molto efficace per le turbe emozionali, soprattutto per gli stati d'animo. Anche per le turbe del sistema respiratorio.

Linimento – diluire l'olio essenziale in alcool a 30 – 40 gradi, 15-30 gocce di OE per 10 ml di alcool, ed applicare localmente.

Impacco – Applicare la miscela non diluita sulla zona – coprire con un panno imbevuto dell'olio vegetale opportuno, molto caldo.

Oppure, senza applicare la miscela, inzuppare il panno nella miscela diluita, molto caldo, e applicare.

Compresa (fomentation) - Applicare la miscela (eventualmente diluita) sulla zona interessata – coprire con un panno imbevuto di acqua molto calda, non deve sgocciolare né scottare – coprire il tutto con uno spesso strato di lana, per isolare il caldo.

Bagno – mettere 15-20 gocce di olio o miscela in un bagno di acqua calda, immergersi e restare sino a che l'acqua si raffredda. In caso di pressione alta, febbre, l'acqua deve essere solo tiepida.

Bagno salato - prendere due tazze di sale integrale, mettere 40-50 gocce di olio o miscela in una, sciogliere entrambe nell'acqua del bagno molto calda, immergersi e restare sino a che l'acqua si raffredda. Molto utile per turbe emozionali e disturbi da freddo.

Strofinamento – prima di entrare nel bagno strofinare con una spugna vegetale (guanto di crine vegetale) la pelle delle principali articolazioni.

Doccia – Prima di fare una doccia molto calda, strofinare con una spugna vegetale (guanto di crine vegetale) la pelle di collo, ascelle, regione inguinale, incavo delle ginocchia; quindi applicarvi gli oli o la miscela. Molto utile per agire sul sistema linfatico, anche per turbe emozionali.

Pediluvio – Mettere 6-8 gocce di olio in una bacinella di acqua molto calda, tenere i piedi a bagno sino a che si raffredda. Può anche essere fatto nel seguente modo:

Applicare 1 o 2 gocce di olio o miscela sotto il piede, soprattutto tallone e pianta, far assorbire un po', quindi immergere i piedi nell'acqua molto calda.

Sciacqui orali – miscelare l'olio in acqua, 2 gocce di olio in 60 g di acqua, usarlo in molte dosi per ripetuti sciacqui, tenendo a lungo in bocca prima di sputare.

neonati e bambini

Febbre alta, soprattutto nei neonati >> *Camomilla*, applicato sotto la pianta dei piedi

Febbre alta, nei bambini >> *Menta*, applicato sotto la pianta dei piedi; raffredda molto

Iperattività, disturbi dell'attenzione (ipertiroidismo infantile) >> *Melissa*, applicato sotto la pianta dei piedi

Tremori, contratture, anche convulsioni >> una miscela di *Cipresso* e *Benzoino*, applicato sotto la pianta dei piedi e sul sacro, anche sulla colonna alla base del collo

Debolezza della **funzione renale** (anche difficoltà a urinare, incontinenza, enuresi) >> *Semi di Sedano* e/o *Basilico Esotico*, applicato sotto la pianta dei piedi e in zona lombare ai lati della colonna

Coliche infantili e neonatali >> *Tangerine* o *Clementine*, applicato sotto la pianta dei piedi e attorno all'ombelico; può essere efficacemente sostituito dal Mandarinino

Pianto immotivato, richiesta incessante di coccole, vogliono stare sempre in braccio >> *Tangerine* o *Clementine*, applicato sotto la pianta dei piedi e attorno all'ombelico; può essere efficacemente sostituito dal Mandarinino

Turbe digestive nei bambini (dolori addominali, nausea, vomito, eruttazioni, diarrea, stipsi, flatulenza) >> *Coriandolo*, applicato attorno all'ombelico, in zona epigastrica, ai lati del pube

Malattie esantematiche >> *Chiodo di Garofano* e/o *Terebinth* (resina di pino mugo), in impacchi caldi tra scapole e base del collo; per la febbre associare la Camomilla, applicata sotto la pianta dei piedi

Otite (otitis media) >> *Eucaliptus Radiate*, da applicare localmente attorno alle orecchie (sul cranio, non sul padiglione auricolare) e sui lati della fronte a cavallo del confine con i capelli (ST8, VB13)

linimenti

da applicare sulla zona interessata

Per rilassare i muscoli ed evitare i crampi **dopo intenso lavoro fisico** >> *Ravensara*, aggiungere *Maggiorana*

Dolori articolari e muscolari in genere, come **analgesico** >> *Litsea*, è possibile associarlo ad ogni altro linimento

Dolori articolari in genere, con o senza gonfiore >> *Cannella foglie*, che può essere associato ad ogni altro linimento

Dolori articolari (da freddo), con ridotta mobilità e senso di freddo, rigidità >> *Zenzero*

Dolori articolari (da umido-calore), con gonfiore e presenza di calore (borsite) >> *Elicriso*, a cui associare *Abete Bianco*

Dolori articolari (da umido), con gonfiore, (borsite) con o senza presenza di calore >> *Abete Bianco*

Dolori articolari (da umido-calore), con gonfiore e senso di freddo, rigidità >> *Origano*

Artrite, artrite deformante >> *Chiodo di garofano*, a cui associare *Abete Rosso*

Dolori articolare e/o muscolari alle **ginocchia** ed alla **zona lombare** >> *Ginepro*, a cui associare uno degli oli visti prima per i dolori articolari

Adulti

Bocca

Infiammazioni alle **gengive**, problemi ai **denti**, anche carie, >> *Arancio*, *Zenzero*, emulsionato con un po' di acqua per sciacqui orali, tenere a lungo in bocca prima di sputare

Come disinfettante orale, anche analgesico >> *Chiodi di garofano*, emulsionato con un po' di acqua per sciacqui orali, tenere a lungo in bocca prima di sputare

Intossicazione da metalli pesanti, dovuta a cure dentali >> *Bergamotto*, *Chiodo di garofano* emulsionato con un po' di acqua per sciacqui orali, tenere a lungo in bocca prima di sputare

Afte o infiammazione, fiacche, in bocca >> *Bergamotto*, diluito in un olio alimentare, da applicare localmente sulle ulcerazioni

Digestione

Problemi digestivi in genere >> *Basilico o Zenzero*, in compresse, anche asciutte, sul basso addome

Per migliorare l'**assimilazione** dei cibi >> *Anice*, *Cardamomo*, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Per migliorare la **digestione** dei cibi >> *Carvi*, *Coriandolo*, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Per migliorare l'**evacuazione** dei cibi >> miscela di **Finocchio semi e Prezzemolo**, in compresse, anche asciutte, sul basso addome e ai lati dell'ombelico

Succo di limone, ingerito, **riduce l'acidità** interna (anche di stomaco); inoltre attiva le funzioni biliari

Bruciore di stomaco, >> **Melissa, Maggiorana**, in compresse, anche non umide, tra costole ed ombelico

Per **debolezza digestiva** abituale >> **Cardamomo, Coriandolo, Carvi, Anice, Finocchio** in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Per attivare l'appetito, anche anoressia e convalescenza, >> Arancio, Noce moscata, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Per attivare la peristalsi, in caso di **stipsi** e/o **fermentazioni intestinali** >> **Origano, Timo linaiolo**, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio Dolore **epigastrico, distensione, pienezza**
>> **Carvi**

Eruttazioni, nausea, flatulenza >> **Cardamomo, Coriandolo, Carvi**, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Dolore addominale, intestinale >> **Cumino**, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Stasi di cibo, cibo indigesto nelle feci >> **Aneto**, in compresse, anche asciutte, sull'addome e sull'ipocondrio

Stipsi >> **Arancio amaro**, in compresse, anche asciutte, sull'addome e ai lati dell'ombelico

Ginecologia

Per **regolare** le mestruazioni >> **Prezzemolo e Dragoncello**, in compresse sul basso addome, anche sul sacro

Dolori e crampi mestruali >> Litsea, **Zenzero**, in compresse, anche asciutte, sul basso addome

Flusso mestruale molto forte, anche emorragico, o **molto lungo**, anche 7 giorni, >> **Benzoino** e/o **Cipresso**, in compresse sul basso addome, anche sul sacro

Vampate di calore in alto >> **Maggiorana, Lavanda**, da applicare sotto la pianta dei piedi, o in pediluvio – anche **Salvia**, da applicare ????????????

se con agitazione e **iperattività** >> miscela di **Benzoino e Cipresso**, diluita al 30% in olio vegetale (sesamo), da applicare sulla colonna in zona lombare e alla base del collo, anche tra sacro e coccige

Seno fibrocistico >> **Lavanda**, applicata localmente e davanti alle costole fluttuanti

Fibromi o endometriosi >> **Origano**, in compresse sul basso addome, anche sul sacro

Organi di senso

Congiuntivite, sinusite, otite, allergie >> *Eucaliptus Radiate*, da applicare localmente attorno agli organi di senso interessati e sui lati della fronte a cavallo del confine con i capelli (ST8, VB13)

Congestione degli organi di senso, in particolare **sinusite** e congestione nasale >> *Menta Piperita*, da usare in pediluvio, 4-8 gocce; è molto raffreddante, vi si può associare *Eucaliptus Globulus* che riscalda, 2-5 gocce

Secchezza e ipo-funzionalità degli organi di senso >> *Coriandolo semi*, da applicare localmente attorno agli organi di senso interessati e sul collo del piede, tra caviglia e metatarsi (ST42)

Mal di testa (da pieno) >> *Lavanda*, meglio *Lavanda spigo*, applicata ai lati della fronte e davanti alle costole fluttuanti

>> miscela di *Rosmarino e Camomilla*, da applicare sotto la pianta dei piedi

Trattamento della pelle

Oli vegetali

Pelle secca – *Sesamo, Noce, Macadamia, Mandorle Dolci, Oliva, Avocado, Girasole, Cartamo*

L'olio di Macadamia ha azione riequilibrante, quindi è utile sia per pelle secca che grassa.

Pelle grassa – *Jjoba, Macadamia, Vinaccioli, Colza*

Pelle invecchiata – *Jjoba, Colza*

Pelle normale – *Hamamelis, Aceto* (che non è un olio)

Oli Essenziali

Gli oli vegetali visti sopra possono anche essere usati come oli in cui diluire OE specifici per il trattamento della pelle, come:

Eruzioni cutanee con pustole rosse, pruriginose >> *Eucaliptus Citroedora*, anche *Menta, Maggiorana*

Infestazioni cutanee da **funghi** >> *Tuia* o *Tea Tree*, applicato localmente, non diluito o come linimento

Per far riassorbire i tessuti cicatriziali >> miscela di: *Elicriso*, 4 gocce, *Alloro*, 4 gocce, *Salvia scalea*, 6 gocce, in 10 ml di olio di *Caulofillum*; se la cicatrice è ormono-ricettiva (es. tumore al seno), sostituire la *Salvia* con *Palmarosa*

Sfoghi cutanei rossi, anche eritema solare >> *Menta, Maggiorana*

Per calmare il prurito >> *Menta piperita, Lavanda*

Per ringiovanire la pelle del volto >> *Benzoino*

Orticaria, hives, allergie cutanee >> *Lavanda*

Se si vuole che l'azione resti locale e non diventi anche sistematica, usare olio di *Jjoba*, o emulsionare con cera d'api

Urogenitali

Calcoli urinari o biliari, o anche infiammazioni interne, >> *semi di Sedano, Bergamotto, Aneto semi*, applicato localmente in compresse calde

Per promuovere il flusso della bile (**coleretico**) >> *Limone, Aneto semi*, applicato localmente in compresse calde

Infezioni urinarie, cistiti e prostatiti, >> *Bergamotto*, applicato in compresse calde sul basso addome

Sindromi urinarie, incontinenza, enuresi, ... >> *Cedro legno*, applicato in compresse calde sul basso addome

Infezioni genitali >> *Cedro legno*, miscelato con un po' di aceto di mele, da applicare localmente, o in semicupi

Herpes genitale >> *Tuja*, o uno del gruppo delle *Malaleuca*, come *Tea Tree, Niaouli, Cajeput*, miscelato con un po' di aceto di mele, da applicare localmente, o in semicupi

Herpes genitale >> *Tuia* o *Tea Tree*, applicato localmente, non diluito nè come linimento

Vie respiratorie

Tutti i seguenti OE possono essere diluiti, sino al 10% (dipende dall'estensione della zona da trattare) in olio di ricino

Problemi respiratori in genere >> *Issopo linalolo, Eucalipto, Pino, Abete rosso*, da diffondere o da applicare all'angolo clavicola/spalla

Mal di gola, all'inizio >> *Ginepro*, emulsionato con un po' di acqua per sciacqui orali, tenere a lungo in bocca prima di sputare

Mal di gola >> *Melissa*, applicare localmente

Facilità nel prendere raffreddori e influenze, **stanchezza** >> *Pino*, da applicare all'angolo clavicola/spalla – ridà anche energia

Raffreddore e tosse >> *Eucalipto Globulo*, diffuso, e/o applicato, diluito al 10% in olio di ricino, all'angolo clavicola/spalla

Tosse con catarro >> *Bergamotto, Zenzero, Rosmarino, Cedro legno*, da applicare all'angolo clavicola/spalla ed alla base del pollice, sulla piega del polso

>> miscela di *Timo linalolo e Eucalipto Globulo*, applicato localmente ed alla base del pollice, sulla piega del polso

Bronchite, dispnea, tosse, anche secca >> *Pino, Maggiorana*, da applicare all'angolo clavicola/spalla – Il Pino ridà anche energia

Per **aprire il petto** >> *Ravensara, Maggiorana*, applicato localmente

In caso di **perdita di voce** >> *Violetta*, applicato localmente

In caso di attacchi di **asma**, o comunque di difficoltà a far scendere il respiro >> mettere in acqua bollente e far respirare i fumi: 1 goccia di *Sandalo*, 2 di *Cipresso*, 3 di *Eucaliptus Radiate*

Per evitare il **diffondersi di epidemie** >> **Patchouli**, da diffondere nell'ambiente

Varie

Ipertensione >> **Camomilla, Maggiorane, Vetiver**, da applicare sotto la pianta dei piedi, o in pediluvio

Per muovere **accumuli di sangue** >> **Curcuma, Aneto, Finocchio**, applicato localmente e in compresse secche al centro del petto

Per sostenere la **circolazione sanguigna**, >> **Anice, Zenzero, Curcuma**, in compresse secche al centro del petto, applicato anche ai polsi, lato interno

Cirrosi epatica >> ?????? in impacco di **olio di ricino**

Per problemi locali **al collo o alla pelvi**, es gozzo o prostatite, infezioni urinarie, fibromi; anche per dolori lombari >> **OE legato al problema**, in compressa locale, da ripetere 3 volte di seguito

Leggero **ipertiroidismo** >> **Melissa**, da applicare localmente

Drenaggio linfatico >> **Cipresso, Pino, Ginepro**, in doccia calda.

Jet lag, **cambio di ritmi vitali**, di sonno-veglia >> **Cajeput**, in doccia calda – Anche una miscela di **Menta Piperita** e di **Lavanda**. Questa può anche essere applicata su F3 – IC4.

Dolore addominale, con senso di distensione o pienezza >> **Litsea**, applicato localmente sull'addome

Per regolare le **mestruazioni** >> **Ginepro**, applicato localmente in compresse

Malattie da raffreddamento (tosse, raffreddore, influenza) >> **Abete Rosso**, in linimento o crema da applicare su petto (anche angolo clavicola/spalla) e/o gola

Tosse secca da calore (o con espettorato denso e giallo) >> **Menta Piperita**, in linimento o crema da applicare su petto (anche angolo clavicola/spalla) e/o gola

Per **piedi sudati** e odorosi – miscela di **Benzoino** e **Amamelide**, senza diluizione, da spruzzare all'interno delle scarpe. Ottimo anche come **deodorante**, invece del più conosciuto **Limone**

Varici, vene varicose, **emorroidi** >> **Mirra**, in pediluvio, ogni giorno – anche per piede d'atleta

Ulcere atone, piaghe che non guariscono >> **Mirra**, da applicare localmente; può essere alternata ad applicazioni di miele

In caso di **scottature** o ustioni leggere >> **Lavanda**, applicata localmente

Oppressione toracica, con sensazione di difficoltà respiratoria, >> **Benzoino**, una goccia assunta due volte al giorno

per la **gota**, o comunque accumulo di acido urico, o anche infiammazioni interne, difficoltà ad eliminare le scorie metaboliche, >> **succo di sedano**, da bere e/o applicare sulla zona colpita.

idem >> OE di **semi di sedano**, di **Basilico**, applicato localmente sulla zona colpita

turbe emotive

Se non diversamente specificato, l'applicazione è mediante bagni o docce, da effettuare a giorni alterni.

Per trattare **stati d'animo**, di qualunque tipo, di causa in conoscibile >> **Salvia**, meglio diffusa

Irritabile, ansioso, o **depresso**, senza causa apparente o nota, >> **Arancio**, da diffondere

Collerico, frustrato, senza causa apparente o nota, >> **Lavanda**, da diffondere

Per trattare un “**cuore spezzato**”, >> **Incenso**, anche da diffondere

Attacchi di panico

Durante la crisi >> miscela di **Nardo e Salvia e Eucalipto Smity**, da far annusare - in alternativa all'eucalipto è possibile usare un olio di agrumi, da scegliere in base al gradimento olfattivo dell'interessato

Tra le crisi >> **Mirra**

Per aiutare a liberarsi dalla **collera/frustrazione**, attraverso l'espressione >> **Lavanda, Lemongrass**,

Per contenere una **collera** eccessiva >> **Camomilla, Palmarosa grass**

Persone che **discutono** e disquisiscono sempre >> **Salvia, Salvia Sclarea, Elemi**

Persone con esplosioni di collera **violente**, o che la sfogano nella violenza >> **Ylang Ylang, Vetiver, Nardo, Camomilla**,

Persona **aggressiva**, collerica, tende ad abusare degli altri >> **Melissa**

Eccitazione, ansia >> **Arancio, Neroli, Melissa, Incenso, mirra, sandalo**, anche da diffondere

Ansietà nei confronti dei cambiamenti >> **Maggiorana**

Nervosismo >> **Palmarosa, Cedro legno, Ginepro**, da annusare o diffondere

Agitazione maniacale >>> **Cisto Laudanifer, Camomilla Romana**

Sussequente depressione >>> **Maggiorana, Rosmarino, Salvia sclarea**

Pensieri ossessivi, si pensa sempre alla stessa cosa >> **Salvia sclarea, Mandarinino, Petitgrain**,

Per chi ha avuto una perdita e non riesce a venirne fuori, a uscire dal dolore >> **Eucalipto**,

Per aiutare a venir fuori dalla tristezza, per chi vi è troppo coinvolto >> **Pino, Abete, Ginepro**

Per chi non riesce ad esprimere dolore, per quanto successo, per la perdita subita >> **Cipresso,**

Benzoino

Per aiutare ad esprimere la tristezza >> **Alloro, Mimosa**

Per lasciar andare quello che si è perso o chi è mancato >> **Cipresso, Patchouli, Geranio odoroso**

Per chi ha troppi rimpianti >> **Pino, Abete rosso e bianco, Ginepro**

Tendenza a preoccuparsi eccessivamente, o per ogni cosa >> **Bergamotto, Abete bianco, Salvia,**

Santoreggia

In caso di **svenimento** >> **Basilico, Pepe bianco, Finocchio, Rosmarino,**

Senso di **vulnerabilità** >> **Cedro legno**

Per chi ce l'ha con se stesso, spesso o come abitudine >> **Finocchio**

Indecisione, devo o non devo? >> **Cipolla**

Tutto è privo di interesse, non vi è nulla di stimolante >> **Pino**