

*Star Bene
con i
Rimedi Naturali*



La Natura al servizio del Benessere

INDICE

Prodotti all'Aloe	3	Mieliti	6	Unguento del Monastero	11
AloePlus	3	Mielito Digestivo	7	Oli essenziali e Oli Miscelati	11
AloePapaya	3	Mielito Balsamico	7	Olio essenziale di Camomilla	12
Aloe GEL	3	Mielito con Camomilla	7	Olio essenziale di Eucalipto	12
Veraloe	4	Mielito con Cardo Mariano	7	Olio essenziale di Ginepro	12
AloeXtra	4	Mielito con Frangola	7	Olio essenziale di Lavanda	13
Aloe 70	4	Mielito con Fucus	8	Olio essenziale di Rosmarino	13
Aloe Viso Rigenerante Pelli secche	4	Mielito con Ginseng	8	Olio essenziale di Salvia	13
Aloe Viso Rigenerante Pelli grasse	5	Mielito con Ippocastano	8	Olio essenziale di Menta Piperita	14
AloeSAN	5	Mielito con Polline Propoli e		Olio essenziale di Pino Silvestre	14
Aloe Crema Mani e Piedi	5	Pappa Reale	9	Olio essenziale di Melissa	14
Aloe Crema Dopobarba	5	Mielito con Melissa	9	Olio essenziale di Limone	14
Aloe Chioma	5	Altri rimedi	9	Olio massaggi	
Aloe Latte Detergente	5	Succo e polpa di Mirtillo	9	La Luna e il Salice n°1	15
Aloe Shampoo	5	Pane delle Api	9	Olio inalazioni Respira Vivo	15
Spray Gola all'Aloe	5	Miele con Pappa Reale	10	Olio inalazioni Dolce Notte	15
Caramelle all'Aloe e Propoli	5	Polline	10	Olio massaggi Cento	15
Aloe Crema Corpo	6	Propoli in soluzione idroalcolica	10	Piccolo Glossario	16
Gel Reidratante all'Aloe	6	Propoli in soluzione idroglicemica	11	Avvertenze generali	16
Crema Solare all'Aloe	6	Aceto di Miele	11	Bibliografia	16
Mieli	6	Pomata al Propoli	11		

INDICE analitico

Abrasioni	4	Disinfettante	9, 10, 11	Pelle invecchiamento	5, 10
Acne	4, 5, 11, 12	Disintossicante	3, 10, 13	Pelle irritazione	4
Afte	10	Dispepsia	8, 9, 13, 15	Pelle reidratazione	6
Alitosi	5	Dolore articolare	4, 11, 15	Pelle senescente	4
Allergia al polline	4	Dolore muscolare	4	Piaghe	11, 13
Anemia	9, 10, 14	Eczemi	4, 10	Piedi dolori	5
Anoressia	10	Edemi	9	Piorrea	5, 10
Ansia	14	Emicrania	12, 14	Pressione arteriosa	9, 10, 13, 14
Antibatterico	11, 12	Emorroidi	4, 9, 12	Psoriasi	4
Antinfiammatorio	11, 12, 13	Energetico	8, 9, 13	Punture di insetti	4, 13
Antisettico	3, 9, 10, 13	Faringite	10	Raffreddore	7, 9, 14, 15
Arteriosclerosi	8, 12	Febbre	12, 14	Reumatismi	12, 15
Artrite, artrosi	4, 11, 12, 13, 15	Fegato - epatiche	4, 7, 10	Ricostituente	9
Asma	4, 12, 13	Ferite	11, 13	Riniti	10
Bronchite	12, 14	Forfora	5	Rughe	4
Brucciori di stomaco	4, 7	Funghi - micosi	4	Shock	9, 14
Brufoli	4	Funzioni intestinali	3	Sciatalgia	13
Calli	11, 15	Gastriti	4	Scottature	13
Capelli caduta - alopecia	10	Gengiviti	10	Screpolature	4, 5
Capelli ricrescita	5, 13	Gola - cavo orale	5, 6, 10	Sinusite	4, 12, 15
Capillari fragili	9, 10, 15	Gotta	12	Sistema immunitario	4
Catarro	7, 15	Herpes	11	Smagliature	4, 6
Cellulite	6	Infezioni renali	11	Sole	6
Cervicale	15	Influenza	9, 12, 14	Stipsi	4
Circolazione		Insonnia	7, 14	Stomatiti	4, 10
sistema circolatorio	5, 8, 9, 10	Intestino pigro	3, 7	Stress	7
Colesterolo	4, 8	Invecchiamento	7	Tagli	4
Coliche	12	Isteria	9	Tendiniti	11
Coliti	10	Laringite	10, 15	Tonico	8, 9
Collutorio	5, 10	Leucorrea	12	Torcicollo	13, 15
Concentrazione	14	Mal di denti	10	Tosse	7, 12, 15
Convalescenza	10, 13, 14	Menopausa	12	Tunnel Carpale	5
Deodorante	12	Mestruazioni dolori	12, 15	Ulcere	4, 6
Depressione	9, 10, 13, 14	Metabolismo	4, 8, 9	Ustioni	11
Depurativo	7	Mialgie	13, 15	Vaginiti	12
Desquamazione	5	Micosi	13	Vene varicose - varici	4, 5, 9
Diarrea	10, 12, 13	Nausea	8, 9, 13, 14	Verruche	15
Dismenorrea	10, 13	Nevralgia	10, 14	Vista	9
Dieta dimagrante	7, 8	Pancreas	4	Vomito	13, 14
Digestione		Pelle arrossamenti	4		
digestivo	3, 6, 7, 8, 9, 13, 14	Pelle grassa	4		

Introduzione

La Salute è il nostro bene più prezioso, per conservarla nel tempo i Rimedi Naturali si possono rivelare un valido contributo.

Questa guida, frutto dell'esperienza e di un'attenta ricerca, è stata scritta per aiutare il lettore nella corretta scelta e nell'utilizzo dei prodotti del Monastero.

Oggi assistiamo ad un progressivo ritorno all'utilizzo dei prodotti naturali, ma per ottenerne tutta l'efficacia, bisogna che vengano rispettate le metodiche e le quantità di assunzione; si è quindi descritto l'utilizzo corretto, le controindicazioni e le precauzioni generali da seguire per le essenze ed i preparati.

I suggerimenti non vogliono essere delle indicazioni terapeutiche, ma si riferiscono all'impiego tradizionale dei rimedi.

Prodotti all'Aloe

L'Aloe é una famiglia di piante grasse composta da oltre 200 specie, non tutte contengono principi attivi realmente utili al nostro organismo; l'Aloe Barbadensis e l'Aloe Arborescens sono fra le più benefiche e le uniche utilizzate nei nostri prodotti.

L'efficacia dell'Aloe come rimedio naturale deriva da due importanti fattori: la coltivazione e la lavorazione. Le piante da cui si ottengono i prodotti del Monastero, vengono irrigate con estrema parsimonia a discapito della quantità prodotta al fine di ottenere la massima concentrazione di sostanze benefiche. La lavorazione artigianale e la scelta manuale delle foglie, pur andando ad incidere sui costi, ci permette di ottenere la miglior qualità possibile.

AloePlus - Aloe e prugnacodice 100

L'efficacia dell'Aloe come regolatore del metabolismo umano è universalmente nota. In questo specifico preparato alla "Buona Pianta miracolosa" è stato aggiunto un altro prezioso alleato delle funzioni intestinali: la Prugna.

Consigliato per le sue proprietà riequilibrative dell'apparato digestivo e delle funzioni intestinali.

Come preventivo: un cucchiaino da the al mattino a digiuno.

Per un aiuto importante: un cucchiaino da the prima dei tre pasti.

IMPORTANTE: dato che entrambi i componenti aiutano l'intestino pigro, evitare un uso eccessivo di prodotto. Assumere AloePlus per un massimo di 7 giorni consecutivi per un aiuto importante, con pause di almeno una settimana tra le assunzioni. Non consigliato ai bambini sotto i 12 anni. Evitare l'uso in gravidanza.

AloePapaya - Aloe e Papayacodice 101

La Papaina principale enzima contenuto nella papaya, possiede un'azione digestiva superiore a molti altri enzimi, quindi è un ottimo integratore per chi soffre di problemi digestivi. Intervenedo nella reazione necessaria all'assimilazione di cibi complessi come la carne, ne migliora l'apporto nutritivo. Questo frutto ha proprietà antisettiche che impediscono la proliferazione di batteri indesiderati nell'intestino. In campo medico la papaina è presente in molte specialità impiegate per facilitare la digestione in soggetti con scarsa secrezione gastrica. Assunta regolarmente è un ottimo depurativo di fegato e reni.

Come preventivo: un cucchiaino da the al mattino.

Per un aiuto importante: un cucchiaino un quarto d'ora prima dei tre pasti principali.

Per problemi digestivi nei bambini diminuire la dose ad un cucchiaino da caffè al mattino.

IMPORTANTE: Non consigliato ai bambini sotto i 12 anni. Evitare l'uso in gravidanza.

Aloe Gel - succo e polpa di Aloe e Miele di Tarassaco.....codice 102

Agisce in modo benefico come digestivo, aiuta l'intestino pigro, promuove la funzione epatica, la produzione di bile e l'eliminazione delle scorie. Può essere considerato un disintossicante.

Stimola il metabolismo ed il sistema immunitario, promuove lo sviluppo di cellule sane, coadiuvante nel trattamento di stomatiti, ulcere aftose, bruciori di stomaco, gastriti, ulcere, stipsi.

Come regolatore del metabolismo: un cucchiaino un quarto d'ora prima dei pasti.

Per la stipsi: un cucchiaino al mattino a digiuno per almeno 3 giorni.

Per ulcere, gastrite, emorroidi, prostatite: un cucchiaino al mattino a digiuno ed uno alla sera prima di coricarsi.

IMPORTANTE: conservare in frigorifero dopo l'apertura, agitare energicamente prima dell'uso. Non consigliato ai bambini sotto i 12 anni. Controindicato in caso di allergia nota alle Liliacee. Evitare l'uso in gravidanza.

Veraloe - puro succo di Aloecodice 103

Lavorando a freddo la sola polpa della pianta si sono evitate alcune sostanze presenti nella buccia delle foglie con particolare effetto lassativo. L'assunzione regolare contribuisce alla normalizzazione delle funzioni del fegato e del pancreas, combatte l'eccesso di colesterolo ed è utile in caso di ulcere ed emorroidi. Recenti esperienze hanno rilevato che il succo di Aloe se assunto regolarmente alla fine dell'inverno può essere d'aiuto nei casi di allergia al polline, asma e sinusite. Per contrastare il sapore non gradevole del prodotto si consiglia di assumerlo diluito in un bicchiere di succo di frutta.

Per un effetto immediato: due cucchiaini all'occorrenza.

Come preventivo: un cucchiaino al mattino a digiuno fino ad un massimo di due per almeno 1 mese.

Per gli altri utilizzi: un cucchiaino un quarto d'ora prima dei tre pasti per almeno 2 mesi.

IMPORTANTE: conservare in frigorifero dopo l'apertura, agitare energicamente prima dell'uso. Controindicato in caso di allergia nota alle Liliacee. Non consigliato ai bambini sotto i 12 anni. Evitare l'uso in gravidanza.

AloeXtra - succo concentrato di Aloecodice 104

Questo succo concentrato di Aloe solo per uso esterno, è un ottimo coadiuvante nella cura di affezioni della cute: arrossamenti della pelle, irritazioni (anche di natura allergica), eczemi, punture di api o di altri insetti, acne, psoriasi. Le sue specifiche proprietà cicatrizzanti ne suggeriscono l'impiego per accelerare il processo di guarigione nei casi di tagli, abrasioni, piaghe, ustioni. Ottimi risultati sono stati ottenuti utilizzandolo come ausilio in caso di dolore muscolare o articolare tanto di natura traumatica quanto cronica.

La concentrazione delle sostanze benefiche contenute nell'AloeXtra non è ottenuta tramite riscaldamento del succo, bensì attraverso la coltivazione particolare di piante dedicate a questa specifica produzione, aventi anzianità superiore i 14 anni.

Uso: spruzzare 2-3 volte al giorno sulla parte senza frizionare.

IMPORTANTE: conservare in frigorifero dopo l'apertura. Non utilizzare in caso di infezioni della cute.

Aloe 70 (contenuto in Aloe 70%).....codice 105

E' un'emulsione cremosa, che può essere utilizzata su ogni parte del corpo in ogni momento della giornata, particolarmente utile dopo il bagno, prima e dopo l'esposizione al sole.

Svolge una specifica azione idrorestitutiva e protettiva della cute ed è indicata per tutti i tipi di pelle, anche i più sensibili.

Utile contro gli arrossamenti, screpolature, vene varicose, funghi, pelle grassa, brufoli, macchie di gravidanza, smagliature.

Ideale come idratante e contro le irritazioni dopo un trattamento depilatorio.

Uso: applicare sul corpo con un leggero massaggio senza far assorbire totalmente.

Aloe Viso Rigenerante Pelli Secche (contenuto in Aloe 50%) .codice 106

Soffice emulsione ricca di principi nutrienti ricavati dall'Aloe, arricchita con il coenzima Q10 e Vitamina E. Consigliata per pelli tendenti alle screpolature, senescenti, avvizzite e con rughe.

Aloe Viso Rigenerante Pelli Grasse (contenuto in Aloe 50%)...codice 107
Questa crema arricchita con Luppolo e Polline aiuta la pelle grassa a normalizzare la produzione di sebo. Particolarmente indicata in caso di acne giovanile, si consiglia l'applicazione mattina e sera dopo aver pulito in profondità la pelle con "Aloe Latte Detergente".

AloeSAN (contenuto in Aloe 50%)codice 108
Molti amici ci hanno segnalato gli importanti effetti benefici di questa crema. Si cita tra i vari problemi la Sindrome del Tunnel Carpale: le persone che ne erano affette hanno ricevuto un significativo beneficio dall'applicare AloeSan alle mani, dimostrandosi un ottimo coadiuvante alle cure in atto.

Ottimi risultati sono stati ottenuti dalle signore con problemi di varici, dolori ai piedi dovuti a cattiva circolazione, affaticamento alle gambe e noduli al seno (diminuzione delle irritazioni causate dai normali trattamenti).

Uso: applicare uno strato leggero e massaggiare delicatamente sino a completo assorbimento. In caso di applicazione al seno non procedere al massaggio.

Aloe Crema Mani e Piedi (contenuto in Aloe 50%)codice 109
Crema a base oleosa ideale per restituire la giusta idratazione a mani e piedi. L'alto contenuto in Aloe la rende utile in caso di screpolature e secchezza. Rende le mani morbide e vellutate.

Aloe Crema Dopobarba (contenuto in Aloe 50%).....codice 110
Crema non alcolica ideale per pelli sensibili, calma l'irritazione dovuta alla rasatura. Nei soggetti più giovani contrasta efficacemente l'acne grazie al contenuto di luppolo e polline.

Aloe Chioma (contenuto in Aloe 50%)codice 111
Lozione dopo shampoo da spruzzare sui capelli ancora umidi, fornisce il giusto nutrimento svolgendo un'azione antisettica ed antibatterica, previene la formazione di forfora, normalizza la regolare produzione di sebo ed irrobustisce il capello. Consigliata in caso di alopecia.

Aloe Latte Detergente (contenuto in Aloe 50%).....codice 112
Prima di applicare una crema bisognerebbe sempre detergere la pelle, affinché tragga il massimo beneficio dai principi attivi, inoltre una pelle pulita respira meglio, è più sana e meno soggetta ad irritazioni ed al conseguente invecchiamento. Questo Latte detergente ricco di Aloe pulisce la pelle nutrendola e rafforzandola.

Aloe Shampoo (contenuto in Aloe 50%).....codice 113
Deterge delicatamente capelli e cuoio capelluto fornendo il giusto nutrimento. Indicato per prevenire e curare la forfora, la desquamazione e per rigenerare i capelli indeboliti dalle tinture. Arricchito dalla presenza di Crescione che stimola la ricrescita. Lascia i capelli puliti e ben pettinabili. Può essere impiegato per lavaggi frequenti.

Spray Gola all'Aloe (contenuto in Aloe 70%)codice 114
Le caratteristiche rigeneranti ed antisettiche della pianta, conferiscono a questo collutorio ottime proprietà in caso di: mal di gola, infiammazione del cavo orale, alitosi, placche in gola, piorrea. Ottimo per l'igiene orale quotidiana.

Uso:

- igiene orale: una spruzzata per una bocca fresca e gradevole per diverse ore;
- infiammazioni: 2-3 spruzzi all'occorrenza fino ad un massimo di 5 volte al giorno;
- gargarismi e risciacqui: versare un cucchiaino di prodotto in mezzo bicchiere di acqua tiepida.

Caramelle all'Aloe e Propoli.....codice 115
Le proprietà salutari della Propoli sono note da tempo memorabile e queste caramelle con un elevato contenuto di Propoli ed Aloe sono un ottimo prodotto per la prevenzione e come

coadiuvante contro mal di gola, tosse, infiammazioni del cavo orale, ulcere.

Uso:

- prevenzione: una caramella al giorno;
- coadiuvante: fino ad un massimo di 5 caramelle suddivise nella giornata.

Aloe Crema Corpo (contenuto in Aloe 50%).....codice 116

Crema per il corpo avente le seguenti caratteristiche: anticellulite, antismagliature, tonificante, emolliente e vaso protettiva. A base acquosa viene facilmente assorbita dalla pelle con un lieve massaggio, lasciandola fresca, nutrita e protetta.

Gel Reidratante all'Aloe (contenuto in Aloe 99%).....codice 117

Le caratteristiche rigeneranti dell'Aloe, fanno di questo gel che ne contiene il 99%, un ottimo reidratante quotidiano, che restituisce alla pelle l'equilibrio perso anche dopo una lunga esposizione al sole. Le sue qualità nutritive e protettive ne fanno un ottimo alleato anche per combattere micosi ed arrossamenti.

Uso:

applicare con un leggero massaggio fino ad assorbimento.

Crema Solare all'Aloe (contenuto in Aloe 50%)codice 118

Crema solare di altissima qualità e dal profumo molto gradevole. Contiene un filtro solare per una protezione media e il 50% di Aloe per prevenire i danni provocati dal sole. Consigliata anche per i bambini.

Uso:

applicare ogni 2 ore circa o quando si avverte secchezza della pelle.

Mieli

Il miele viene erroneamente considerato un semplice dolcificante, in realtà si tratta di un alimento con caratteristiche veramente uniche e spesso sottovalutate. Il miele è ricco di zuccheri (60-80%), principalmente fruttosio e glucosio ed in minima parte saccarosio, il vantaggio per l'organismo è un rilascio più graduale e prolungato di energia rispetto allo zucchero di canna e di barbabietola.

I mieli unifloreali traggono le loro caratteristiche dalla pianta dalla quale provengono. Il miele d'Acacia (o Robinia) è sicuramente il più dolce ed il più digeribile, adatto per bambini ed anziani. Il miele di castagno ha un gusto deciso, il Multiflora o millefiori è il più comune e normalmente usato come dolcificante; i mieli di Tiglio, Lavanda, Rosmarino e Timo possono essere considerati come una diluizione dolce delle singole essenze in quanto oltre all'aroma ne contengono i principi attivi. Il miele di Rododendro ha una forte profumazione floreale ed un gusto fruttato, quello di Tarassaco è riconosciuto come depurativo del fegato e dell'apparato digerente.

Il miele può essere utilizzato come sostituto del normale zucchero e come rimedio naturale. Un cucchiaino non colmo può essere un ottimo preventivo all'insorgere dei primi fastidi alla gola, sciolto in un bicchiere di acqua o latte tiepidi diventa anche un buon aiuto al nostro sistema immunitario per le proprietà battericide.

Mieliti

Queste antiche preparazioni permettono di assumere una o più essenze tratte da piante ed erbe benefiche con una maggiore comodità e funzionalità.

I vantaggi sono molteplici: corretto dosaggio, giusta miscelazione, pronti all'uso.

Alcuni mieliti hanno la tendenza a cristallizzare rapidamente. La cristallizzazione è un processo naturale di solidificazione degli zuccheri contenuti nel miele, non ne pregiudica la qualità e l'efficacia ed è sintomo della naturalità del prodotto.

Mielito Digestivocodice 149

Questo Mielito nasce da un'antica ricetta che miscela alcune erbe e piante al Miele di Rosmarino. Un prodotto naturale per aiutare il processo digestivo ed alleviare i bruciori di stomaco. Consigliato anche a chi soffre di pesantezza dopo i pasti.

Uso:

- prevenzione: un cucchiaino da the al termine del pasto;
- digestioni difficili: sciogliere un cucchiaino di mielito in mezzo bicchiere di acqua tiepida all'insorgere del problema.

Mielito Balsamicocodice 150

Esercita un'efficace azione disinfettante delle vie aeree. Stimola la naturale attività espettorante dei bronchi. Può essere utilizzato sia come rimedio contro raffreddori, tosse e catarro, che come cura preventiva all'arrivo della stagione fredda.

Uso:

- raffreddori e tosse: assumere un cucchiaino la sera prima di coricarsi, meglio se diluito in poca acqua o tisana calda;
- prevenzione: assumere 2 cucchiaini da caffè la mattina a digiuno per un periodo di un mese circa.

Mielito con Camomillacodice 151

Esercita un'efficace azione rilassante e distensiva. E' particolarmente indicato in tutti i casi di insonnia, specie se dovuta a stress da lavoro e affaticamento fisico.

Uso:

- insonnia: 1 cucchiaino la sera prima di coricarsi, diluito in poca acqua calda o in una tisana, meglio se di Camomilla;
- stress: 2 cucchiaini la mattina a digiuno. L'assunzione va continuata per 15-20 giorni.

Mielito con Cardo Marianocodice 152

Il Cardo Mariano è ricco di virtù terapeutiche che lo rendono prezioso in caso di disfunzioni epatiche. Questo mielito stimola le funzioni epatiche esercitando un'azione protettiva e depurativa sul fegato. Consigliato per affrontare al meglio i cambi di stagione, specie quello primaverile. Recenti ricerche hanno dimostrato che la silimarina, un estratto derivato dal cardo mariano, potrebbe essere paragonata con pieno diritto al ginkgo biloba, al the verde e agli estratti dei semi della vite, che hanno proprietà indispensabili per contrastare l'invecchiamento.

L'ingrediente più attivo contenuto nella silimarina è la silibinina; questo componente è particolarmente importante per assicurare un'efficace trattamento di diverse malattie del fegato tra cui la cirrosi, l'epatite C, i danni da abuso di alcool, farmaci anti-infiammatori (FANS) e cortisone.

Uso:

- epatoprotettore: assumere 2 cucchiaini da caffè tutte le mattine a digiuno;
- cambio di stagione: 1 cucchiaino tutte le mattine a digiuno per un mese circa.

Mielito con Frangolacodice 153

La frangola agisce sull'intestino crasso stimolandone il tono e l'ampiezza dei movimenti, ottenendo uno svuotamento dolce e non irritante delle delicate mucose intestinali. E' riconosciuto come uno dei lassativi vegetali esente da controindicazioni, in quanto ha il pregio di non dare assuefazione e la sua azione si prolunga per alcuni giorni.

Consigliabile anche come coadiuvante di molte diete dimagranti per i suoi effetti benefici e depurativi.

Uso:

- intestino pigro: 1 cucchiaino da caffè al mattino a digiuno ed uno alla sera, sino alla soluzione del problema e comunque per un periodo di almeno tre giorni. Nei casi più ostinati raddoppiare

la quantità mantenendo la modalità di assunzione;

- per le diete: 1 cucchiaino da caffè appena alzati a digiuno per tutta la durata della dieta.

IMPORTANTE: sconsigliato l'uso di questo prodotto in gravidanza, durante l'allattamento e per periodi prolungati.

Mielito con Fucuscodice 154

Il Fucus è anche chiamato "Quercia marina".

Agisce efficacemente sul metabolismo, portandolo a un livello ottimale. Favorisce lo smaltimento dei grassi in eccesso prevenendo l'arteriosclerosi e alti valori di colesterolo. E' un ottimo coadiuvante di ogni dieta dimagrante.

Uso:

- regolatore del metabolismo: 2 cucchiaini da caffè al giorno, la mattina per un periodo di almeno un mese;

- diete dimagranti: 1 cucchiaino da caffè al giorno, la mattina per tutta la durata della dieta.

IMPORTANTE: non assumere in gravidanza, in caso di ipertiroidismo, nei disturbi cronici del tratto gastrointestinale (ulcera duodenale o gastrica, reflusso esofageo, coliti ulcerose, coliti spastiche, diverticolite, diverticolosi). In alcuni soggetti ipersensibili può verificarsi un leggero nervosismo con difficoltà ad addormentarsi, in tal caso è consigliabile ridurre o interrompere la somministrazione.

Mielito con Ginsengcodice 155

Gli studi più recenti hanno confermato le tradizionali qualità del Ginseng, che riguardano in particolare proprietà aperitive e digestive, nonché quelle di attenuare dispepsie e nausea. La sua efficacia come stimolante è stata ugualmente accertata e si può affermare con sicurezza che l'assunzione aumenta il rendimento fisico e psichico e contribuisce ad attenuare i segni dell'età. In proposito ricordiamo che il Ginseng è da tempo utilizzato anche in cosmesi, come elasticizzante e rassodante delle pelli secche, rugose e senescenti.

Il mielito esercita un'efficace azione energetica e tonificante. Specificatamente indicato negli stati di carenza costituzionale e nei cambi di stagione. Consigliabile a tutti gli studenti, in particolare durante il periodo degli esami e in generale a chi svolge una intensa attività intellettuale.

Uso:

- tonico ed energetico: 1-2 cucchiaini da caffè al dì, la mattina prima di colazione per tutto il tempo necessario;

- attività particolarmente intensa: 3-4 cucchiaini da caffè al dì, due la mattina e due il pomeriggio lontano dai pasti.

IMPORTANTE: evitare di somministrarlo ai bambini per lunghi periodi di tempo. La sera può provocare insonnia e nervosismo.

Mielito con Ippocastanocodice 156

Questa pianta è ricca di tannini, saponine e glucosidi. Può esercitare una benefica azione regolatrice su tutto il sistema circolatorio. E' quindi indicato per le persone che soffrono di problemi di circolazione sia periferici che a livello generale. La sua assunzione è particolarmente consigliabile con l'arrivo della primavera.

Informazioni extra: l'ippocastano è conosciuto anche come castagna dei cavalli. Tale definizione gli deriva probabilmente dal fatto che i turchi erano soliti curare l'asma cavallina somministrando i semi della pianta.

Nel folklore italiano si crede che per combattere i raffreddori bisogna conservare in tasca due semi di ippocastano.

Uso:

- sistema circolatorio: 1-2 cucchiaini da caffè la mattina a digiuno;

- cura primaverile: 1 cucchiaio da caffè appena alzati a digiuno. Si può proseguire l'assunzione per circa un mese.

Mielito con Polline Propoli e Pappa Reale.....codice 156

Ottimo integratore alimentare ricco di proteine e sali minerali. Esercita un'azione energizzante e ricostituente su tutto l'organismo. E' indicato per la dieta di tutti gli sportivi e di chi in generale svolge intensa attività fisica.

Uso:

- attività sportiva: assumere 2 cucchiaini da caffè la mattina prima di colazione;
- ricostituente: 2 cucchiaini da caffè appena alzati prima di colazione e 2 nel corso del pomeriggio lontano dai pasti. Continuare per almeno 4 settimane.

Mielito con Propoli.....codice 157

Grazie alla presenza della Propoli, il più potente antisettico esistente in natura, questo mielito esercita un'efficacissima azione disinfettante sulle vie aeree. Se ne consiglia l'assunzione nei casi più ostinati di raffreddore e nell'influenza. Può essere utilizzato anche per una cura preventiva in vista dell'inverno.

Uso:

- raffreddore ed influenza: 2-3 cucchiaini al giorno appena alzati sciolti in acqua o tisana calda;
- stagione fredda: per un periodo di un mese circa, assumere 1 cucchiaino da caffè la mattina appena alzati;
- problemi di stomaco: 1 cucchiaino da caffè mezz'ora dopo i pasti.

Mielito con Melissa.....codice 158

Questo mielito nasce dal desiderio di fornire un prodotto che permettesse una più semplice assimilazione della melissa rispetto all'olio essenziale. Un modo comodo e pratico per poter assumere questa essenza dalle molteplici virtù. Citata in varie fonti come antidepressivo, rafforzante, digestivo. Aiuta a regolare le mestruazioni, può abbassare la pressione arteriosa. Utile contro dispepsia e nausea. Calmante per chi è in preda a shock, panico o isteria.

Uso:

- calmante: all'occorrenza 1 cucchiaino da caffè sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida o tisana;
 - disturbi digestivi: all'occorrenza 1 cucchiaino da caffè sciolto in mezzo bicchiere di acqua tiepida o tisana;
 - depressione: 1 cucchiaino da caffè al mattino a digiuno; proseguire per almeno 1 mese.
- IMPORTANTE:** evitare l'uso in gravidanza.

Altri Rimedi

Succo e polpa di Mirtillo.....codice 160

Il Mirtillo nero è un antiflogistico ed antiossidante naturale, ricco di minerali e vitamine (in particolare la A). Svolge azione protettiva sul sistema cardiocircolatorio e si consiglia l'assunzione in caso di anemia, capillari fragili, varici, edemi, emorroidi, crampi. Apporta sostanze nutritive utili ai bulbi piliferi contro la caduta dei capelli. E' un ottimo coadiuvante della vista (protegge la retina).

Uso:

- si consigliano da due a quattro cucchiaini al giorno;
 - dissetante: due cucchiaini in un bicchiere di acqua fredda non frizzante.
- IMPORTANTE:** una eventuale colorazione scura delle feci e assolutamente normale durante il consumo.

Pane delle Api - polline di favo.....codice 190

Esercita un'azione energetica, tonica e ricostituente. Influisce in modo benefico sul metabolismo e in particolare sull'assimilazione dei grassi. Regola e protegge la circolazione sanguigna. Ha

proprietà disinfettanti, disintossicanti, epatoprotettive e antisettiche. Coadiuvante nei casi di anemia, anoressia, esaurimento nervoso e depressione. Regolarizza le funzioni intestinali combattendo coliti, diarree, infezioni. Utile durante le convalescenze.

Uso:

- regolatore del metabolismo: 1 cucchiaino da caffè la mattina a digiuno (masticare accuratamente) per almeno 45-60 giorni;
- ricostituente: 1 cucchiaino la mattina (masticare accuratamente per migliorare l'efficacia della cera contenuta);
- affezioni intestinali: 1 cucchiaino la mattina fino a completa remissione dei sintomi.

IMPORTANTE: non eccedere i due cucchiaini al giorno. Per facilitare l'assunzione accompagnare con un pezzetto di pane.

Miele con Pappa Reale.....codice 192

Le proprietà della Pappa Reale sono conosciute sin dall'antichità, contiene aminoacidi indispensabili per l'organismo umano, vitamine (tutte quelle del gruppo B), sostanze minerali, oligoelementi. Svolge azione antisettica e battericida, rafforza il muscolo cardiaco, dilata i vasi coronarici riequilibrando la pressione arteriosa, rallenta efficacemente l'invecchiamento della pelle.

Uso:

- regolatore della pressione: 1 cucchiaino da caffè la mattina a digiuno per un periodo di almeno un mese;
- ritardante dell'invecchiamento della pelle: 1 cucchiaino da caffè la mattina a digiuno e 1 la sera prima di coricarsi, per un periodo di almeno 2 mesi;
- ricostituente per sportivi: 2 cucchiaini da the la mattina a digiuno.

Polline.....codice 193

Agisce come regolatore della circolazione sanguigna, esercitando inoltre un'efficace azione antiemorragica. Il suo impiego è ideale in caso di fragilità capillare. Le sue proprietà di tonico e ricostituente naturale ne rendono consigliabile l'uso nei casi di anemia, decalcificazione ossea, depressione nervosa, anoressia. E' un ottimo regolatore ormonale il cui impiego risulta benefico durante l'allattamento e nei casi di dismenorrea. Combatte l'alopecia e la caduta dei capelli. Come antitossico e disinfettante può essere assunto con successo in caso di afte, faringite, eczemi, fermentazione intestinale.

Uso:

- ricostituente, regolatore ormonale: 1 cucchiaino diluito in liquido caldo tutte le mattine prima di colazione, per un periodo di almeno un mese;
- antitossico: 1 cucchiaino appena alzati e 1 prima di coricarsi diluiti in liquido caldo per un periodo di 7-10 giorni.

IMPORTANTE: ottimo con lo yogurt.

Propoli in soluzione idroalcolica.....codice 194

La propoli esercita un'efficace azione antisettica, antinfiammatoria, anestetizzante e antidolorifica. Ideale per risolvere tutti i casi di infiammazione del cavo orale: stomatiti, gengiviti, afte, piorrea, laringiti. Può essere utile in caso di riniti anche allergiche, nevralgie, mal di denti. Ottimo come collutorio quotidiano.

Uso:

- raffreddori e riniti: 6-10 gocce in acqua calda la mattina e altre 6-10 la sera prima di coricarsi;
- mal di gola: gargarismi con 10-15 gocce diluite in mezzo bicchiere di acqua tiepida;
- collutorio igienizzante: 8-10 gocce diluite in mezzo bicchiere di acqua tiepida;
- prevenzione delle infezioni orali: 8-10 gocce su di una fetta di pane (masticare accuratamente) due volte la settimana.

IMPORTANTE: diluendo la propoli nell'acqua si ottiene un preparato che si presenta torpido: tale aspetto è perfettamente normale.

Propoli in soluzione idroglicemicacodice 198

Vedere indicazioni Propoli in soluzione idroalcolica.

Il sapore piacevole ne consiglia l'uso per i bambini.

Aceto di Mielecodice 195

L'aceto di Miele non è molto conosciuto anche se fu il primo aceto ad essere utilizzato dall'uomo, già gli Egizi ne facevano largo uso secoli prima della coltivazione della vite. Viene prodotto dal miele che, trasformato attraverso la fermentazione acetica, assume un colore dorato e un sapore gradevole. L'aceto di miele non è un semplice condimento, ma per le sue importanti caratteristiche, può ritenersi un importante rimedio e preventivo di molteplici malanni. In cucina può tranquillamente sostituire l'aceto di vino, aggiungendo 1 goccia di olio essenziale di Rosmarino e/o 1 goccia di olio essenziale di Salvia lo si rende più sfizioso.

Uso:

- infezione renale: diluire 1 cucchiaino in un litro d'acqua da bere durante la giornata;
- igiene personale, contro gli odori sgradevoli e come rinfrescante per la pelle accaldata: aggiungere 1-2 cucchiaini all'acqua del bagno.

Pomata al Propoli.....codice 196

Esercita un'azione disinfettante, antinfiammatoria, antibatterica e cicatrizzante, efficace a livello locale. Coadiuvante nel trattamento di ferite, piaghe e ustioni. Ottimi risultati si ottengono nel trattamento di molti problemi cutanei: acne, herpes, intertrigini, calli.

Uso:

- lesioni cutanee: applicare una quantità sufficiente sulla parte interessata, dopo averla ben pulita ed eventualmente disinfettata. L'applicazione va ripetuta giornalmente sino a soluzione;
- acne e calli: applicare una quantità sufficiente e massaggiare fino a completo assorbimento. Non coprire né bendare;
- herpes: applicare una quantità sufficiente. Non massaggiare né bendare.

Unguento del Monasterocodice 197

Prodotto indicato in caso di dolori articolari e tendiniti. Ha caratteristiche simili all' Olio Massaggi la Luna e il Salice n° 1, ma si presenta in forma di crema e con una diversa profumazione. Sono stati potenziati gli effetti antidolorifici delle essenze grazie all'utilizzo dell'Aloe. Questo Unguento soddisfa le esigenze di chi predilige utilizzare la crema rispetto all'olio.

Uso:

dolori articolari: applicare fino a tre volte al giorno.

Oli essenziali e Oli miscelati

Gli oli essenziali (abbreviati in O.E.), sono sostanze estremamente concentrate per questa ragione occorre utilizzarli con il dovuto riguardo e con la giusta attenzione.

Si rimanda alle importanti avvertenze al termine della presente trattazione.

Occorre sempre tenere gli O.E. lontani dalla portata dei bambini. L'aromaterapia è comunque sempre una terapia quindi non è bene formulare auto-diagnosi o utilizzare rimedi senza il consiglio e/o il controllo di un terapeuta esperto o del medico, al quale rivolgersi prima di iniziare una qualsiasi cura.

Gli O.E. possono essere utilizzati per via esterna o interna:

- per via interna a scopo preventivo sono consigliate 3 gocce una volta al giorno, come rimedi 2-3 gocce un massimo di 3 volte al giorno. Non devono mai essere utilizzati puri, salvo diversa indicazione, ma se assunti occorre usare un alimento "vettore": un cucchiaino di miele, di confettura, di yogurt o un pezzo di pane o fetta biscottata.
- per via esterna diluire l'O.E. in un olio vettore: olio di oliva, olio di germi di grano, olio di mandorle, olio di jojoba.

Olio essenziale di Camomilla.....codice 200

Svolge un'azione benefica nelle forme di irregolarità o difficoltà mestruali, nelle vaginiti, nei disturbi della menopausa. In virtù dei suoi principi attivi, attenua anche diversi disturbi dei bambini: irritabilità, coliche, diarrea, dentizioni difficili e mal d'orecchio.

Uso esterno:

- disturbi femminili: bagni, semicupi, irrigazioni, impacchi sulla regione pelvica;
- coliche e diarrea dei bambini: massaggi sull'addome (2 gocce in un cucchiaino da the colmo d'olio);
- dentizioni difficili: frizionare 1 goccia sulle gengive del bambino;
- febbre e irritabilità, aumento della produzione di globuli bianchi: bagni e massaggi spinali;
- tensione nervosa: inalazione a secco di 1 goccia con 1 goccia di O.E. di Salvia;
- tonificante emotivo ed antidepressivo: inalazioni a secco di 1 goccia con 1 goccia di O.E. di Menta;
- effetto calmante e tonificante: bagni, fumigazioni e inalazioni a secco.

Uso interno:

disturbi femminili, cistiti, uretriti, deflusso della bile, crampi addominali, diuresi.

IMPORTANTE: nei lattanti utilizzare l'essenza solo per i trattamenti esterni. Non farne uso interno in gravidanza.

Olio essenziale di Eucalipto.....codice 201

Generalmente considerato un ottimo antibatterico, antinfiammatorio ed antivirale, esercita un'efficace azione su ogni tipo di febbre: in quelle intermittenti; da quelle indotte dalle malattie infettive (il morbillo in particolare) a quelle che si manifestano violentemente nell'influenza. E' un ottimo deodorante per la persona e gli ambienti.

Uso esterno:

- febrifugo e per disinfiammare le irritazioni delle mucose: fumigazioni ed inalazioni a secco;
- deodorare ambienti: tramite diffusione di 6-10 gocce nell'ambiente;
- trattamento delle infiammazioni dell'uretra, cistiti e nefriti: semicupi e irrigazioni;
- eliminazione di parassiti e vermi intestinali: enteroclistmi con 2 gocce in acqua;
- punture di insetti, disinfettare e cicatrizzare, stimolare la circolazione locale del sangue: impacchi, compresse e frizioni con 2-4 gocce.

Uso interno:

bronchiti, influenza, asma, tosse, reumatismi, parassiti intestinali, emicranie, amenorrea e dismenorrea, sinusite, febbre, dissenteria.

IMPORTANTE: a dosaggio elevato può essere leggermente tossico su soggetti sensibili.

Olio essenziale di Ginepro.....codice 202

Esercita una specifica azione antireumatica che consente di recare sollievo anche nei casi di artrite. Possiede proprietà astringenti e detergenti per la cute, contrasta l'eccessiva secrezione di sebo e la formazione di acne.

Uso esterno:

- favorire la digestione e l'eliminazione dei gas da fermentazione: massaggio allo stomaco e all'addome o enteroclistmi (diluire 1 goccia di Ginepro più 1 goccia di Lavanda più 1 goccia di Salvia in acqua);
- riattivare la circolazione, dermatosi, eczema umido e acne: bagni, pediluvi e maniluvi;
- ansia e stress: fumigazioni;
- disinfettante per locali: diffondere 7-10 gocce.

Uso interno:

depurativo renale, emorroidi, gotta, reumatismi, aterosclerosi, mestruazioni dolorose, leucorrea.

IMPORTANTE: astenersi dall'uso in caso di infiammazioni renali. Non superare mai la dose massima di 15-18 gocce giornaliere complessive. Vietato alle donne gravide e negli stati infiammatori del tubo digerente. L'O.E. applicato puro sulla pelle può provocare allergia.

Olio essenziale di Lavandacodice 203

Ha un elevato potere citofilattico (stimola la rigenerazione delle cellule cutanee), per questo si consiglia in caso di piaghe, ferite e scottature oltre che per lenire punture di insetti o irritazioni da contatto.

Ha anche proprietà analgesiche, antispastiche, antinfiammatorie e ipotensive. Notevole effetto come equilibrante del sistema nervoso centrale.

Uso esterno:

- punture d'insetto, irritazioni da contatto: una goccia puro sulla parte lesa;
- ansia, astenia e malinconia: inalazioni a secco di alcune gocce su di un fazzoletto o aromatizzare gli ambienti;
- candidosi e micosi, mialgie: applicare puro.

Uso interno:

insonnia, depressione nervosa, digestione lenta e dolorosa, diarrea, tachicardia e ipertensione, spasmi gastrici intestinali e uterini, nausea, vomito nervoso.

Olio essenziale di Rosmarinocodice 204

La ricetta prevede che per la preparazione di questo O.E. si raccolgano le foglie in piena estate e si facciano essiccare al sole, ottenendo un concentrato che svolge una potente azione energetica, ideale per chi è in convalescenza o svolge lavoro intellettuale.

Uso esterno:

- sciatalgia: puro, direttamente con leggere frizioni seguendo il nervo sciatico;
- lombalgia sacrale (colpo della strega), torcicollo e dolori intercostali: leggere frizioni e unzioni direttamente sulla parte dolente;
- prevenzione della pediculosi: frizionare 5-7 gocce sui capelli;
- ricrescita capelli: eseguire delle frizioni miscelando 3-5 gocce con un cucchiaino di olio di mandorle dolci o di vodka, sciacquare dopo aver lasciato agire per due ore. Per aumentare l'effetto aggiungere 2 gocce di O.E. di Lavanda e 3 di O.E. di Ginepro.

Uso interno:

energizzante in convalescenza, ipotensione (pressione bassa), stimolo della circolazione, gotta, nevralgia, sciatalgia, emicrania, arteriosclerosi, perdita della memoria, ipercolesterolemia, vertigini.

IMPORTANTE: controindicato alle donne in gravidanza. Rispettare scrupolosamente le dosi indicate e non impiegarlo per periodi troppo lunghi. L'O.E. di Rosmarino può essere usato per via interna solo dietro prescrizione medica, perchè in forti dosi potrebbe causare sintomi d'avvelenamento e crisi epilettiche. Non utilizzare in caso di ipertensione.

O.E. di Salviacodice 205

Si attribuiscono proprietà antalgiche, antiartriche, antiasmatiche, antidiabetiche, antireumatiche, antisettiche, antimicotiche, antisudorifere, aperitive, digestive e disintossicanti.

Uso esterno:

- gengivite o piorrea: strofinare la gengiva con una goccia di O.E. puro;
- lussazioni e contusioni: ungere la parte 2-3 volte al giorno;
- antisettico e deodorante per i capelli: miscelare 1-2 gocce in un cucchiaino di shampoo neutro da utilizzare per il lavaggio;
- disinfettante dell'apparato genitale: effettuare dei semicupi o irrigazioni con 3-4 gocce sciolte in sapone neutro.

Uso interno:

astenia, dispepsia, tremori, vertigini, ipotensione, diuresi insufficiente, dismenorrea, emorragie, sudorazione eccessiva, asma.

IMPORTANTE: rispettare scrupolosamente le dosi. Non utilizzare per lunghi periodi in dosi elevate. Un componente dell'O.E., il tujone, può provocare manifestazioni convulsive, per cui deve essere evitato da coloro che hanno già vissuto manifestazioni di questo tipo e da chi risulta familiarmente predisposto. Evitare durante l'allattamento.

Olio essenziale di Menta Piperitacodice 206

Adatto per aromatizzare i luoghi di lavoro e studio; utilizzandolo si creerà l'ambiente ideale per poter lavorare con più serenità e concentrazione.

Uso esterno:

- tonico e per favorire la concentrazione: diffondere 3-5 gocce nell'ambiente;
- stress e depressione nervosa: inalazioni a secco all'occorrenza;
- mal di testa da stress: praticare delle delicate frizioni alle tempie con 1-2 gocce d'essenza diluite in po' d'olio vegetale;
- infiammazioni alle gengive: sciacqui con 1-2 gocce diluite in mezzo bicchiere di acqua tiepida;
- punture di insetti: applicare una goccia sulla parte interessata.

Uso interno:

disturbi digestivi (nausea, vomito e difficoltà dovute ad eccessi alimentari), aerofagia, alitosi, tachicardia, inappetenza, emicrania, parassiti intestinali, impotenza.

IMPORTANTE: l'O.E. di Menta non e' da utilizzare in concomitanza con cure e rimedi omeopatici; non va utilizzato puro per via esterna poiché può essere irritante. Un uso eccessivo (30-40 gocce al giorno) può dare effetti collaterali quali senso di ebbrezza. Evitare durante l'allattamento.

Olio essenziale di Pino Silvestrecodice 207

Il suo fresco e caratteristico aroma lo rende un ingrediente comune dei prodotti per l'igiene personale, in particolare per il bagno. Le proprietà corroboranti aiutano a combattere la stanchezza e accelerano la ripresa da una lunga malattia.

Uso esterno:

- asma, catarro e sinusite: inalazioni a secco o suffumigi;
- raffreddore, raucedine: suffumigi;
- micosi: bagno;
- antisettico balsamico: bagno.

Uso interno:

convalescenza, ipotensione, influenza, colecistite, raffreddore, bronchite, rachitismo, dolori intestinali.

IMPORTANTE: si sconsiglia l'uso dell'O.E. di Pino Silvestre su pelli sensibili e sulla pelle di bambini e anziani. Inoltre è da evitare in caso di pressione alta.

Olio essenziale di Melissacodice 208

Impiegato come agente di fragranza in cosmetici e profumi. Calmante, confortante, rafforzante, incoraggiante, anti-allergico, antidepressivo, sedativo, coleretico, battericida, digestivo, stimolante sudorifero. Tiene lontane le zanzare.

Uso esterno:

- punture di insetti: applicare direttamente una goccia (non all'aperto perchè attira le api);
- asma, bronchite, tosse cronica: suffumigi;
- ansia, depressione, tensione nervosa: inalazioni a secco o suffumigi.

Uso interno:

ansia, depressione, ipertensione, insonnia, emicrania da cattiva digestione, tensione nervosa, shock e vertigine, palpitazioni, nevralgie, anemia, crisi nervose.

Informazioni extra: in cucina la melissa trova svariati impieghi. In particolare è l'ingrediente principale del Gran Chartreuse, meglio noto col nome di Liquore di Francia.

IMPORTANTE: sconsigliato l'uso di questo prodotto in gravidanza.

Olio essenziale di Limonecodice 209

Ricco di vitamina C può rivelarsi un prezioso alleato nella prevenzione e cura delle malattie infettive, raffreddori e febbri.

Uso esterno:

- gengiviti: massaggiare la gengiva con 2-3 gocce;

- afte nel cavo orale: toccature con un batuffolo di cotone imbevuto;
- purificare l'ambiente: diffondere 5-7 gocce;
- prevenzione infezioni: diffondere 5-7 gocce;
- punture di insetti: applicare puro evitando il contatto con la pelle circostante;
- tarme e formiche: diffondere 5-7 gocce nell'ambiente o riporre uno straccetto con alcune gocce negli armadi o nei cassetti;
- verruche, calli e porri: applicare puro evitando il contatto con la pelle circostante.

Uso interno:

dispepsia, aerofagia, iperacidità gastrica, sindrome premestruale, ipertensione, febbre, raffreddore, fragilità capillare, unghie fragili. In caso di stitichezza bere al mattino a digiuno un bicchiere di acqua tiepida con 2 gocce di O.E.

IMPORTANTE: non esporsi al sole dopo l'uso esterno perchè fotosensibilizzante.

Olio massaggi La Luna e il Salice n°1codice 221

Questo olio per massaggi, unisce in se le proprietà di ben 4 essenze, adatto a contrastare stati dolorosi dovuti ad artriti, artrosi e reumatismi. Ottimi risultati si sono ottenuti in caso di tendiniti e mialgie.

Uso:

3-5 gocce e massaggiando dolcemente fino ad assorbimento. L'applicazione può essere ripetuta fino a 3 volte al giorno.

Olio inalazioni Respira Vivocodice 222

Composto da una miscela di oli essenziali purissimi, può essere utilizzato per prevenire raffreddori, laringiti e sinusiti. Le sue proprietà balsamiche lo rendono utile anche in caso di catarro e tosse.

Uso:

- preventivo: utilizzando 3-5 gocce con acqua in un diffusore di essenze;
- raffreddori, sinusiti e laringiti: suffumigi con 2-3 gocce miscelate con un cucchiaino di bicarbonato o di sale da cucina. Normalmente è sconsigliato l'uso degli oli essenziali con apparecchiature ad ultrasuoni a causa del residuo secco. Il tradizionale metodo del pentolone di acqua calda rimane il più semplice ed efficace.

Olio inalazioni Dolce Nottecodice 223

Il sonno notturno permette al nostro organismo di rigenerarsi. Purtroppo ansia e preoccupazioni rendono a volte difficile questa attività. Partendo dai risultati di test clinici effettuati in Inghilterra (vedi S. Price e L. Price) abbiamo formulato questa miscela di oli essenziali. Semplice da utilizzare e senza effetti collaterali.

Uso:

diffondere nella camera da letto 7-10 gocce tramite un diffusore di essenze o utilizzando uno straccio inumidito di acqua posto sul termosifone. Per un effetto rafforzato, mettere 2 gocce di Dolce Notte sul dorso di ogni mano prima di coricarsi. Prima di utilizzarlo verificate se l'aroma vi è gradito, evitare in caso contrario.

Olio massaggi Centocodice 224

La continua ricerca di coadiuvanti naturali per il trattamento dei dolori articolari ci ha portato alla formulazione di quest'olio, ideale in caso di torcicollo, cervicale, artrosi ed artrite. Applicare 1-2 gocce sulla zona interessata massaggiando con il polpastrello delicatamente fino a completo assorbimento. L'azione si sviluppa in pochi secondi. Il trattamento può essere ripetuto fino a 3 volte al giorno e fino a completa remissione se non si tratta di dolori cronici. Data la purezza degli oli utilizzati il prodotto potrebbe generare allergia si consiglia quindi di verificarne la tollerabilità con una goccia nell'incavo del braccio. In caso di arrossamenti sospendere il trattamento per un paio di giorni. L'aroma molto intenso dell'olio ne preclude l'utilizzo a chi sia troppo sensibile a riguardo.

Piccolo Glossario

Semicupi: immersione del corpo in acqua sino al bacino o all'ombelico, ideale in caso di infezioni uro-genitali, parassitosi e infezioni o problemi cutanei.

Inalazione a secco: versare alcune gocce su di un fazzoletto e aspirare profondamente.

Fumigazione o suffumigio: inspirare vapori prodotti da un apposito contenitore riempito di acqua calda e bicarbonato di sodio (o sale da cucina) preventivamente miscelato con le opportune essenze. Questa tecnica è la versione più antica dell'attuale aerosol, ma è da preferire a quest'ultimo.

Irrigazioni o lavande: variante più specifica dei semicupi da utilizzare in presenza di disturbi dell'apparato uro-genitale.

Bagno aromatico: aggiungere all'acqua della vasca un cucchiaino di "Sale da bagno". Per preparare quest'ultimo unire dalle 20 alle 40 gocce di O.E. a 500g di sale marino integrale e lasciar riposare il tutto per 24 ore in un recipiente chiuso ermeticamente. E' possibile sostituire il sale con un bagno schiuma neutro.

Vettore: sia in caso di uso esterno che interno si intende per vettore una sostanza in cui sciogliere o miscelare un O.E. prima dell'utilizzo. Per uso esterno sono consigliati gli oli vegetali (olio di oliva, olio di mandorle dolci, olio di germi di grano, olio di jojoba) per uso interno leggere le avvertenze riportate prima.

Avvertenze Generali

- Qualsiasi tipo di rimedio non ha un effetto proporzionale alla quantità utilizzata, cioè non è vero che se una goccia fa bene 10 fanno più effetto, anzi normalmente eccedere nelle dosi provoca effetti collaterali non desiderati.
- Gli O.E. non vanno mai assunti in dosi superiori a quelle di norma indicate (10-15 gocce al giorno) in caso di uso interno e sarebbe bene assumere prima una dose minima (una goccia) per escludere possibili allergie.
- Prima di utilizzare un O.E. per via esterna è necessario provarne una piccola quantità (1-2 gocce) diluita in un olio vegetale (oliva, mandorle, germi di grano, girasole) ad esempio nell'incavo del braccio, per poter escludere eventuali allergie.
- L'assunzione di una quantità di 5-10 ml (200-400 gocce) di qualsiasi O.E. può risultare dannosa per l'organismo.
- In caso di uso interno di un O.E., **consultare sempre un terapeuta**, comunque non ingerirlo mai puro e occorre evitare l'acqua come vettore, perché la più parte degli O.E. non sono idrosolubili e quindi rimangono puri all'assunzione.
- E' rischioso somministrare qualsiasi preparato a base di piante medicinali a bambini sotto i due anni d'età.
- In gravidanza è indispensabile che qualsiasi sostanza o farmaco vengano assunti con il consenso del proprio medico curante; è sconsigliato comunque l'uso degli O.E. di basilico, canfora, cipresso, finocchio, issopo, maggiorana, origano, rosmarino, salvia e timo.
- Gli O.E. derivati da agrumi (arancio, nèroli, limone, mandarino, bergamotto) e quelli di finocchio, basilico, menta e origano sono fotosensibilizzanti quindi non vanno utilizzati esternamente prima dell'esposizione al sole.
- Durante cure omeopatiche è sconsigliato l'utilizzo di O.E. con aromi particolarmente intensi come menta, canfora e camomilla.
- Occorre prestare particolare attenzione a ciò che viene indicato sull'etichetta dei cosmetici, in quanto gli ingredienti utilizzati sono elencati in ordine decrescente in relazione alla quantità utilizzata (INCI nomenclatura internazionale ingredienti cosmetici). Vale a dire che quando acquistate un prodotto all'aloè occorre verificare che questo ingrediente si trovi tra i primi in elenco.

Bibliografia

OLI ESSENZIALI gli aromi della salute - ed. Demetra - S. Del Principe e L. Mondo
OLI ESSENZIALI antica medicina dell'avvenire - ed. Musumeci Editore - A. Poletti
ENCICLOPEDIA DEGLI OLI ESSENZIALI - ed. Tecniche Nuove - J. Lawless
DI CANCRO SI PUO' GUARIRE - ed. ADLE edizioni - Padre Romano Zago O.F.M.
AROMATERAPIA le dolci vie del benessere - ed. Könnemann - C. Walters
OLI ESSENZIALI - ed. De Vecchi Editore - F. Padriani e M. T. Lucheroni
AROMATERAPIA - ed. Giunti Demetra - dott. Jean Valnet
FITOTERAPIA guarire con le piante - ed. Giunti Demetra - dott. Jean Valnet
ALOE la pianta che cura - ed. Giunti Demetra - Liane Maria Ledwon
IL MIELE E' SALUTE - ed. MEB - Eva Crane
ANTIBIOTICI NATURALI - ed. Red - P. Neumayer
TRATTATO DI AROMATERAPIA - ed. Red - S. Price L. Price

La Luna e il Salice s.r.l.
via San Giovanni Bosco 11
10028 Trofarello - TO
tel. 011.649.65.67 fax 011.649.14.05
www.lalunaeilsalice.it