

Questa sezione è una raccolta di diverse patologie e dei diversi oli essenziali, miscele e integratori
 Per motivi di spazio, sono state riportate solo alcune patologie e le soluzioni più semplici. Consultatemi per qualsiasi tipo di approfondimento.

Attenzione: i consigli che seguono sono riferiti a persone adulte.

Gli oli possono essere utilizzati anche per i bambini ma consultatemi per le dosi da utilizzare

Guida all'uso

Acne	<p><i>L'acne è una patologia della pelle, che colpisce in genere il viso, comunemente presente negli adolescenti e nei giovani. Generalmente, l'acne è presente nelle parti dell'organismo oleose, come il viso, il petto, la schiena, la parte superiore delle braccia e la nuca.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 2 gocce di melaleuca a 1 tazza (240 ml) di acqua calda e usare l'acqua per sciacquare delicatamente il viso una volta al giorno.</p>
Afrodisiaco	<p>Unire 5 gocce di ylang ylang e 1 goccia di cannella a 1 cucchiaio (15 ml) di olio di cocco frazionato per ottenere un olio da massaggi romantici.</p>
Alitosi	<p><i>Alitosi è il termine tecnico per indicare l'alito cattivo. Le cause più comuni includono il fumo, il consumo di alcool, cattiva igiene orale, malattie delle gengive, bocca secca, carie dentaria e alcuni cibi.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 10-15 gocce di menta piperita o di menta verde a 1 cucchiaino (5 ml) di acqua in uno spruzzino piccolo. Agitare e spruzzare 1-2 volte in bocca.</p>
Allergie	<p><i>Un'allergia è una risposta dannosa del sistema immunitario a una sostanza che non crea problemi alla maggior parte delle persone. Le allergie comuni sono nei confronti di cibi, punture di insetti, polline, polvere, farmaci, animali domestici e muffe. I sintomi dell'allergia variano considerevolmente, ma le reazioni allergiche comuni includono prurito, gonfiore, naso che cola, asma e starnuti. Sia i fattori individuali (genere, razza, eredità genetica) che quelli ambientali possono provocare allergie.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 2 gocce di ciascuno dei seguenti oli: lavanda, limone e menta piperita con 1 cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato e applicare una piccola quantità sulle tempie, sotto il naso e sulla pianta dei piedi, mattina e sera, quando si affrontano le allergie stagionali.</p>
Ansia	<p><i>L'ansia è il modo in cui l'organismo si prepara ad affrontare una minaccia o futuri eventi stressanti. Nonostante questa risposta sia normale e avvenga come parte della naturale risposta del corpo allo stress, può anche avere luogo in momenti inappropriati o troppo frequentemente, come nel caso dei disturbi d'ansia. L'ansia può comprendere sintomi fisici e psicologici come paura, nervosismo, nausea, sudorazione, incremento della pressione sanguigna e del battito cardiaco, sensazioni di preoccupazione o timore, problemi di concentrazione, irritabilità, inquietudine, attacchi di panico e tanti altri.</i></p> <p>Soluzione semplice - Diffondere la lavanda in un diffusore per aromaterapia quando ci si sente ansiosi. Oppure - Aggiungere 1-2 gocce a un cucchiaio di olio di cocco frazionato e massaggiarlo sulla pelle. Diluire come consigliato e applicare su nuca, tempie e punti riflessi dei piedi. Aggiungere 1-2 gocce a 60 g di sali da bagno e far sciogliere in una vasca di acqua tiepida.</p>
Apparato digerente: bruciore di stomaco	<p><i>Il bruciore di stomaco è una spiacevole sensazione di bruciore nel petto o nella gola. Si verifica come conseguenza della risalita di acidi gastrici nell'esofago.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 1 goccia di menta piperita a un cucchiaino (5 ml) di miele. Sciogliere in 240 ml di acqua tiepida e bere lentamente.</p>

Apparato digerente: diarrea	<p><i>La diarrea è un aumento anomalo della frequenza della defecazione, caratterizzata da feci molli e acquose. La diarrea viene definita come più di tre defecazioni al giorno. I casi di diarrea che durano più di due giorni possono diventare un problema serio e causare disidratazione. La reidratazione con una soluzione per somministrazione orale è il modo più efficace per evitare la disidratazione. Nel caso in cui non sia disponibile una soluzione per la reidratazione orale presente in commercio, una soluzione formata da 1 cucchiaino di sale, 8 cucchiaini di zucchero e 1 litro di acqua pulita (con delle fettine di banana fresca, se possibile, per aggiungere il potassio) può andare bene in situazioni di emergenza.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 3 gocce di menta piperita e 2 gocce di finocchio a un cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato in una bottiglietta roll-on e applicare sullo stomaco secondo necessità.</p>
Apparato digerente: gas o flatulenza	<p>Soluzione semplice - Mescolare 5 gocce di finocchio con 1 cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato in una bottiglietta roll-on e applicare sullo stomaco una o due volte al giorno secondo necessità.</p>
Apparato digerente: gonfiore	<p><i>Il gonfiore è un rigonfiamento anomalo, un aumento di diametro, una sensazione di pienezza e oppressione nell'area addominale, come se gas e liquidi fossero intrappolati all'interno. Le cause comuni del gonfiore possono includere aver mangiato troppo, mestruazioni, stipsi, allergie alimentari e sindrome da colon irritabile.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 5 gocce di finocchio con 1 cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato in una bottiglietta roll-on e applicare sullo stomaco una o due volte al giorno secondo necessità.</p>
Apparato digerente: stipsi	<p><i>La stipsi è una patologia caratterizzata da defecazione poco frequente o difficile. Un individuo viene considerato stitico se defeca meno di tre volte a settimana o se le feci si presentano dure e difficili da espellere. Le cause comuni della stipsi includono carenza di fibre, disidratazione, ignorare l'impulso a defecare, depressione, farmaci, grande consumo di prodotti caseari, stress e abuso di lassativi.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 1 goccia di ciascuno dei seguenti oli: rosmarino, limone e menta piperita con 1 cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato e massaggiare delicatamente su stomaco e schiena.</p>
Apparato respiratorio: asma	<p><i>L'asma è una patologia che provoca il restringimento delle vie respiratorie, rendendo la respirazione difficoltosa. Gli episodi (o attacchi) di asma possono essere innescati da moltissimi elementi, compresi fumo, inquinamento, acari della polvere e altri allergeni. L'asma provoca fasi ricorrenti di costrizione toracica, tosse, fiato corto e dispnea.</i></p> <p>Soluzione semplice - Massaggiare delicatamente 2 gocce di lavanda sul petto.</p>
Apparato respiratorio: bronchite	<p><i>La bronchite è un'infiammazione dei bronchi (le ramificazioni che vanno dalla trachea ai polmoni). I sintomi comprendono tosse, affanno e catarro.</i></p> <p>Soluzione semplice - Applicare 2 gocce di eucalipto sul petto.</p>
Appetito	<p><i>L'appetito è il desiderio dell'organismo di mangiare, indicato come fame. L'appetito è importante per la regolazione dell'assunzione di alimenti e per fornire al corpo le sostanze nutritive necessarie per sostentarsi e preservare l'energia.</i></p> <p>Soluzione semplice - Diffondere il pompelmo in un diffusore per aromaterapia per alleviare la voglia.</p> <p>Altri studi:</p> <p>Lavanda: È stato osservato che l'olio di lavanda inibisce l'attività del sistema nervoso simpatico ed incrementa l'attività di quello parasimpatico, facendo aumentare l'appetito e il peso nei ratti.</p> <p>Pompelmo: È stato osservato che l'aroma dell'olio di pompelmo e del hmonene, un suo componente, agisce sui nervi del sistema nervoso autonomo eccitando l'attività del nervoso simpatico e imbandendo quella del parasimpatico riducendo l'appetito e l'aumento di peso.</p>
Articolazioni - gomito del tennista	<p><i>Il gomito del tennista (epicondilita) è una lesione dei tendini che uniscono l'omero vicino al gomito ai muscoli che tirano la mano indietro (laterali) e in avanti (mediali) del polso. Questo tipo di lesione è spesso associata a movimenti ripetitivi della mano in diritto o in rovescio quando si gioca a tennis, ma può anche essere causata da altre attività che mettono sotto sforzo questi stessi tendini (ad es. mouse per computer).</i></p> <p>Soluzione semplice - Miscela 1: Unire 1 goccia di citronella, elicriso, maggiorana e menta piperita. Applicare sulla zona interessata e, subito dopo, una borsa del ghiaccio.</p>
Atrosi	<p>Prendere 1 capsula al giorno a stomaco pieno di Polyphenol Complex. Applicare sui punti dolenti Olio di Cocco con 2 gocce di Deep Blue e 2 gocce di Wintergreen. Spalmare di DeepBlue Rub (crema) tutti i giorni, mattina e sera, insieme a PastTense.</p>

Bambini e neonati - dermatite da pannolino	<p><i>La dermatite da pannolino è un'eruzione cutanea rossa nell'area del pannolino causata da un'esposizione prolungata della pelle all'umidità e al diverso pH di urina e feci. Spesso, lavando l'area e cambiando il pannolino più spesso, lo sfogo si allevia.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 1 goccia di camomilla romana, 1 goccia di lavanda e 1 cucchiaino (5 ml) di olio di cocco frazionato in una bottiglietta roll-on. Applicare sulla zona interessata.</p>
Bambini e neonati - digestione lenta	<p>Diluire 1-2 gocce di limone o arancio in 2 cucchiaini di olio di cocco frazionato e massaggiare una piccola quantità su piedi e stomaco</p>
Bambini e neonati - febbre	<p>Diluire 1-2 gocce di lavanda o menta piperita in 2 cucchiaini di olio di cocco frazionato e massaggiare una piccola quantità su collo, piedi, schiena e dietro le orecchie.</p>
Bambini e neonati - raffreddore	<p><i>Un raffreddore è un'infezione virale che provoca naso chiuso o che cola, congestione, tosse e starnuti.</i></p> <p>Soluzione semplice - Diffondere l'olio di timo con un diffusore per aromaterapia.</p>
Cervicale	<p>Applicare nella zona dolente Olio di Cocco, 3 gocce di Deep Blue, 3 gocce di Wintergreen e Deep Blue Rub (crema) ogni tre ore fino a scomparsa del dolore. Se il dolore è forte applicare 2-3 gocce di Frankincense.</p>
Caldane (Menopausa)	<p>Applicare due volte al giorno Olio di Cocco e 2 gocce di Balance sotto i piedi. Se le caldane sono molto forti e frequenti con sbalzi di umore, aggiungere Clary Calm sulla parte inferiore del malleolo e sul basso ventre. Se i sintomi permangono, prendere 2 capsule al giorno di Phytoestrogen Lifetime Complex.</p>
Capelli - forfora	<p><i>La forfora è una malattia del cuoio capelluto caratterizzata dalla perdita eccessiva di cellule della pelle morte. Perdite di cuoio capelluto di piccola entità sono normali, in quanto le cellule della pelle più vecchie muoiono e cadono, ma la forfora fa sì che la quantità di tali cellule divenga eccessiva e visibile. Sono molti i fattori che possono causarla: squilibri ormonali, cattiva igiene, allergie, uso eccessivo di lacca o gel per capelli, uso eccessivo dell'arricciacapelli, condizioni meteorologiche fredde, lavaggi dei capelli troppo rari, etc. Molti esperti ritengono che la forfora sia causata da un piccolo fungo chiamato Pityrosporum ovale.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 3 gocce di wintergreen a 1 cucchiaino (5 ml) di olio di jojoba e applicare sul cuoio capelluto sotto la doccia prima di lavarsi i capelli.</p>
Capelli - perdita	<p><i>Una forma di perdita di capelli piuttosto comune, specialmente negli uomini, è l'alopecia androgenetica (nota anche come calvizie maschile). Si ritiene che questa patologia sia dovuta a una predisposizione genetica dei follicoli capillari che fa sì che siano sensibili agli ormoni androgeni, che li fanno restringere. Un'altra forma comune di calvizie, riscontrata soprattutto nelle donne, è l'alopecia arcata, una condizione che causa perdita di peli e capelli su tutto o parte del corpo.</i></p> <p>Oli: rosmarino, lavanda, timo</p> <p>Applicare 1-2 gocce di olio sulle mani e massaggiare i capelli e il cuoio capelluto prima di fare un bagno o una doccia, poi lavare e asciugarli normalmente. Aggiungere 1-2 gocce di olio a 2 cucchiaini a uno shampoo o docciaschiuma non profumato e usarlo per lavare i capelli. Usare lo shampoo e il balsamo come indicato sulle bottiglie.</p>
Colesterolo	<p><i>Il colesterolo è un importante lipide che forma parte delle membrane cellulari e delle guaine mieliniche e che ha un ruolo nel funzionamento dei neuroni. Viene prodotto dall'organismo e si trova in molti degli alimenti che ingeriamo. E' stato ipotizzato che uno squilibrio di determinati tipi di colesterolo nel sangue abbia un ruolo nella formazione di placche nelle arterie (aterosclerosi)</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 5 gocce di citronella e 5 gocce di aneto a 2 cucchiaini (30 ml) di olio di oliva in una bottiglietta con il contagocce. Massaggiare quotidianamente su stomaco e piante dei piedi. Aggiungere una piccola quantità di questa miscela in una capsula e deglutire.</p>
Colpo di frusta	<p><i>Il colpo di frusta è lo stiramento o lo strappo dei muscoli, dei legamenti e/o dei tendini del collo e della testa. E' generalmente causato da una collisione o da una forza improvvisa che spinge il corpo in una direzione, mentre la tendenza della testa di rimanere nello stesso punto fa sì che si ritragga improvvisamente.</i></p> <p>Soluzione semplice - Unire 3 gocce di citronella e 2 gocce di maggiorana a 1 cucchiaino (15 ml) di olio di cocco frazionato. Spanderne una piccola quantità sul collo e sulle spalle con un massaggio dolce una volta al giorno.</p>
Congestione nasale	<p><i>La congestione è il blocco delle cavità nasali, dei seni paranasali o della parte alta del tratto respiratorio, a causa di tessuti e vasi sanguigni infiammati o a un aumento della produzione di muco. La congestione può rendere difficile respirare liberamente e a volte può provocare dolore.</i></p> <p>Soluzione semplice - Diffondere la Miscela balsamica con diffusore per aromaterapia.</p>

Crampi da ciclo mestruale	Alcuni giorni prima del ciclo mettere mattino e sera Olio di Cocco e 2 gocce di Balance sotto i piedi e 2 gocce di ClaryCalm sulla parte inferiore del malleolo (caviglia) e sul basso ventre. Se il dolore è intenso aggiungere 3 gocce di Deep Blue e 3 gocce di Wintergreen sul basso ventre
Depressione	<i>La depressione è un disturbo caratterizzato da tristezza eccessiva, perdita di energia, sensazione di inutilità, irritabilità, improvvisa perdita o aumento di peso, disturbi del sonno e perdita di interesse in attività normalmente amate. Questi sintomi possono protrarsi per settimane o mesi, se ignorati, e possono distruggere la qualità della vita dell'individuo.</i> Soluzione semplice - Inalare l'olio di limone direttamente dalla bottiglietta come rapido tonico.
Dolori muscolari	<i>I dolori muscolari sono solitamente dovuti allo sforzo eccessivo, alla tensione, allo stacco, agli strappi o a lesioni. Tuttavia, possono anche essere causati da malattie o infezioni che colpiscono l'intero corpo, come l'influenza, la fibromialgia o malattie del tessuto connettivo.</i> Soluzione semplice - Unire 10 gocce di Miscela miorelissante a 1 cucchiaio (15 ml) di olio di cocco frazionato. Massaggiare dolcemente l'olio sui muscoli doloranti.
Febbre	<i>La febbre consiste in un aumento della temperatura corporea, in genere in risposta a un'infezione o a una ferita. La febbre è la reazione naturale dell'organismo per favorire la stimolazione del sistema immunitario e combattere l'infezione.</i> Soluzione semplice - Mescolare 2 gocce di menta piperita e 2 gocce di eucalipto in una ciotola di acqua fresca. Inumidire un panno con acqua e usarlo per spugnature su fronte, nuca e piedi.
Herpes Simplex e Herpes Labiale	<i>I virus dell'herpes simplex di tipo 1 e tipo 2 causano le infezioni dell'herpes genitale e orale, causando, quando il virus è attivo nelle membrane mucose e della pelle, dolorosi sfoghi di vesciche e bolle nell'area interessata, seguite da periodi di latenza, durante i quali il virus risiede nelle cellule nervose intorno all'area affetta.</i> <i>L'herpes labiale consiste in vesciche o afte che si formano nell'area della bocca, causate da un'infezione dovuta al virus herpes simplex.</i> Soluzione semplice: Combinare 4 cucchiaini (6 g) di palline di cera d'api, 1 cucchiaio (10 g) di burro di cacao e 3 cucchiaini di olio di jojoba e sciogliere il tutto in microonde (per 30 secondi per volta, mescolando tra un'infornata e l'altra) o a bagnomaria. Raffreddare leggermente e aggiungere 5 gocce di oli essenziali di melissa, menta piperita ed elicriso. Versare in vasetti o in contenitori per balsamo da labbra e far raffreddare completamente. Applicarne una piccola quantità sullo sfogo.
Infiammazione	<i>L'infiammazione è la reazione del corpo alle infezioni e alle lesioni. È caratterizzata da rossore, gonfiore, calore e dolore. L'infiammazione è la risposta del sistema immunitario che consente al corpo di contenere e combattere l'infezione o riparare i tessuti danneggiati dilatando i vasi sanguigni e consentendo alla permeabilità vascolare di aumentare l'approvvigionamento di sangue a un tessuto lesa o infetto. Sebbene l'infiammazione, entro certi limiti, possa essere benefica quando il corpo si difende da una malattia o si è in fase di guarigione da una lesione, un'infiammazione troppo estesa o cronica può divenire debilitante.</i> Soluzione semplice - Unire 3 gocce di olio di franchincenso e 2 gocce di lavanda in una ciotola di acqua fredda. Inumidire una salvietta in acqua e tenere sulla zona interessata per 15-30 minuti.
Insetti	Soluzione semplice - Evitare i morsi e le punture di insetto repellendoli. Diffondere la Miscela repellente o applicarla sulla pelle esposta.
Insonnia	<i>L'insonnia consiste nella difficoltà di addormentarsi o di rimanere addormentati. Può essere scatenata da stress, medicinali, uso di droghe o alcool o depressione.</i> Soluzione semplice - Aggiungere 5 gocce di lavanda e 3 gocce di camomilla romana a 30 ml di acqua in uno spruzzino piccolo. Spruzzare sui cuscini e sulle lenzuola dei bambini prima di andare a letto.
Intolleranza al lattosio	<i>L'intolleranza al lattosio è l'incapacità del corpo di digerire completamente il lattosio, uno zucchero che si trova nel latte e in altri prodotti caseari. Tra i sintomi dell'intolleranza al lattosio figurano dolori addominali e sensazione di gonfiore, diarrea, nausea e flatulenza.</i> <i>Oli: citronella</i> Soluzione semplice - Versare 1-2 gocce di olio di citronella in 1 cucchiaino di miele e deglutire. In alternativa, aggiungere 1-2 gocce a 100 ml di latte di riso o di mandorle e bere. Versare 1-2 gocce in una capsula vuota e deglutirla. Topico: Diluire come consigliato e applicare 1-2 gocce sull'addome o sui punti riflessi dei piedi

Laringite	<p><i>La laringite è un'infezione e tumefazione della laringe che rende la voce rauca o raschiante. E' generalmente causata da virus, allergie o utilizzo troppo estensivo della voce e solitamente passa da sola entro due settimane.</i></p> <p>Soluzione semplice - Applicare 1 goccia di legno di sandalo alla gola. Aggiungere 1 goccia di olio di limone a 1 cucchiaino (5 ml) di miele, sciogliere in una tazza piccola di acqua calda e sorvegliare.</p>
Mal di gola	<p>Soluzione semplice - Aggiungere 3 gocce di eucalipto e 2 gocce di limone a 1 cucchiaino (5 ml) di miele e dissolvere in 30 ml d'acqua. Versare in uno spruzzino piccolo, agitare vigorosamente e spruzzare 3-4 volte nella gola per aiutare ad alleviare il dolore.</p>
Mal di testa	<p>Soluzione semplice - Applicare 1 goccia di ciascuno dei seguenti oli sulla nuca e sulla fronte: lavanda, menta piperita e franchincenso</p>
Memoria	<p><i>La memoria è la capacità mentale di conservare e ricordare i fatti, gli eventi e le esperienze e sensazioni passate. La ritenzione della memoria può essere allenata facendo esercizi, dormendo adeguatamente e effettuando associazioni con le conoscenze pregresse. Anche gli aromi rivestono un ruolo nella memoria. Almeno uno studio ha indicato che gli individui esposti a un aroma durante l'apprendimento riuscivano a ricordare meglio le nozioni apprese se esposti allo stesso aroma, mentre i partecipanti esposti a un aroma diverso avevano più difficoltà a ricordarle.</i></p> <p>Soluzione semplice - Versare 5 gocce di rosmarino su una pietra naturale o un pendente di argilla non lucidato e indossarlo durante lo studio e durante l'esame per ricordare meglio.</p>
Nausea mattutina	<p><i>La nausea mattutina è quella che accompagna il primo trimestre di gravidanza di molte donne. Nonostante si chiami "nausea mattutina", può verificarsi a qualsiasi orario.</i></p> <p>Soluzione semplice: Aggiungere 2 gocce di zenzero a una ciotola d'acqua bollente e inalare i suffumigi.</p>
Nervosismo	<p><i>Il nervosismo è uno stato di elevata ansia, irrequietezza, agitazione e turbamento psicologico.</i></p> <p>Soluzione semplice - Diffondere olio di arancia in un vaporizzatore per aromaterapia.</p>
Raffreddore	<p><i>Un raffreddore è un'infezione virale che provoca naso chiuso o che cola, congestione, tosse, mal di gola e starnuti.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 5 gocce di limone e 5 gocce di timo con un cucchiaino (15 ml) di olio di jojoba. Applicare una piccola quantità su gola, fronte, petto e nuca 2-3 volte al giorno.</p>
Rilassamento	<p><i>Il rilassamento è uno stato di riposo e tranquillità privo di tensione e ansia.</i></p> <p>Soluzione semplice - Aggiungere 3 gocce di lavanda e 3 gocce di camomilla romana a 240 g di sale inglese. Aggiungere 120 g di sali ad acqua calda per un bagno rilassante.</p>
Tosse	<p><i>La tosse è un rilascio improvviso ed esplosivo di aria dai polmoni, che avviene per aiutare a espellere un eccesso di muco, una sostanza irritante o altri materiali dalle vie aeree. La tosse può essere provocata da corpi estranei penetrati nelle vie aeree oppure da infezioni, asma o altri problemi medici. Un'idratazione adeguata o l'inalazione di vapore può aiutare a espellere le secrezioni dense, rendendole più facili da eliminare.</i></p> <p>Soluzione semplice - Mescolare 1 goccia di eucalipto e 1 goccia di limone con 1 cucchiaino (15 ml) di miele. Mescolare circa 1/3 della miscela di miele con 240 ml di acqua tiepida e bere lentamente.</p>
Verruche	<p><i>La verruca è una piccola escrescenza dura della pelle, solitamente localizzata sulle mani e sui piedi, tipicamente causata da virus.</i></p> <p>Soluzione semplice - Unire 5 gocce di cipresso, 10 gocce di limone e 2 cucchiai (30 ml) di aceto di mele. Applicare sulla zona interessata due volte al giorno e coprire con una benda. Tenere la benda finché la verruca non scompare.</p>
Vesciche	<p>Applicare 1 goccia di lavanda sulle vesciche una o due volte al giorno secondo necessità.</p>