

SONO MINUTISSIME GOCCE DI SOSTANZE OLEOSE AROMATICHE, SONO IL PROFUMO DELLE PIANTE E DEI FIORI, sono frammenti di intelligenza della natura instillati nelle piante, utilissimi per ricostruire l'equilibrio nella nostra mente e fisiologia, per vivere una vita nell'armonia e nel benessere.

Vengono consigliati in Ayurveda come straordinario aiuto per riequilibrare i dosha Vata, Pitta e Kapha. Essi inoltre, se sapientemente miscelati sono in grado di sviluppare potenti sinergie per aiutare a risolvere numerosi problemi individuali.

GLI EFFETTI DEGLI OLI ESSENZIALI

Gli oli essenziali possono essere utilizzati per uso esterno e diluiti in oli o creme dall'1 al 5%

* + Aumenta il dosha; - diminuisce il dosha; = equilibra il dosha.

OLIO ESSENZIALE	AZIONE SUI DOSHA*	AZIONE IN AROMA-COSMESI Effetti tratti dal libro di Lydia Bosson "Aromaterapia energetica. Guarire con l'anima delle piante."
AJOWAN	V+ P+ K-	Ricchissimo di fenoli, è un potente tonico generale, per le persone che mancano d'energia - Antiinfettivo, antibatterico, fungicida, antisettico.
ALLORO	V- P+ K-	Ha un forte potere equilibrante sul nostro sistema neurovegetativo. L'alloro equilibra e riattiva l'energia con dolcezza. Astringente - stimolante per la crescita dei capelli - Aiuta a combattere la forfora. Nel massaggio è un ottimo antidolorifico.
AMNI VISNAGA	V= P+ K-	Ottimo nel massaggio in riflessologia per la zona del cuore.
ANGELICA RADICE	V- P+ K-	Aiuta a combattere la ritenzione idrica (cellulite) - Dona forza ed energia. Raccomandato in caso di convalescenza, sviluppa il coraggio. Consigliato in particolare sotto la pianta dei piedi per il contenuto di furocumarine che la rendono fotosensibilizzante.
ARANCIO	V- P+ K-	Astringente, antisettico e depurativo - Ritenzione di liquidi cellulite - Nel bagno svolge un'azione rinfrescante, depurativa, rivitalizzante della pelle untuosa o asfittica. Un dono di vitalità, forza e coraggio grazie ai Monoterpeni. Ottimo in diffusione. Crea un ambiente armonioso e sereno.
BASILICO INDIANO	V- P= K-	Detossinante (massaggio generale) - Stimola la ricrescita dei capelli - Pelle anelastica, congestionata - Anti-zanzare, calma il dolore delle punture di vespa. Favorisce la concentrazione e la memoria, dona chiarezza e calma. Molto efficace come antiallergico.
BENZOINO ASSOLUTA	V- P- K-	Azione molto dolce e delicata; applicato su pelle secca e screpolata ha un'effetto cicatrizzante e riparativo. - Antisettico e tonico - Efficace contro irritazioni, invecchiamento cutaneo, acne e couperose.
BERGAMOTTO	V- P+ K-	Forte azione antisettica, antibatterica, cicatrizzante e deodorante. Favorisce l'armonia il benessere e il relax - Ottimo in diffusione.
CAJEPUT	V- P+ K-	Astringente e purificante, ottimo sulla pelle asfittica e/o grassa - Un vero e proprio tonico energetico cutaneo - Aiuta a contrastare la pelle a buccia d'arancia e le smagliature - Tonic e rassodante per il seno - Nel massaggio del torace ha effetto espettorante.
CAMOMILLA ROMANA	V= P- K-	Antinfiammatoria e cicatrizzante - Lenitiva in caso di dermatiti, allergie cutanee, arrossamenti e ustioni - Scioglie le tensioni muscolari dopo aver fatto attività fisica (massaggio generale) - Bagno rigenerante e rilassante.
CAMOMILLA BLU	V- P- K+	Antinfiammatoria e cicatrizzante - Utile per lenire lievi scottature e infiammazioni - Purifica la pelle grassa e acneica. Svolge un'azione simile alla camomilla romana ma con potere decongestionante e antiallergico maggiore.
CANNELLA CORTECCIA	V- P+ K-	Tonica, stimolante, antisettica, astringente - Svolge un'azione iperemizzante e quindi agisce sulla cellulite provocata da problemi di stasi circolatorie. Da usare diluita in basse percentuali.
CARDAMOMO	V- P+ K-	Nel bagno svolge una benefica azione rilassante che dona armonia e benessere. - In diffusione è uno straordinario decongestionante delle alte vie respiratorie.
CAROTA	V= P= K=	Cicatrizzante - Utile in caso di acne, rughe, pelle devitalizzata e affaticata. - Efficace azione rigenerante sulla pelle segnata e atona.
CEDRO HIMALAYA	V= P= K=	Antisettico, astringente e cicatrizzante. - Utile in caso di dermatiti, acne, caduta dei capelli - Calma il prurito - Utile nei massaggi contro la cellulite grazie alla capacità di stimolare la circolazione linfatica. - Ottimo insettopellente naturale
CHIODI DI GAROFANO	V- P+ K-	La sua essenza, grazie alla presenza dei fenoli, aiuta a rinforzare le difese naturali contro i problemi dell'inverno.
CIPRESSO	V- P+ K-	Astringente - Deodorante - Per pelle grassa e invecchiata - Aiuta in caso di problemi estetici legati alla presenza di capillari superficiali, inestetismi provocati da cellulite e gambe pesanti.
CISTO	V= P= K=	Cicatrizzante in caso di tagli e ferite leggere - Aiuta a ridurre i segni delle smagliature - Allevia i sintomi di eczema umido -
COPAIBA	V- P- K+	Nutriente dei tessuti e detossinante - Ottimo per massaggi e bagni tonificanti.
CORIANDOLO	V- P- K-	Conferisce luminosità ed elasticità alla pelle. - Purifica la pelle impura (punti neri).
CURCUMA	V- P+ K-	Tonico e idratante della pelle, antisettico e purificante. Azione protettiva sul tessuto cutaneo.
ELICRISO	V= P= K=	Leviga la pelle attenuando leggermente le cicatrici - Lenitivo in caso di rossori, scottature solari e piccole allergie. - Da sollievo in caso di gambe pesanti e doloranti - Effetto rassodante
ELEMI	V- P+ K-	Eccessiva sudorazione - Tonificante e levigante per la pelle matura -
ESTRAGONE	V- P+ K-	Benefico nel bagno per godersi un momento di intenso relax in armonia con se stessi e in equilibrio con la natura - Ci rende diplomatici, ottimisti, flessibili, riduce gli eccessi di Vata.
EUCALIPTO CITRIODORA	V- P+ K-	Nel bagno o nel diffusore per ritrovare gioia di vivere, leggerezza, flessibilità e calma come dono straordinario grazie alla presenza di aldeidi - Buono come disinfettante e cicatrizzante e nel massaggio come coadiuvante in caso di problemi muscolari.
EUCALIPTO RADIATA	V- P+ K-	Nel bagno o nei massaggi esercita una straordinaria azione antisettica e disinfettante della pelle - Considerato il "polmone" della natura nel diffusore è un aiuto molto efficace contro le affezioni delle vie respiratorie.
FINOCCHIO	V= P= K=	Stimolante e purificante della pelle grassa, opaca e asfittica. - In sinergia con ginepro o cipresso è un ottimo olio per massaggi linfodrenanti anticellulite.
FIOR DI LOTO	V- P- K+	Lenitivo
GELSOMINO	V+ P- K-	Tonico, rilassante, rivitalizzante e distensivo - Utilissimo nella prevenzione contro l'invecchiamento cutaneo. - Cicatrizzante e antiarrossamento.
GERANIO ROSA	V= P- K-	Cicatrizzante e antisettico - Nel massaggio aiuta a stimolare il sistema linfatico e quindi a combattere la cellulite - Utile nella cura della pelle grassa, impura ed infiammata - Allevia i sintomi dovuti ad eczema secco, screpolature ed herpes.
GINEPRO	V- P+ K-	Astringente, cicatrizzante - Sudorifero - Efficace nei massaggi contro gli inestetismi della cellulite grazie al suo effetto drenante - Seboregolatore per pelle acneica e grassa e sul cuoio capelluto - Efficace aiuto nei casi di eczema, dermatiti, edema ed herpes.