



Come usare * e scegliere gli oli essenziali

GUIDA PRATICA



nel mondo degli oli essenziali



Solo oli puri al 100%

Controlliamo bene
che sull'etichetta ci
sia scritto puro al
100%



Per essere certi che gli oli essenziali funzionino bene per la nostra salute e il nostro benessere e per minimizzare il rischio di tossicità dobbiamo acquistare sempre oli essenziali di qualità, puri al 100%. Prima di assumere, con una qualsiasi delle modalità di somministrazione possibili, un olio essenziale dobbiamo essere certi del prodotto che abbiamo tra le mani. Fino a quando non si è individuato un produttore o un rivenditore di fiducia è bene imparare a destreggiarsi tra le offerte. Per fortuna esistono tanti produttori e importatori seri che svolgono con scrupolo il loro lavoro e a noi resta il compito di leggere con attenzione tutte le informazioni che non devono mancare su confezioni ed etichette.



nel mondo degli oli essenziali



Solo oli puri al 100%

Ecco alcuni esempi
di etichetta, dove
troviamo la dicitura
puro al 100%



Caution:

For external use only. Do not use undiluted on skin. Keep out of reach of children. If nursing, pregnant or under medical care, please consult physician before use. Avoid contact with eyes.

Store in cool and dry place.

Ingredients:

100% Pure Tea Tree Oil



MRP:

Batch No.:

Mfg. Date:

Exp. Date:



Negli ingredienti deve essere indicato puro al 100%



nel mondo degli oli essenziali





Occhio al prezzo

Prima regola: diffidare di un prodotto molto più economico della media

Prima di elencare le informazioni irrinunciabili che dobbiamo avere su un olio essenziale, vale la pena fare una riflessione sul prezzo. La prima regola, infatti, è diffidare di un prodotto molto più economico della media. Per pochi millilitri di olio essenziale puro al 100% servono in genere molti chili di materiale vegetale e un procedimento accurato per la sua estrazione. I costi di produzione sono inevitabilmente alti, perciò, quando acquistiamo sottocosto, siamo sicuramente di fronte ad un prodotto di minore qualità che, oltre ad essere meno o per niente efficace, potrà essere persino nocivo. Risparmiare può comportare un danno al posto di un beneficio. Se non puntiamo alla qualità, meglio non utilizzare gli oli essenziali.

Evitare sempre gli oli di origine sintetica



nel mondo degli oli essenziali



Esistono grandi differenze di prezzo tra i diversi oli

Oli essenziali alla portata di tutti

Un prezzo elevato in proporzione alla quantità di prodotto non significa che gli oli essenziali siano costosi e, perciò, riservati solo a chi può permetterseli. Essendo concentrati, vanno usati in piccolissime quantità e una boccettina può durare per anni, pronta all'uso ogni volta che ci occorre. Con una ristretta selezione di essenze ci si può attrezzare per disporre di rimedi efficaci per molti disturbi, piccoli infortuni e occasioni di benessere. E spesso l'uso dell'olio essenziale ci farà risparmiare altre spese. Esistono grandi differenze di prezzo tra i diversi oli e alcuni prezzi vi spaventeranno. Le cifre veramente elevate sono dovute a varie ragioni come la scarsa disponibilità della pianta d'origine, la quantità di olio essenziale che se ne può ricavare o la domanda di materia prima. Per fortuna esistono tanti oli molto efficaci, che crescono vicino a noi, e che mantengono prezzi accessibili.



[nel mondo degli oli essenziali](#)





Cosa leggere nell'etichetta

Quali sono le informazioni fondamentali da cercare nell'etichetta?



Informazioni Fondamentali

Olio Essenziale 100% Puro

Nome scientifico completo della pianta

Provenienza geografica della pianta

Nome del produttore

Informazioni Importanti

Numero del lotto

Data di scadenza

Parte della pianta utilizzata



nel mondo degli oli essenziali



Cosa leggere nell'etichetta

Quali sono le informazioni fondamentali da cercare sull'etichetta?



NOME PRODUTTORE

Lotto:
Scad.
Origine:



5 mL

NOME PRODUTTORE

LIMONE

Citrus limon (L.) Burman F.
Olio essenziale BIO



olio essenziale puro al 100%

Pensato con amore (-):

Componenti: limonene,
 β -pinene, γ -terpinene
Estrazione: spremitura a freddo
delle scorze



3 700998 870346

Un'esempio di etichetta corretta: trovate il lotto, la scadenza, l'origine, la parte della pianta utilizzata, il nome scientifico, il nome del produttore e non dimenticate la dicitura olio essenziale puro al 100%



nel mondo degli oli essenziali



Cosa leggere nell'etichetta



Altri esempi di etichette con le info correttamente riportate

Olio essenziale di Timo Tujanolo

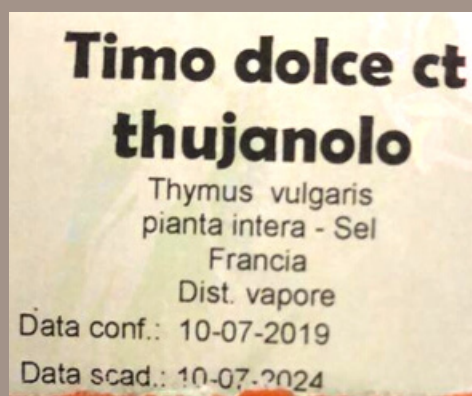
etichetta frontale

lotto, nome comune, chemiotipo, purezza



etichetta superiore

nome comune, chemiotipo, nome scientifico, parte della pianta, provenienza, metodo estrazione, date di confezionamento e scadenza



NOME PRODUTTORE

Laboratori e uffici:
via Cascina Venina, 7 - Assago (MI)

NOME PRODUTTORE

etichetta
posteriore
laboratorio e produttore



nel mondo degli oli essenziali



Cosa leggere nell'etichetta

Da evitare sempre



Se troviamo scritto nell'etichetta: identico alla natura, olio essenziale ricostruito, composto di profumo, aroma di... , fragranza di..., essenza di..., vuol dire che **NON** è un olio essenziale puro al 100%



nel mondo degli oli essenziali





Chemiotipo

Per conoscere le proprietà terapeutiche dell'o.e. è importante conoscere il chemiotipo



Il costituente dominante presente in un olio essenziale può cambiare all'interno della stessa specie botanica. Per esempio: *Thymus vulgaris* - chemiotipo p-cymene, chemiotipo timolo, chemiotipo tujanolo, chemiotipo cineolo, etc.

Cosa è il chemiotipo? La molecola o le molecole principali biochimicamente attive, che determinano gli effetti terapeutici dell'olio essenziale.

A determinare il chemiotipo sono le condizioni di crescita della pianta: la composizione del terreno, l'orientamento rispetto al sole, le precipitazioni, la temperatura, etc.



nel mondo degli oli essenziali



Chemiotipo

L'importanza
della provenienza



La provenienza dell'olio essenziale è molto importante poiché, a seconda dell'origine della pianta, cambiano le sue caratteristiche.

Qualche esempio: il tea tree oil sudafricano è meno potente e efficace dell'originale australiano; l'*Origanum hirsutum* della Grecia e della Sicilia è un olio essenziale molto potente.



nel mondo degli oli essenziali



Verifica di purezza

Un semplice metodo per testare subito la purezza dei tuoi oli essenziali



Unge o non unge?

L'olio essenziale non unge. Puoi quindi fare una prova: versa una goccia di olio essenziale su una carta assorbente o un tessuto. L'olio essenziale si volatilizzerà rapidamente. Se resta un alone "unto", è stato tagliato con un olio diverso (vegetale) e non è puro al 100%. Alcuni oli essenziali lasciano tracce, ma queste non sono oleose.



[nel mondo degli oli essenziali](#)





I contenitori giusti

Non tutti i contenitori sono uguali: evitate quelli con il dosatore in gomma e scegliete solo quelli in vetro scuro, poiché gli oli essenziali si volatilizzano se esposti all'aria e si degradano se esposti alla luce

I contenitori efficienti hanno:

- ✓ vetro scuro
- ✓ tappo a chiusura ermetica
- ✓ contagocce interno, che non fa entrare aria



nel mondo degli oli essenziali





Attenzione all'uso

Alcuni oli sono caustici sulla pelle e possono esserlo, a maggior ragione, se applicati sulle mucose. Altri oli sono più delicati, ma bisogna evitare, comunque, di inserirli direttamente su naso, orecchie e vagina. **DIVIETO ASSOLUTO** di contatto con gli occhi

- ✓ vanno usati nella giusta quantità e con cautela
- ✓ rivolgersi al medico per dosi e usi, non improvvisare
- ✓ in caso di contatto accidentale con gli occhi e altre parti sensibili rimuovere con un olio vegetale, mai con acqua



nel mondo degli oli essenziali





Precauzioni all'uso degli oli essenziali

Tenere gli oli essenziali lontani dagli occhi.

Diluire “quasi” sempre gli oli prima di metterli a contatto con la pelle.

Verificare la tolleranza sulla pelle in una porzione ristretta del corpo e solo con quelli indicati per utilizzo cutaneo.

Tenere gli oli essenziali lontani dalla portata dei bambini e degli animali.



[nel mondo degli oli essenziali](#)



Modalità di assunzione



Alcuni oli non sono caustici e irritanti (per esempio la lavanda, la camomilla, l'elicrisio), ma occorre conoscerli per saperli usare. La sicurezza maggiore del loro utilizzo, se non siete esperti, è per DIFFUSIONE. Il metodo più sicuro è diffonderli nell'aria dei luoghi che abitiamo

PER INALAZIONE

attraverso il diffusore di oli essenziali

ATTRAVERSO LA PELLE

con massaggi (diluiti in oli vegetali), in impacchi, nel bagno (mescolati con una base per il bagno). Gli oli vengono assunti tramite cute molto rapidamente

PER VIA ORALE

gli oli possono essere ingeriti usando vari supporti (oli vegetali, capsule, miele, etc.)

PER VIA RETTALE

tramite supposte

PER VIA VAGINALE

tramite ovuli



nel mondo degli oli essenziali



Nel mondo degli oli essenziali



Questa guida è un contenuto extra del corso NEL MONDO DEGLI OLI ESSENZIALI a cura del Dott. Giovanni Marotta e del Bosco di Ogigia

Link sconto 50% corso OLI ESSENZIALI

Link sconto



nel mondo degli oli essenziali





Grazie!

Speriamo che questa guida ti sia stata utile.
Se non l'hai ancora fatto ti ricordo che puoi
ISCRIVERTI alla NEWSLETTER del Bosco
di Ogigia

Credits

a cura del
Dott. Giovanni Marotta
Francesca Della Giovampaola
Filippo Bellantoni

grazie a Matteo Cereda di Orto da Coltivare,
al CIMI, centro di medicina integrata
e a tutti coloro che ci sostengono

Contatti



Bosco di Ogigia Gruppo

Questo gruppo è per chi vuole condividere buone
pratiche agricole, per inviare al Bosco foto o video
dell'orto e per confrontarsi su cura della terra, d...

 Telegram

boscodiogigia@gmail.com
GRUPPO TELEGRAM



nel mondo degli oli essenziali

