

Oli essenziali comuni

Denominazione - indicazioni - precauzioni - utilizzo

Nome	Nome latino	Parte distillata	Indicazioni	Precauzioni	Uso orale	Uso cutaneo	Diffusione
Aneto	Anethum graveolens	pianta intera	digestivo, tonico, anti-spasmodico intestinale		si	si	si
Anice	Pimpinella anisum	semi	aumenta la secrezione di latte, digestivo, anti flatulenza, anti spasmodico	evitare in caso di gravidanza	si	no	no
Arancio amaro fiori (Neroli)	Citrus aurantium var. amara	fiori	anti-stress, calmante, ansiolitico	attenzioni alle falsificazioni, olio essenziale molto caro	si	si	si
Arancio amaro foglie	Citrus aurantium var. amara	foglie	calmante del sistema nervoso, spasmolitico, rigenerante cellulare e cutaneo		si	si	si
Basilico	Ocimum basilicum (methylchavicol)	foglie	anti spasmodico gastrointestinale, digestivo, anti-stress		si	si	si
Bergamotto (essenza)	Citrus aurantium var. bergamia	buccia	anti stress, depressione, insonnia, spasmi	foto sensibilizzante	si	no	si
Betulla	Betulla alleghaniensis	corteccia	anti infiammatorio, tendiniti, crampi, reumatismi		si	si	si
Camomilla	Chamaleum nobile	fiori	anti spasmi, nervosismo, disinfettante		si	si	no
Cannella	Cinnamomun ceylanimum	corteccia	stimolante, tonico, disinfettante intestinale	dermo caustico	si	no	no
Carota	Daucus carota	semi	depurativo del fegato, tonico cutaneo		si	si	no
Cipresso	Cuprressus sempervirens	rami	circolazione venosa, cicatrizzante, anti tosse, mucolitico	attenzione alcuni cipressi danno oli essenziali estremamente tossici (p.es. Cuprressus arizonica)	si	si	si
Cisto	Cistus ladaniferus	rami	anti emorragico, cicatrizzante potente		si	si	no
Citronella (Ceylon)	Cymbopogon nardus (geraniol)	erba	anti infiammatorio, insetticida		si	si	si
Cumino	Cuminum cymimum	semi	tonico, stimolante digestivo, flatulenza, colite spasmodica		si	no	no
Dragoncello	Artemisia dracunculus	erba	colite spasmodica, digestivo, flatulenza		si	si	no
Elicriso	Helichrysum italicum	Pianta fiorita	anti infiammatorio, contro gli ematomi, vene varicose		si	si	no
Eucalipto globulus	Eucalyptus globulus	foglie	vie respiratorie inferiori, bronchiti, espettorante		si	si	si (a deboli dosi)
Eucalipto officinale	Eucalyptus radiata	foglie	infezioni delle vie respiratorie superiori (rino-faringe); decongestionante respiratorio	attenzione agli oli essenziali di eucalipto rettificati (concentrati)	si	si	si

Finocchio	Foeniculum dulce	semi	digestivo, anti spasmodico, aperitivo, flatulenza	evitare in caso di gravidanza e per i bambini piccoli	si	no	no
Garofano	Eugenia caryophyllata	boccioli (chiodi)	anti dolore, potente antisettico, nevralgie dentali	dermo caustico	si	no	no
Gaultheria	Gaultheria procumbens	piana intera	anti infiammatorio, massaggi sportivi, artrosi		no	si	si
Geranio	Pelargonium graveolens	foglie	cicatrizante, astringente, anti infettivo cutaneo		si	si	si
Ginepro	Juniperus communis	bacche e rami	anti reumatismi, diuretico, colagogo		si	si	no
Lauro	Laurus nobilis	foglie	espettorante, anti putrido, digestivo		si	si	no
Lavanda	Lavandula officinalis	fiori	calmante, sedativo, cicatrizzante	attenzione tra la Lavanda coltivata e quella selvatica (più preziosa e molto più cara)	si	si	si
Lavanda (ibrido)	Lavandula hybrida abrialis	fiori	tonico, anti infettivo cutaneo, cicatrizzante		si	si	si
Limone	Citrus limonum	buccia	regolatore del fegato, anti-vomitivo, antisettico atmosferico (diffusione), tonico	fotosensibilizzante	si	si	si
Maggiorana	Origanum majoranae	pianta fiorita	neurotonico, anti-depressivo, digestivo, immunostimolante		si	si	no
Mandarino	Citrus reticulata	buccia	calmante, particolarmente indicata per i bambini	fotosensibilizzante	si	no	si
Matricaria (Camomilla tedesca)	Matricaria recutita	fiori	cicatrizante, anti istaminica, ulcere, piaghe, allergie		si	si	no
Melaleuca	Melaleuca alternifolia	foglie	disinfettante polivalente, anti batterico, antivirale		si	si	no
Melissa	Melissa officinalis	foglie	calmante, sedativa, ipotensiva	l'olio essenziale 100% puro è molto raro ... e molto caro	si	si	si
Menta piperita	Mentha piperita (mentol)	pianta intera	mal di stomaco, anti dolore, stimolante e neurotonico	non usare per bambini sotto i 5 anni. usata normalmente in associazione con altre essenze	si	si	no
Mirto	Myrtus communis (1-8 cineolo)	rami	espettorante, anti tosse, bronchite e asma		si	si	si
Niauli	Melaleuca quinquervia (viridiflor)	foglie	anti infettivo (batteri, virus), espettorante, anti asmatico	attenzioni alle falsificazioni	si	si	no
Palmarosa	Cymbopogon martinii	erba	ottimo anti micotico, tonico		si	si	no
Pino della Siberia	Abies sibirica	aghi	decongestionante respiratorio, prevenzione di epidemie invernali	può essere dermocaustico	si	si	si
Pino marittimo	Pinus pinaster	aghi	disinfezione di locali, bronchiti		si	si	si
Ravensara	Ravensara aromatica (1-8 cineol)	foglie	anti infettivo a largo spettro (particolarmente delicato), antivirale, anti influenza, immunostimolante		si	si	si

Rosa	Rosa damascena	petali	neurotonico, astringente, cicatrizante	l'olio essenziale 100% puro è molto raro ... e molto caro	si	si	si
Rosmarino (1-8 cineolo)	Rosmarinus officinalis (1-8 cineol)	rami	infezioni broncopolmonari, mucolitico ed espettorante		si	si	si
Rosmarino (verbenone)	Rosmarinus officinalis (verbenonum)	rami	cicatrizante, depurativo del fegato		si	si	si
Santoreggia	Satureja montana	pianta fiorita	disinfettante potente, infezioni intestinali, tonico, immunostimolante	dermocaustico, tossico per il fegato se usato in modo prolungato Consultare uno specialista per un uso orale	si	no	no
Timo volgare a linalolo	Thymus vulgaris (linalol)	pianta fiorita	immunostimolante (malattie infettive a ripetizioni), anti-tossivo, tonico generale		si	si	si
Timo volgare a timolo	Thymus vulgaris (timol)	pianta fiorita	potente disinfettante infezioni bronchiali croniche immunostimolante	dermocaustico, tossico per il fegato se usato in modo prolungato Consultare uno specialista per un uso orale	si	no	no
Ylang-Ylang	Cananga odorata	fiori	uso prevalentemente cutaneo; tonico e rigenerante per la pelle ed il cuoio capelluto (calvizie)		no	si	si
Zenzero	Zingiber officinalis	rizoma	digestivo, costipazione		si	no	no

ATTENZIONE, quando si usano oli essenziali per via orale, assicurarsi che:

- questi siano idonei per questo tipo di assunzione (qualità, tossicità, controindicazioni,...)
- chiedere sempre il consiglio di uno specialista per quel che concerne la dose da assumere
- consultare uno specialista prima di somministrare oli essenziali per via orale ai bambini.