

Respira!

Oli essenziali per il benessere dei tuoi polmoni



A cura di: Greta Guaitoli

www.officina-olistica.it

Sarai d'accordo con me che, prima di deliziarti con alcune informazioni specifiche sugli oli essenziali dedicati all'apparato respiratorio, sia doverosa una breve introduzione circa l'argomento.

COSA E' UN OLIO ESSENZIALE?

E' la parte odorosa, oleosa e volatile di una pianta; viene estratto da fiori, foglie, cortecce, radici, buccia di una pianta/frutto. E' il sistema immunitario della pianta, infatti la pianta stessa attinge alla sua essenza per proteggersi da minacce esterne.

Gli oli essenziali vengono chiamati così perché in fase di distillazione si separano dall'acqua, ma non sono grassi vegetali, non sono idrosolubili.

Tutti gli oli essenziali hanno una caratteristica in comune ovvero quella di essere quasi tutti antisettici, antivirali e antibatterici, ciò significa che praticamente tutti sono in grado di "disinfettare e purificare".

Addentrando poi nelle singole essenze scopriremo che alcune sono meno antibatteriche di altre.

COME ENTRANO IN CIRCOLO GLI OLI ESSENZIALI

Le strade sostanzialmente sono due, anzi tre:

- 1- Tramite aroma-diffusione;
- 2- Tramite l'applicazione sulla pelle;
- 3- Tramite l'assunzione per via interna (sconsigliata).

Nelle prossime pagine ti illustrerò alcuni oli essenziali da utilizzare in aromadiffusione, utili durante la stagione invernale per purificare e igienizzare l'aria della nostra casa o del nostro luogo di lavoro.

Limone



Risulta facile e spontaneo cominciare proprio dal limone. E sai perché? Perché è un'eccellenza tutta italiana.

Il massimo potenziale di questa essenza lo si ottiene dai limoni della Sicilia: territorio, temperatura, umidità, raccolta e tutti gli altri fattori che influenzano il risultato della sua estrazione entrano in sinergia dandoti il non plus ultra tra gli oli essenziali di limone.

PROPRIETA':

- antiossidante, sostiene nelle terapie cellulari;
- purificante e detossinante del corpo;
- rinfrescante;
- regolarizza la pressione sanguigna;
- aumenta la concentrazione e l'energia;
- sostiene i processi di autoguarigione nei disturbi respiratori e infiammatori di gola e tonsille;
- stimola la produzione di collagene;
- sostiene il sistema linfatico e immunitario;
- antibatterico e disinfettante (utile nella pulizia di superfici);

Sì lo puoi utilizzare anche per le pulizie di casa. Io ne diluisco qualche goccia nel secchio con l'acqua per lavare i pavimenti.

Se hai cucinato cibi fritti, oltre a diffonderlo nell'aria, puoi mettere qualche goccia su una spugna bagnata e strizzata e passarla sulle superfici e sul paraschizzi dei fornelli.

Abete Siberiano



L'abete siberiano, essendo una pianta che cresce nei terreni freddi del nord, per istinto di sopravvivenza ha dovuto sviluppare una grande forza, cercando di modificarsi a tal punto da essere in grado di conservare il calore e trasformarlo in energia. Per tale ragione questa capacità lo rende un olio in grado di sostenere e preparare il terreno e donare forza. Al contempo è un olio molto equilibrato e stabile.

Molto utile in caso di stanchezza, poiché alza il livello di energia. Se utilizzato insieme al limone diventa un ottimo attivatore.

PROPRIETA':

- espettoranti;
- balsamiche
- antinfiammatorie

Essendo molto utile per la fiacchezza fisica e dolori muscolari, conserva anche proprietà di tipo antireumatiche.

Ravintsara



Pianta di origine asiatica, è stata successivamente esportata in Madagascar. Qui ha trovato un terreno e clima adatti per la propria crescita. E' un vero e proprio toccasana per bronchi e polmoni. Detiene proprietà senza pari per tutte le problematiche respiratorie e febbrifughe:

PROPRIETA':

- stimola e rinforza il sistema immunitario;
- purificante della pelle;
- utile in caso di febbre, raffreddore, bronchite, laringite;
- ottimo drenante, interagisce in maniera efficace con il sistema immunitario portando verso la via d'uscita tossine in eccesso.

Viene definito un "vaccino naturale": se utilizzato regolarmente sotto la pianta dei piedi alza le difese immunitarie.

E' un valido alleato in caso di stanchezza e surmenage mentale, così come in caso di esaurimento nervoso.

Eucalipto Globulus



L'Eucalipto globulus è il più comune (sconsigliato l'utilizzo sui bambini al di sotto dei 12 anni), ma esistono circa 300 specie di eucalipti. Al secondo posto in classifica abbiamo l'eucalipto radiata (da non utilizzare su bambini al di sotto di 5 anni) e al terzo posto l'eucalipto smithii, quest'ultimo può essere utilizzato anche sui bambini.

E' indicato per tutte le problematiche delle vie respiratorie, diminuisce il muco favorendone l'eliminazione.

PROPRIETA':

- decongestionante delle vie aeree;
- mucolitico;
- espettorante;
- purificante dell'aria;
- antibatterico;
- energizzante.

Tea Tree (Melaleuca)



L'olio essenziale di Tea Tree viene estratto dalla pianta di Melaleuca. Per me è un olio straordinario, dalle preziose proprietà; lo ritengo un olio che deve assolutamente essere presente in ogni casa.

E' un antifungino, antimicotico e antivirale ad ampissimo spettro, utile in caso di mal di gola, febbre, raffreddore.

E' un ottimo purificante dell'aria, anche ad uso topico su piaghe e ferite. Per gli ambienti è un vero e proprio purificante naturale.

PROPRIETA':

- espettorante
- mucolitico
- purificante
- disinfettante
- antinfiammatorio
- antiparassitario
- cicatrizzante
- antimicotico
- antifungino
- antivirale

AROMADIFFUSIONE: LA VIA PIU' SICURA

In questo periodo dell'anno, il metodo migliore per diffondere gli oli essenziali a casa e/o al lavoro è tramite l'aromadiffusione.

Mi raccomando, è importante utilizzare un buon diffusore ad ultrasuoni, in quanto mantiene inalterate le caratteristiche e proprietà terapeutiche delle essenze.

Sconsiglio caldamente i brucia-essenze, quelli con la tea light per intenderci, perché il calore della candelina distrugge le proprietà dell'olio essenziale, rendendolo di fatto totalmente inefficace.

Di seguito alcuni diffusori di buona qualità:

<https://www.farmaciasalute.it/prodotto/nasoterapia-diffusore-elettrico-star/>

<https://www.parafarmaciacravello.com/purae-diffusore-ultrasuoni-easy-bianco-4297.html>

Sia Nasoterapia che Purae sono prodotti di aziende che puoi trovare nelle erboristerie, farmacie e parafarmacie più fornite.



Ricette

Consiglio di inserire all'interno del diffusore, oltre all'acqua, al massimo 3 tipi di oli essenziali, affinché le essenze agiscano in maniera mirata:

Ricetta 1 - per purificare l'aria

5 gocce di Ravintsara
5 gocce di Limone
5 gocce di TeaTree

Ricetta 2 – per i primi 3 giorni di raffreddore

2 gocce di eucalipto
5 gocce di abete balsamico
7 gocce di Ravintsara

Ricetta 3 – per riattivare la mente

7 gocce di limone
7 gocce di abete balsamico

Se ti stai addentrando in questo mondo per la prima volta oppure hai poca esperienza e vorresti sapere, ad esempio, quali marche e aziende produttrici sono consigliabili, contattami con un messaggio oppure scrivimi una email.

Tel. 3406850416 email studio@officina-olistica.it

Sarò felice di aiutarti! 😊

Greta

Ps. Questo ebook ha lo scopo di fornire informazioni di supporto ad uno stile di vita sano e non intende in alcun modo sostituirsi a terapie di tipo medico sanitarie.