



numero

# ambrosia 47

**Direttore Responsabile:**  
Catia Trevisani.

**Direttore Scientifico:**  
Catia Trevisani.

**Testi di:**  
Catia Trevisani.

**Immagini tratte da:**  
internet

La riproduzione anche parziale di testi, fotografie e disegni è possibile previa autorizzazione.

**Registrazione:**  
Tribunale di Milano n. 28  
del 28-01-2003.

**Stampa:**  
www.pixartprinting.it

**Editore:**  
S.I.R.I.E. S.R.L.  
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

**Progetto grafico:**  
Magazino

Poste Italiane spa spedizione in A.P. art.1,  
comma 1 D.L. 353/2003  
(conv.in L. 27/02/2004 n. 46) DCB Milano

NEWSLETTER **quadrimestrale**  
di Medicina Olistica **anno 2014**

## AROMATERAPIA

### l'olio essenziale di ALLORO



#### **Care amiche e amici,**

*Ambrosia inizia un nuovo viaggio, quello delle fragranze. Gli oli essenziali non solo ci affasciano e seducono con il loro profumo ma, essendo allo stesso tempo materia, informazione ed energia, possono guarire il nostro fisico, la nostra psiche e il nostro corpo energetico. Ogni olio essenziale rappresenta l'essenza della pianta da cui viene estratto (jing secondo la Medicina Cinese) e, per questo, ha un carattere specifico e particolare. Conoscere la composizione chimica degli oli essenziali, le loro vibrazioni e le loro peculiarità ci permette di utilizzarli in un ampio spettro di situazioni problematiche, dal livello più materiale dei sintomi fisici a quello più profondo e rarefatto dell'anima. Questo e i prossimi numeri di Ambrosia saranno strutturati in modo da fornire un ventaglio di conoscenze che possono essere utili sia al medico e al farmacista che abbiano un'apertura per il mondo delle terapie secondo natura, sia al naturopata che ha già intrapreso tale percorso, ma anche a chiunque sia appassionato di fragranze. Parleranno di terapia, ma anche di benessere, cosmesi, cucina e ambiente. Saranno un invito a non farsi fuorviare da informazioni superficiali, da prodotti di dubbia qualità, ma piuttosto ad approfondire, a conoscere, a entrare in un mondo che nasconde, nei suoi profumi, la possibilità di un'altissima qualità di vita e di salute.*

Catia Trevisani  
catiatrevisani@scuolasimo.it

La terapia effettuata attraverso l'uso di oli essenziali, più comunemente detta aromaterapia, è una disciplina particolarmente diffusa in Francia, Germania, America, Australia e Giappone. Nel nostro paese, invece, non riceve l'attenzione che meriterebbe, e viene spesso ignorata sia dal mondo delle terapie che dagli altri settori che avrebbero tutto da guadagnare dall'integrazione con l'aromaterapia.

Gli oli essenziali sono miscele di composti naturali estratti dalla frazione aromatica della pianta. Affinché un'essenza sia utilizzata in aromaterapia deve presentare delle caratteristiche specifiche che la rendano allo stesso tempo sicura ed efficace. Da una ricerca condotta su dati che riguardano gli ultimi dieci anni risulta che solo il 5% degli oli essenziali prodotti sia destinato all'aromaterapia. Il restante 95% è prodotto per soddisfare l'industria alimentare e quella delle fragranze. La maggioranza di quello che è etichettato come "olio essenziale", in effetti, non ha niente a che vedere con essi, ma generalmente si tratta di prodotti sintetici che riproducono una semplice fragranza e che non hanno nulla di naturale, integro o puro.

## Gli oli essenziali di grado terapeutico

Gli oli essenziali possono essere di tre categorie o gradi:

- oli essenziali industriali o di grado 1;
- oli essenziali alimentari e per profumeria o di grado 2 o extra;
- oli essenziali di grado terapeutico o di grado 3.

È indispensabile chiarire e approfondire questa classificazione, poiché le etichette che leggiamo nelle confezioni degli oli possono creare non poca confusione e indurre a pensare, spesso erroneamente, che un olio di "primo grado" sia un buon prodotto, e che un "olio extra" sia anche meglio.

### *Oli essenziali industriali di grado 1*

In questo caso il termine olio essenziale è impiegato abusivamente: gli oli in questione sono composti di derivazione petrolchimica prodotti in laboratorio per riprodurre la fragranza dei corrispondenti naturali, di cui non hanno nessuna delle caratteristiche basilari. Trovano largo impiego nei settori della profumeria,

della cosmesi, dell'alimentazione e dell'aromatizzazione delle bevande, dei detersivi e della profumazione ambientale, e comprendono anche le fragranze prodotte diluendo o allungando un olio essenziale naturale con un solvente o un diluente inodore, incolore e insapore, al fine di moltiplicarne la resa. Attraverso questo procedimento alcuni oli essenziali, anche molto attivi, possono essere diluiti fino a 100 volte. Quando sulle etichette leggiamo aggettivi come "puro", o "genuino", o "naturale al 100%" siamo vittime di un inganno, che sfrutta l'assenza di una normativa di riferimento e permette a soggetti dalla dubbia professionalità di realizzare grandi profitti a scapito dei produttori seri e qualificati.

### *Oli essenziali F&F Grade (Food and flavour, cioè alimentare e per profumeria) di grado 2*

La ragion d'essere di questi oli risiede solo ed esclusivamente nella richiesta di fragranze da parte delle industrie, e non ha niente a che fare con l'aromaterapia. Tra le centinaia di elementi che compongono gli oli essenziali vengono selezionati solo quelli relativi al profumo e al gusto, al fine di costruire un aroma caratteristico e il più possibile standard. L'imperativo della standardizzazione e del low cost è tale che spesso agli aromi naturali vengono preferiti quelli sintetici, meno soggetti a tutte quelle variabili legate al metaboli-

simo delle piante che influenzano la resa qualitativa e quantitativa delle materie aromatiche naturali, oppure le piante vengono coltivate con il sostegno massiccio di fertilizzanti, antiparassitari e insetticidi. L'estrazione degli oli essenziali si basa sullo stesso criterio – minimo sforzo e massimo rendimento: l'obiettivo è quello di estrarre la maggior quantità possibile, in tempi rapidi e con costi estremamente contenuti, e per questo vengono adoperati spesso solventi sintetici; nel caso si ricorra alle tecniche tradizionali, come la distillazione in corrente di vapore e la spremitura a freddo, l'attenzione riservata ai materiali impiegati per realizzare gli estrattori è minima, la pressione e la temperatura vengono regolate per consentire di estrarre fino all'ultima goccia di essenza (esasperazione), la durata è funzionale al rapporto tra la resa e il costo del processo, e vengono usati additivi per velocizzare il processo o migliorare la resa. L'identità botanica esatta diventa in questo caso un dettaglio trascurabile.

### *Oli essenziali di grado terapeutico di grado 3*

Questi oli essenziali sono prodotti espressamente per l'aromaterapia, e devono dunque rispettare dei requisiti molto precisi di qualità (provenienza, estrazione e analisi) e di purezza (devono essere puri al 100%): ciò vuol dire che non si può



aggiungere nessun composto artificiale, né si può rimuovere dall'essenza nessun componente. La pianta da cui viene ricavato un olio essenziale di grado terapeutico deve provenire da raccolta spontanea o da coltivazioni biologiche. L'estrazione deve avvenire nei modi e nei tempi previsti per ogni singolo olio essenziale, con i materiali più appropriati. La distillazione deve essere effettuata a determinate temperature e pressione, per una durata atta a garantire l'estrazione di tutte le frazioni e senza esasperare i parametri. Non è possibile ricorrere a nessun additivo o solvente. Il prodotto finito viene sottoposto ad un'analisi accurata che ne garantisce l'assoluta sicurezza e la corrispondenza dei parametri di qualità. Il costo di questi prodotti è più alto, la resa non è elevata e la disponibilità è discontinua.

#### *Gli oli essenziali chemotipati*

Il chemotipo di un olio essenziale è il suo costituente dominante o sul piano quantitativo (è quello maggiormente presente) o sul piano qualitativo (è quello maggiormente caratterizzante) e viene indicato dalla sigla "ct". Un'aromaterapeuta professionale non può prescindere dalle basi di chimica e biologia e non può esercitare la sua professione senza conoscere il grado e il chemotipo degli oli essenziali che consiglia.

Gli oli essenziali di questa categoria vengono classificati in base al loro chemotipo e rappresentano il passo successivo agli oli essenziali di grado terapeutico; sono utilizzati per un impiego mirato, sicuro e altamente professionale. Le analisi dei chemotipi devono essere ripetute per ogni lotto.

Il costo degli oli essenziali chemotipati è ancora più elevato rispetto ai precedenti e la disponibilità è ancora più discontinua, poiché in questo caso non si fa riferimento alla varietà botanica, ma al chemotipo.

La scuola francese fa largo uso della suddivisione degli oli per chemotipo perché ne prevede spesso l'assunzione orale, per cui è importante conoscerne il grado e le proprietà chimico-fisiche.

#### *L'aromaterapia scientifica*

Secondo alcuni aromaterapeuti più "puristi", ogni olio essenziale dovrebbe essere classificato in base al chemotipo, poiché le variazioni che possono comunque essere riscontrate sono tali da incidere sulla sua qualità e sulle sue possibili ap-

plicazioni. In quest'ottica non solo il costituente dominante, ma l'intera struttura chimica di un olio essenziale diventa importante. È fondamentale, allora, il rapporto tra i diversi composti e la conformità ad alcuni parametri. Ad esempio l'olio essenziale di albero del tè (*Melaleuca alternifolia*) è di qualità aromaterapica se 1,8-cineolo è < 5% e il terpineolo-4 > 30%. Questa metodica viene definita anche aromaterapia scientifica: richiede conoscenze approfondite sia sugli oli essenziali, sia sui singoli componenti, ma permette di ottenere i migliori risultati poiché si basa sulle caratteristiche specifiche dell'olio che si intende utilizzare.

Approfondire l'aromaterapia in maniera seria, dunque, significa addentrarsi nell'universo dei chemotipi con rigore scientifico, così da poter individuare per ogni olio essenziale la/le molecola/e biochimicamente attiva/e su un certo numero di patologie clinicamente studiate.

Riconosciuta a livello internazionale e largamente utilizzata nelle pubblicazioni scientifiche e universitarie, l'indicazione del chemotipo, associata alla denominazione scientifica latina, consente la comprensione precisa della modalità d'azione degli oli essenziali e porta all'utilizzo di terapie naturali potenti ed efficaci.

Ma da cosa dipende l'esistenza di diversi chemotipi di una stessa pianta aromatica? Dalla natura del suolo, dall'altitudine, dal sole, dal clima e dai tipi di vegetali che crescono nelle vicinanze: in una parola, dall'ambiente.

Ogni chemotipo, essendo chimicamente diverso dagli altri, si distinguerà per determinate attività terapeutiche, ma anche per tossicità molto variabili. Le specie molto sensibili ai cambiamenti, ad esempio, si esprimono in un'ampia varietà di chemotipi: il timo (*thymus vulgaris*) è uno degli oli essenziali con le variazioni più grandi in termini di chemotipo. Se nelle indicazioni di uso dell'olio di timo non c'è la specificazione del chemotipo possiamo facilmente intuire che quell'olio è stato consigliato da un soggetto quanto meno inesperto.

Questi chemotipi del timo sono molto diversi tra di loro: per esempio l'olio essenziale di *thymus vulgaris* ct thujanolo è sicuro, non produce effetti collaterali e ha proprietà antinfettive, stimolanti e rigeneratrici delle cellule epatiche; l'olio essenziale di *thymus vulgaris* ct timolo, invece, è un antibatterico piuttosto potente, è molto caustico per la pelle ed epato-

tossico a dosi elevate e prolungate, motivo per cui non può essere utilizzato in gravidanza e nei bambini.

Le analisi necessarie a garantire una qualità costante, riproducibile, sicura ed efficace degli oli essenziali sono particolarmente costose e sofisticate, e per questo molti produttori preferiscono fare scelte superficiali e approssimative. Non conoscere queste informazioni fondamentali, tuttavia, conduce a fallimenti terapeutici e incidenti legati alla tossicità di alcune specie biochimiche definite.

## Le tre correnti dell'aromaterapia

Gli oli essenziali possono agire sul nostro organismo su tutti e tre i piani dell'esistenza: il piano fisico o del corpo; il piano mentale ed emozionale o della psiche; il piano energetico o delle vibrazioni. L'aromaterapia abbraccia contemporaneamente queste tre diverse realtà senza pro-

*Alimenti biologici, oli essenziali, cosmesi naturale, prodotti fitoterapici a Milano e online sul sito*

[www.ilpuntobio.com](http://www.ilpuntobio.com)



**PUNTOBIO**

MILANO

Ripa di Porta Ticinese, 79  
Tel. +39 02 45490381

# Scegli di Splendere

Quarta  
edizione

Corso di autoguarigione

Catia  
Trevisani

Milano 2015

22 febbraio, 26 aprile,  
28 giugno, 13 settembre,  
8 novembre



Cinque giorni da dedicare a se stessi per capire come siamo fatti, come funzioniamo, perché ripetiamo gli stessi comportamenti anche quando non vorremmo, perché ci danneggiamo quando invece vorremmo essere felici.

Parleremo del perché ci ammaliamo, indagheremo il senso della malattia e il suo messaggio. Cercheremo di capire come non subire gli eventi in modo traumatico, come trasformare i momenti di crisi in opportunità per la nostra vita.

Capiremo come funzionano la mente, le emozioni e il loro legame con il corpo. Scopriremo la nostra responsabilità nel produrre ciò che ci accade. Affronteremo il tema della morte.

Scopriremo che la pretesa allontana l'oggetto del desiderio, mentre la gratitudine lo attira. Apprenderemo quanto il modo di alimentarsi influenza il livello di energia e salute, la volontà e lo stato d'animo.

Cominceremo a osservare la qualità del nostro dialogo interiore e la qualità delle nostre azioni, il potere che queste emanano e il nostro senso di autostima. Osserveremo la nostra capacità di relazione e potremo correggerne gli errori.

Infine, esploreremo il nostro rapporto con il sacro, con il grande Fuoco di cui siamo le scintille e tutto questo per poter finalmente **SCEGLIERE DI SPLENDERE**.

Questi cinque seminari di carattere teorico ed esperienziale sono aperti a tutti. È previsto uno spazio-gioco per i bambini in modo da consentire la partecipazione delle famiglie.

Il corso è tenuto da Catia Trevisani, medico, naturopata, direttrice della Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) e autrice di numerosi libri di successo.

Sono aperte le iscrizioni per la quarta edizione. Info: 02 89420556 - [www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

Guarda il video di presentazione del corso sul canale di Scuola SIMO di youtube

porre interventi invasivi: è una disciplina olistica e delicata allo stesso tempo. Per la vastità e la complessità della materia è utile suddividere e delimitare le diverse branche di questa disciplina che descrivono e delimitano i vari interventi: l'aromaterapia applicata, la psicoaromaterapia e l'aromaterapia sottile.

#### *Aromaterapia applicata*

Questa branca dell'aromaterapia si concentra sull'interazione che nasce tra l'olio essenziale e l'organismo a livello fisico, e a sua volta viene distinta in tre sottocategorie: l'aromaterapia propriamente detta, l'aroma-SPA, l'aromaterapia per tutti i giorni. La prima si occupa dell'azione terapeutica degli oli essenziali per la prevenzione e la cura delle patologie; la seconda si occupa del campo estetico per la bellezza del corpo; l'ultima si rivolge agli impieghi in cucina, per la casa, per l'ambiente e così via.

#### *Psicoaromaterapia*

Questa branca dell'aromaterapia si focalizza sugli effetti che gli oli essenziali hanno sulla psiche. Propone una classificazione dei tipi psicologici basata sulla corrispondenza di date personalità con alcune fragranze, i cosiddetti aromatiipi.

#### *Aromaterapia sottile*

Questa branca dell'aromaterapia studia l'attività vibrazionale degli oli essenziali. Agisce sulle energie che l'essere umano produce, riceve e modifica. Si occupa anche degli influssi ambientali e della ricerca spirituale.

## Le tre note aromatiche

Nel XIX secolo il profumiere francese Piesse elaborò un sistema di catalogazione degli oli essenziali suddividendoli in tre categorie che definì "note aromatiche" basandosi sui tempi di evaporazione delle sostanze volatili. Ogni olio essenziale ha tre note, ma una di esse è dominante.

Le note non classificano solo il profumo dell'olio essenziale ma anche il suo comportamento. Inoltre, per analogia, in base alla nota si possono classificare anche situazioni e persone. In questo modo potremo ricorrere all'aiuto degli oli essenziali, suddivisi per note di appartenenza, anche quando occorre riequilibrare un aspetto del carattere della persona.

### Note alte

Le note alte, dette di testa, sono immediatamente percepibili poiché evaporano immediatamente; gli oli essenziali a nota alta hanno una bassa persistenza, sono estremamente volatili, dinamici, attivi, stimolanti, sono caratterizzati da vibrazioni dalla frequenza elevata che sono veloci e leggere. Sono i profumi che si avvertono per primi e per primi svaniscono, in media si attenuano dopo 15 minuti. Annusandoli sembra di percepirne il profumo a livello della testa. Agiscono dal basso verso l'alto, sono adatti alle attività mentali e che richiedono concentrazione, infondono chiarezza alle idee, agiscono sull'umore innalzandolo. Appartengono a questa categoria l'arancio, il bergamotto e in generale gli agrumi, le mente, l'albero del tè, gli eucalipti.

### Note medie

Le note medie, dette di cuore, richiedono un tempo più lungo per essere percepite; hanno volatilità e persistenza media, la loro durata va dai 15 minuti alle 4 ore. Le loro vibrazioni sono più ampie e rotonde; sono maggiormente avvolgenti, intensi e sensuali e richiamano ai sentimenti e alle emozioni. Hanno un effetto riequilibrante sui vari organi. Appartengono a questa categoria quasi tutti i fiori come la camomilla, il neroli, la rosa, la melissa, la lavanda, e alcune erbe come la salvia sclarea.

### Note basse

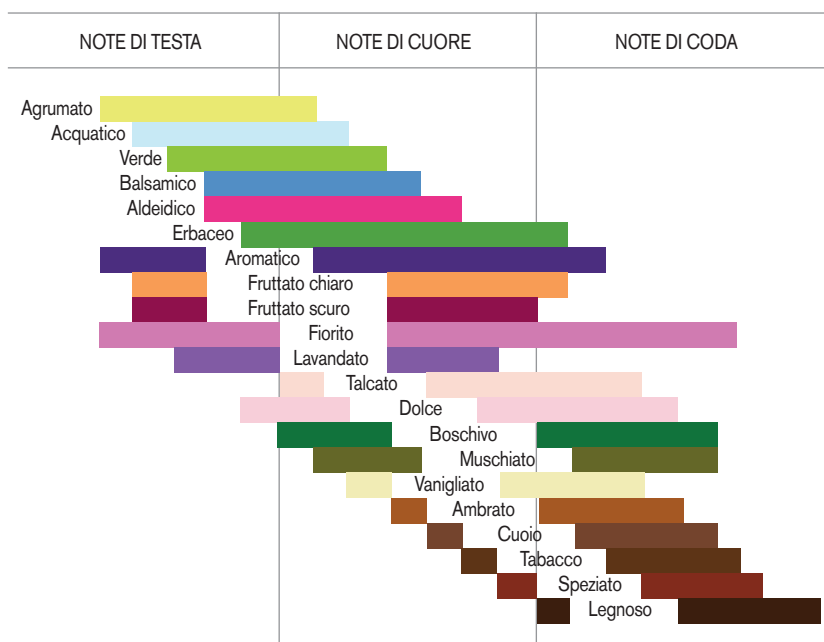
Le note basse, dette di coda, sono poco volatili e richiedono un tempo di percezione ancora maggiore, sono quelle che persistono più a lungo, anche quando le fragranze di cuore sono evaporate; hanno un profumo intenso e penetrante. Le loro vibrazioni sono profonde e pesanti. Richiamano il mistero, l'antico e il passato. Aiutano a dare stabilità e forza e a riconnettersi alle proprie radici, hanno un effetto calmante, stabilizzante degli umori, sono dei regolatori. In profumeria vengono utilizzate anche per fissare le altre note. Appartengono a questa categoria la maggior parte dei legni e delle resine quali mirra e incenso e alcuni balsami e spezie come la cannella, il chiodo di garofano, il pepe, il pino, il vetiver.

## I tre livelli

Anche i livelli, come le note, sono tre e derivano dai tre strati vegetativi principali: alberi: livello arboreo, arbusti: livello arbustivo ed erbe: livello erbaceo.

### Arboreo

Gli alberi sono solitamente alti più di 5 metri, hanno un tronco che separa le radici dalla chioma e un ciclo vitale medio-lungo. Gli oli essenziali estratti dagli alberi hanno vibrazioni lente e profonde, poiché per gli alberi il tempo è relativo. Per questo



## PROSSIME SPECIALIZZAZIONI

### PSICO AROMATERAPIA

Febbraio 2015  
con Luca Fortuna

### TUI NA

Novembre 2014  
con Giuliana Giussani e Pietro Malnati

### FITOTERAPIA

Febbraio 2015  
con Marilla Buratti e Deborah Pavanello

Info: 0289420556  
[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)



sono più indicati in caso di patologie croniche e tutte le volte in cui ci sia bisogno di sostenere il sistema immunitario. I loro effetti si vedono nel lungo periodo (cipresso, abete, pino ed eucalipti).

#### Arbusti

Gli arbusti sono in parte simili all'albero, in quanto hanno una parte legnosa che però normalmente non arriva a superare i cinque metri di altezza. Non sempre questa parte legnosa costituisce un vero e proprio tronco: in alcuni casi, anzi, è solo una parte abbozzata e molto vicina al terreno dalla quale partono i rami. Anche gli arbusti, come gli alberi, hanno bisogno di tempo per crescere e di spazio per svilupparsi. Possono vivere a lungo e, rispetto agli alberi, si adattano di più e resistono maggiormente ai traumi. Utilizziamo gli oli essenziali estratti dagli arbusti quando vogliamo trasmettere vibrazioni più armoniche ed equilibrate, per riequilibrare un intero apparato o per operare una buona prevenzione. I loro effetti si apprezzano meglio nel medio periodo (agrumi, ginepro e rosa).

#### Erbe

Le erbe non presentano alcuna parte legnosa, possono avere steli o anche un fusto vero e proprio ma mai ricoperto dal legno e questo è uno dei loro elementi caratterizzanti. Di solito non superano il metro di altezza e si differenziano molto tra loro per forma, colore e dimensioni. La parte aerea della pianta ha normalmente una durata annuale, mentre la radice rimane quiescente nel terreno in modo da consentire la crescita di una nuova pianta l'anno successivo. Hanno un ritmo di crescita molto veloce, si adattano facilmente e possono propagarsi fino a coprire interamente il suolo. Le radici non arrivano mai in grande profondità. Se vengono danneggiate sono in grado di ricrescere velocemente. Gli oli essenziali estratti dalle erbe hanno vibrazioni acute, fresche, dinamiche. Possiamo utilizzarli quando abbiamo bisogno di un'azione veloce, per infezioni acute o nello stadio iniziale di una malattia. I loro effetti sono di solito immediati. Sono meno gestibili rispetto agli oli essenziali appartenenti agli altri livelli (camomilla blu e camomilla romana, salvia, timo, verbena, melissa, lavanda).

## La chimica degli oli essenziali

Prima di addentrarci nella descrizione dei singoli oli essenziali è importante esaminare brevemente le caratteristiche delle famiglie chimiche alle quali appartengono le molecole che compongono gli oli essenziali. Al loro interno troviamo solo cinque tipi di atomi: carbonio C, idrogeno H, ossigeno O, azoto N, zolfo S. Una prima distinzione può essere fatta tra composti semplici, composti ossigenati, composti azotati e composti solforati.

I composti semplici sono gli idrocarburi. Sono formati solo da carbonio e idrogeno. Hanno un'energia tranquilla, senza picchi eccessivi e la coesione degli atomi è molto forte. Questo significa che a livello biochimico e farmacologico esplicano un'azione dolce e tranquilla. Fra questi troviamo i monoterpeni e i sesquiterpeni.

I composti ossigenati sono composti costituiti da tre atomi: carbonio, idrogeno e ossigeno. L'ossigeno ha un'energia molto alta con picchi e punte, può provocare danni se non è ben regolata. Tra questi troviamo esteri, alcoli, ossidi, aldeidi.

I composti azotati sono molto adattabili, duttili e possono esprimersi molto dolcemente o in modo molto spigoloso (tipo i composti ossigenati). Possono anche passare inosservati. I composti solforati possono essere dolci o aggressivi, ma non passano mai inosservati anche se presenti in piccolissime dosi.

Suddividendo ancora possiamo dire che le molecole possono essere di tre tipologie:

- rilassanti: esteri, aldeidi alifatiche, chetoni;
- equilibranti: sesquiterpeni e lattoni;
- stimolanti: monoterpeni, alcoli, acidi, aldeidi aromatiche, ossidi, fenoli.

Le diverse famiglie chimiche saranno trattate nei numeri successivi di Ambrosia.

## Le tecniche di utilizzo dell'aromaterapia

Le tre principali tecniche di utilizzo degli oli essenziali sono la diffusione ambientale, il contatto con la pelle e l'ingestione. In tutti i casi l'olio essenziale passa nel sangue e quindi raggiunge l'intero organismo.

### Diffusione ambientale

Si effettua con diffondiaromi realizzati in diversi materiali, muniti di una vaschetta che si riempie di acqua a cui si aggiungono alcune gocce di olio essenziale o di miscele di oli essenziali, dopo aver acceso l'apposita candelina o la lampadina nei diffondiaromi elettrici. La dose standard si ricava in base alle dimensioni dell'ambiente: per esempio per una stanza di 3 x 3 metri si utilizzano in tutto 9 gocce di oli essenziali, in alcuni casi si utilizzano dosaggi inferiori se gli oli sono molto attivi. Si tengono accesi per 20-30 minuti alla volta.

### Inalazioni

Quando impieghiamo un olio essenziale in questa modalità dobbiamo distinguere tra inalazioni umide e secche. Le prime sono anche conosciute come suffumigi. Si aggiunge una sola goccia di olio essenziale per volta in una ciotola di acqua calda, si avvicina il capo coperto da un asciugamano e si respira inalando i vapori per 5-10 minuti. Per le inalazioni secche invece si versano 1 o 2 gocce di olio essenziale su un fazzolettino e si annusa.

### Massaggio o frizione

Per il massaggio aromatico o la frizione si diluiscono gli oli essenziali in un olio vegetale (jojoba, mandorle dolci, nocciolo, ecc.) e poi si applicano sulla pelle.

### Bagni

Gli oli essenziali utilizzati nei bagni devono prima essere emulsionati. Si prepara una ciotola di ceramica con 1 cucchiaino di sale marino integrale, si aggiunge 1 cucchiaino di olio di jojoba e poi le gocce di olio essenziale o del mix di essenze. Prima ci si immerge nell'acqua e poi si versa il composto aromatico. La temperatura dell'acqua non deve essere troppo alta e il bagno dura circa 20 minuti. Per una vasca di circa 100 litri di acqua si utilizzano da 6 a 20 gocce di oli essenziali, senza aggiunta di bagnoschiuma.

### Maniluvii e pediluvii

Per maniluvii e pediluvii, in una ciotola con circa 250 ml di acqua si aggiunge da 1 a 3 gocce di oli essenziali. Si immergono le mani o i piedi per circa 10 minuti.

### Doccia

In doccia si versano 2 o 3 gocce di olio essenziale su una spugna che viene passata sul corpo mentre scorre il getto d'acqua.

### Comprese aromatiche

Le compresse aromatiche si preparano riempiendo una ciotola di ceramica con acqua, si aggiungono da 4 a 8 gocce di oli essenziali, si agita e si immerge un panno fino a completo assorbimento, si strizza leggermente e si applica sulla zona da trattare. Queste applicazioni possono essere calde o fredde. Dopo averle posizionate si coprono con un asciugamano asciutto e si lasciano finché si raffreddano (calde), o raggiungono la temperatura corporea (fredde).

### Somministrazione orale

La somministrazione orale si effettua versando gli oli essenziali in sostanze che fungono da vettori: un cucchiaino di miele o succo d'acero, oppure sciroppo o olio, sul pane oppure si aggiungono a tinture madri o gemmoderivati (aromatintura). Il dosaggio varia a seconda degli oli essenziali utilizzati e della problematica da trattare. È una via di somministrazione che va consigliata da un aromaterapeuta.

# corsi monografici per tutti

## MAGGIO E GIUGNO

### Nutrizione

7-8 giugno, 13-14 settembre, 11-12 ottobre

### Oligoelementi

21-22 giugno

### Fiori Italiani II livello

14-15 giugno

**CONFERENZA di**  
**presentazione della Scuola SIMO**  
**Milano 29 maggio 2014 ore 19.30**  
**(con aperitivo veg)**

**Contattaci per prenotare il tuo posto!**

**Oppure segui lo streaming della conferenza (per maggiori info visita il nostro sito)**

scuola italiana  
di medicina  
olistica

direzione

**dott.ssa Catia Trevisani**

Iscritti all'Albo Regionale  
Operatori Accreditati dalla  
Regione Lombardia n. 357



[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)



**simo**<sup>®</sup>  
Scuola Italiana di Medicina Olistica

**Sede Legale MILANO**

Ripa di Porta Ticinese 79  
20143 MILANO

tel. 02 89420556

## L'OLIO ESSENZIALE DI ALLORO

L'alloro è una pianta sempreverde, perenne, originaria dell'Asia Minore; cresce spontaneamente lungo le coste occidentali del Mar Mediterraneo, dalla Spagna alla Grecia, comprese le coste e le zone centro-meridionali italiane e nell'Asia Minore. Nelle regioni dell'Italia settentrionale è coltivato. Facile a riprodursi, ha dato vita a boschi che sono diventati fonte di ispirazione per il nome di luoghi e strade – un esempio sono Loreto e la via Lauretana. L'alloro è un albero che può raggiungere anche i 15 metri di altezza, ma spesso viene potato in forma arbustiva. Il fusto è eretto, la corteccia è verde nerastra. Le foglie sono spesse, coriacee, ovate, di un verde cupo, lucide nella parte superiore e opache in quella inferiore, molto profumate. I fiori di colore giallino sono riuniti in un'infiorescenza a ombrella e compaiono in primavera. I frutti sono bacche che da verdi diventano nere e lucide quando maturano. L'impollinazione è prodotta dal vento.

### I miti

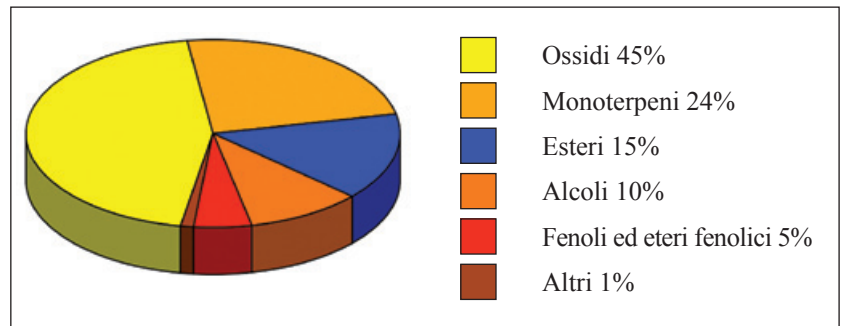
Secondo la mitologia greco-romana l'alloro era una pianta sacra ad Apollo, dio del Sole. Dafne, una ninfa dei boschi di cui il dio si invaghì, fuggendo sgomenta a causa del suo ardore, pregò la divinità di un fiume di salvarla e fu tramutata in alloro. La passione di Apollo diventò amore e rimpianto: il dio colse alcune fronde, le intrecciò intorno alla lira, alla faretra e alla propria fronte. Così l'alloro fu consacrato all'arte, alla vittoria in battaglia e alla sapienza. Ogni manifestazione di vittoria, di gloria, di eccellenza, sia in Grecia che a Roma, veniva incoronata di alloro; la sua presenza indicava quella di Apollo, il dio del Sole e dalle virtù luminose. I poeti tenevano in mano un rametto di alloro mentre recitavano le loro opere in teatro; i condottieri vittoriosi celebravano i loro trionfi sfilando con il capo cinto di ghirlande di alloro; a Delfi la Pizia emetteva profezie in uno stato di estasi propiziata da fumigazioni di alloro. Veniva coltivato dalle persone più umili, ma era sempre presente anche nei giardini degli imperatori. È correlato al Sole, al calore.

## Scheda

*Nome Botanico:* Laurus nobilis  
*Famiglia:* Lauraceae  
*Parte usata:* Foglie  
*Livello:* Arboreo  
*Nota:* Media  
*Movimento delle energie:* Chiusura  
*Profumo:* Speziato, fresco, forte, pungente  
*Estrazione:* Distillazione a vapore  
*Colore:* È un liquido leggero di colore giallo-verdastro

### Composizione

Ossidi (45%) (1,8 cineolo, *espettorante potente*)  
 Monoterpeni 24%, (alpha-pinene, camphene, limonene)  
 Esteri 15%: (acetato di terpenile 6% acetato di linalile)  
 Alcoli monoterpenici 10% (linalolo 8% geraniolo)  
 Fenoli ed eteri fenolici 5% (eugenolo 3% metileugenolo 2% *antibatterico antifungino*)  
 Altri 1% (lattoni: costunolide, *espettorante, mucolitico*)



Da "Aromacolor" di Luca Fortuna

L'alloro è costituito principalmente da composti attivi e stimolanti: ossidi per la maggior parte, poi a scalare monoterpeni, alcoli e una piccola parte di fenoli. Nel grafico sono rappresentati da colori caldi. I componenti dell'alloro sono tutti ossigenati eccetto i monoterpeni, quindi sono molto attivi. Sono presenti anche composti rilassanti come gli esteri ma in misura minore, nel grafico sono rappresentati da un colore freddo, questi equilibrano fenoli ed alcoli. La molteplicità delle famiglie chimiche lo rende un olio essenziale duttile. Le caratteristiche della nota media e l'appartenenza al livello arboreo lo rendono un olio essenziale abbastanza equilibrato nei suoi effetti, pur se da trattare con qualche accortezza.

### Dosaggi in aromaterapia

- Inalazioni: da 3 a 15 gocce al dì
- Frizioni: da 0,5 a 100%
- Bagni: da 8 a 30 gocce
- Aromatintura: da 15 a 50 gocce in 50 ml di tintura
- Somministrazione: da 3 a 15 gocce al dì
- Diffusione: standard

### Livello di sicurezza

Il livello di sicurezza è buono. C'è un profilo di rischio se viene usato ad

alti dosaggi, in tal caso non superare le 2-3 settimane. Si preferisce utilizzarlo in piccole concentrazioni e proseguire per qualche mese, non è comunque un olio essenziale da utilizzare nel lungo periodo. Non si usa in gravidanza, né in allattamento. L'olio essenziale di alloro, applicato sulla pelle può provocare, per chi ha una propensione alle allergie, una dermatite che scomparirà rapidamente dopo avere interrotto l'applicazione. È consigliabile, prima di un eventuale utilizzo di questo olio essenziale sulla pelle, applicare 3-4 gocce all'interno del gomito e attendere una quindicina di minuti per stimare la tolleranza o l'allergia all'alloro. L'irritazione cutanea a livello dell'applicazione è un segno sufficiente per scartare un trattamento con questo olio essenziale. Questo effetto secondario è dovuto alla presenza dei lattoni sesquiterpenici che, anche a basse concentrazioni, hanno una forte attività.

### Legenda:

eccezionali \*\*\*\* eccellenti \*\*\* buoni \*\*

### Proprietà in aromaterapia applicata

L'olio essenziale di alloro, a livello biochimico, è equilibrato e ha importanti proprietà:

- Antibatterico \*\*\*
- Antivirale \*\*\*



- Antifungino \*\*\*
- Anticattarrale, espettorante, mucolitico \*\*
- Antidolorifico \*\*
- Antispasmodico \*\*\*
- Armonizzante nervoso para e orto simpatico \*\*\*
- Anticoagulante \*\*

#### Risultati in base alla via di somministrazione

- Via orale \*\*\*
- Via cutanea \*\*
- Via vaginale \*\*
- Via respiratoria \*

#### Indicazioni terapeutiche

Stanchezza e astenia psicofisica, è un tonico per l'intero organismo, stimola le facoltà mentali.

- Stomatiti, aftosi, parodontiti, odontalgie \*\*\*
- Affezioni virali, influenze, epatiti, enterocoliti, nevriti \*\*\*
- Artriti, poliartriti, reumatismi osteomuscolari \*\*\*
- Adeniti \*\*
- Affezioni cutanee, acne, foruncoli, ulcere, piaghe \*\*

#### Sistema immunitario

È efficace sulle infezioni. È antibatterico, antivirale e antimicotico, grazie alla presenza dei fenoli e degli alcoli. Si utilizza per infezioni di media entità. Agisce su stafilococchi, gonococchi, streptococchi, klebsiella. È un potente antivirale, elimina i virus responsabili di nevriti ed enteriti. È uno degli oli utilizzati in caso di tubercolosi. Eccellente antifungino, è efficace anche sulle candidi, soprattutto la *Candida albicans*. Interessante è l'utilizzo nelle infezioni fungine delle unghie (onicomicosi): in questo caso quello di alloro è il primo olio essenziale a cui pensare, in quanto è abbastanza potente e non dermocaustico. È molto utile nelle infezioni della bocca da batteri e candida (mughetto) per la presenza di eugenolo. In molti casi è da preferirsi all'olio essenziale di chiodi di garofano che contiene una percentuale molto più alta di eugenolo e ha una tossicità superiore (che viene neutralizzata creando miscele prive di tossicità e molto efficaci). L'olio essenziale di alloro, rispetto all'albero del tè, è maggiormente antivirale, quindi più indicato in caso di

influenza. Inoltre è più efficace sulle micosi e i problemi della bocca.

#### Patologie della bocca

L'alloro è da preferirsi per le infezioni e le infiammazioni della bocca in persone sensibili e nei bambini in cui è da escludere l'utilizzo dell'olio essenziale di chiodi di garofano. È efficace in caso di afte, stomatiti, gengiviti, micosi della bocca da *Candida albicans* e *tropicalis*.

#### Mughetto nel lattante

Alloro al 2-3% in un gel di aloe. Il gel si può deglutire e questo lo rende efficace anche nel tratto digestivo.

Si utilizza sulle piaghe da utilizzo di apparecchi dentari, per carie o ascessi; è meno anestetizzante dell'olio essenziale di chiodi di garofano.

#### Ascenso dentario

Chiodi di garofano 2 ml, alloro 1 ml, lavanda spica 2 ml.

Applicare il mix localmente più volte al giorno. Ha un'azione antinfettiva, antinfiammatoria, antalgica e cicatrizzante.

## STAGE DI CROMOPUNTURA

Teoria e pratica di Medicina Tradizionale Cinese

24-30 AGOSTO 2014

Docente: dott.ssa Catia Trevisani

Presso Hotel Miramonti  
Frabosa Soprana (CN)  
Info: 0289420556  
www.scuolasimo.it



## SIMOLUX

penna da cromopuntura  
e riflessologia  
integrata



info:

tel. 02 45490381  
in vendita su [www.ilpuntobio.com](http://www.ilpuntobio.com)

con punta in  
cristallo di rocca



Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei  
7 colori dell'iride + oro.  
In vendita presso il  
Punto Bio di Milano e  
on line.

**Afte, gengivite, parodontite negli adulti**

Menta piperita 0,5 ml, cisto 0,5 ml, mirra 0,5 ml, alloro 1 ml, ov calophylla 5 ml, oppure ov di iperico.  
Effettuare applicazioni locali da 4 a 6 volte al giorno fino a miglioramento.

**Antisettico per la bocca**

Alloro 5 ml, timo thuyano 3 ml, albero del tè 2 ml, chiodi di garofano 1 ml.  
Un paio di gocce come collutorio o sullo spazzolino.

**Micosi della bocca**

Geranio rosa 1 ml, lemongrass 1 ml, alloro 1 ml, ov nocciolo 30 ml.  
10 gc per un risciacquo (si può buttare o ingerire) 4 volte al dì per 7 giorni.

**Mughetto del bebè**

Legno di Ho 1 ml, alloro 1 ml, palmarosa 1 ml, ov calendula 1 ml.  
Con il polpastrello applicare in bocca e sulle mucose 2-3 gocce 3 volte al giorno per 10 giorni.

**Sistema digerente**

È un energico stimolante delle funzioni digestive. Incrementa le secrezioni del pancreas.  
Risveglia l'appetito, attiva le digestioni lente e difficili, contrasta le fermentazioni, le flatulenze, le coliti.

**Diarrea batterica o virale**

Alloro 2 ml, menta piperita 1 ml, basilico ct methyl chavicol 2 ml, cisto 1 ml, cannella 0,5 ml, ov nocciolo 30 ml.  
Applicare 10 gocce sull'addome e sulla parte bassa della schiena 5 volte al giorno.  
La stessa miscela non diluita può essere abbinata assumendola per via orale: 2 gocce in un cucchiaino di miele due o 3 volte al dì in base alla persona e alla gravità della diarrea.

**Sistema osteo-muscolare**

È un potentissimo antinfiammatorio. Utile per artrosi, artriti, artrite reumatoide, artrite psoriasica, sciatalgie. È particolarmente adatto per i reumatismi freddi in quanto ha un'azione antalgica potente senza raffreddare, avendo una natura calda. È un defaticante muscolare, utile per i dolori muscolari e per l'affaticamento muscolare dopo lo sport. Si diluisce in olio vegetale al 5-10% e si applica in massaggi e frizioni. A forti concentrazioni o puro si utilizza solo per dolori intensi e per tempi brevi. Risulta particolarmente utile nel trattamento di ematomi e lividi.

**Sciatalgia**

Elicriso 2 ml, timo satureioide 2 ml, ylang ylang 2 ml, wintergreen 2 ml, camomilla nobile 1 ml, alloro 1 ml, ov iperico QSP (quanto basta per arrivare a 15 ml).  
Applicare 4-6 al dì. È un mix antalgico.

**Artrosi cronica**

Timo satureioide 3 ml, eucalipto citriodora 4 ml, alloro 3 ml, ylang ylang 2 ml, elicriso 3 ml, ov iperico QSP 30 ml.  
Applicare 3-4 al dì.

**Poliartriti reumatoidi**

Alloro 2 ml, basilico ct methyl-chavicol 3 ml, elicriso 1 ml, litsea 3 ml, timo satureioide 2 ml, cisto 3 ml, ov nocciolo 50 ml.  
Applicare localmente da 4 a 6 gocce al bisogno.

**Sistema respiratorio**

Per la sua azione antivirale è efficace nell'influenza, è ancora meglio in miscela con altri oli essenziali antivirali.

**Influenza**

Ravintsara 5 ml, alloro 2 ml, eucalipto radiata 2 ml, timo thuyano 1 ml.  
Qualche goccia in aggiunta a un olio vegetale da applicare al petto e alla schiena da 4 a 5 volte al giorno.  
Oppure  
Ravintsara 2 gocce, eucalipto radiata 2 gocce, alloro 2 gocce, albero del tè 2 gocce.  
Qualche goccia in aggiunta a un olio vegetale da applicare sulla parte inferiore della schiena lungo la colonna vertebrale e sul torace 4-6 volte al giorno per 2 giorni. Come prevenzione 1 volta al giorno, rafforza le difese immunitarie.  
Per i problemi di contagio da influenza si vaporizza nell'ambiente attraverso un diffusore di aromi la seguente miscela: alloro 15 gocce, albero del tè 5 gocce.  
Dopo una, massimo due settimane si passa ad alloro 10 gocce, albero del tè 10 gocce.  
Dopo tre settimane alloro 5 gocce e albero del tè 15 gocce.  
Per i bambini sono più indicati l'olio essenziale di eucalipto smithi e il mirto.

**Tosse**

Ha anche un effetto calmante sulla tosse e fluidificante del catarro, si può vaporizzare nell'ambiente, utilizzarlo negli apparecchi per aerosol (2 gocce in 2 ml di acqua fisiologica) oppure si può utilizzare per via orale: 2 gocce in un cucchiaino di miele 3 volte al dì per una settimana.

**Allergia**

Ottimo per l'allergia, per gli starnuti a ripetizione, sensazione di testa chiusa, congestione respiratoria. In questo caso si consigliano inalazioni secche di olio essenziale di alloro. Per i bambini è migliore l'eucalipto smithii.

**Sistema nervoso**

Equilibrante e stabilizzante, è utile nelle distonie neurovegetative e per le palpitazioni nervose.  
Ha effetto antalgico nelle nevriti virali e nelle nevralgie.

**Sistema linfatico**

Linfonodi ingrossati e infiammati (adenite).

**Adenite**

Applicazioni locali di olio essenziale di alloro.  
Oppure  
Alloro 2 ml, litsea 2 ml, cisto 2 ml, elicriso 1 ml, ravensara 3 ml.  
Applicare sul linfonodo da 4 a 6 gocce per 6 volte al giorno.

**Sistema cardio-circolatorio**

Dilata le coronarie.

**Cute**

È un olio essenziale maturativo, fa maturare il pus, si utilizza per unghie incarnite, foruncoli, eccesso di sebo. Il suo potere battericida lo rende un antisettico per le infezioni della pelle, per ascessi, ulcere anche recidive, oltre all'azione sui batteri sollecita la risposta immunitaria e la ricostruzione dei tessuti. È un antimicotico. Ripristina l'equilibrio sebaceo nelle discrasie della cute che spesso causano acne e infiammazioni.

**Micosi cutanee**

Chiodi di garofano 1 ml, lemongrass 2 ml, palmarosa 2 ml, alloro 2 ml, ov calendula 15 ml.  
Applicazione locale 4 volte al dì per 2-3 settimane.

**Onicomicosi**

Albero del tè 2 ml, palmarosa 1 ml, alloro 1 ml.  
Effettuare applicazioni locali. L'unghia deve scurirsi e poi riscreocere in 6-8 settimane.

**Ambiente**

In diffusione ambientale è balsamico, disinfettante ed elimina gli acari.

**Altro**

Si può aggiungere ai lavaggi in lavatrice.  
Sparso sulle viti evita l'attacco di funghi.

## Oli essenziali sinergici

- Nei dolori articolari e muscolari: ginepro, menta piperita, pino silvestre, rosmarino ct canfora, wintergreen.
- Nei disturbi digestivi: angelica, basilico, menta piperita.
- Per l'azione antisettica e disinfettante: albero del tè, chiodi di garofano.
- Per l'azione antivirale: ravintsara, cisto.
- Per l'effetto antibatterico e cicatrizzante: lavanda spica.

## AromaSPA: impiego per la cosmesi

L'olio essenziale di alloro può essere utilizzato per frizionare il cuoio capelluto, la diluizione è la percentuale più bassa delle frizioni, quindi 0,5%. Ha un effetto rivitalizzante e disintossicante. Rinforza i capelli e ne previene la caduta stagionale, se già presente ferma la caduta e favorisce la ricrescita. Aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di alloro in una noce di shampoo o di balsamo consentirà di apprezzarne le qualità toniche sul cuoio capelluto.

## Utilizzo in cucina

L'olio essenziale di alloro, per la sua azione antifermentativa e l'ottimo aroma, può essere aggiunto, in pochissime gocce, ai legumi, alle zuppe e alle castagne lessate.

## Utilizzo sugli animali

Sono molto frequenti le patologie che riguardano l'età avanzata degli animali da compagnia, la loro longevità e aspettativa di vita è in aumento. I problemi articolari e i reumatismi hanno un certo rilievo soprattutto nei cani di grossa taglia. L'aromaterapia privilegia la via transcutanea per ridurre al massimo i tempi tra l'applicazione e la sensazione di sollievo. Gli oli essenziali possono esercitare la loro azione antalgica e antinfiammatoria sulle articolazioni. In caso di artrite acuta si può utilizzare una miscela di oli essenziali che contenga l'alloro, che ha proprietà antalgiche, antinfiammatorie e anche antisettiche.

# corso di formazione a distanza in Naturopatia

iscrizioni sempre aperte

studia con noi da casa

*home school*

## La scuola simo® anche a casa tua

I vantaggi che offre la formazione a distanza:

- risparmio di tempo
- risparmio di denaro
- completa autonomia
- possibilità di realizzare un "sogno", anche lavorando
- rispetto dei propri ritmi di apprendimento
- aiuto di un tutor per la preparazione degli esami
- possibilità di dare gli esami a propria discrezione
- mantenere fisicamente un contatto con la scuola

Iscritti all'Albo Regionale Operatori Accreditati dalla Regione Lombardia n. 357

 **simo**®  
Scuola Italiana di Medicina Olistica  
*home school*

Alloro 1 ml, wintergreen 6 ml, pino silvestre 2 ml, elicriso 2 ml, menta piperita 1 ml, timo ct paracimene 3 ml, arnica TM, artiglio del diavolo TM, alcool QSP 100 ml.

Applicare massaggiando 2-3 volte al giorno fino a un miglioramento sensibile dei sintomi.

## Proprietà in psicoaromaterapia e aromaterapia sottile

Ha un forte influsso sul sistema nervoso, è al tempo stesso stimolante e sedativo. Possiamo dedurre questa sua duplice e apparentemente contraddittoria proprietà dai suoi costituenti chimici (colori caldi e freddi nel grafico); dunque ha un'azione equilibrante e stabilizzante.

È molto legato alla testa, chiarifica il pensiero di cui snellisce i processi e lo rigenera quando eccessivi problemi e preoccupazioni lo imbrigliano. Può essere di aiuto per fronteggiare periodi di forte tensione e stress mentale, migliora la concentrazione e la memoria, ma non solo. Risveglia l'intelligenza intuitiva, l'ispirazione, libera la creatività, facilita il processo decisionale. È intuizione coniugata a saggezza.

La sua parola chiave è **governare**. È il governo di pensieri, emozioni, impulsi anche contrastanti, istinti. Insegna l'arte del governo di sé e

degli altri, da applicare in casa, nella famiglia e con i figli, al lavoro, nei molteplici impegni della vita.

Per chi non sa governare il suo rapporto con il cibo, con il fumo, con gli eccessivi impegni assunti. Per chi non sa trattenersi dall'impulsività e dagli scatti di ira. Per chi non sa osservarsi rimanendo in una condizione di neutralità.

Per chi non sa governare la propria casa, la propria famiglia, i figli con tutte le loro esigenze e richieste. Il buon governo concilia forza e fermezza con comprensione e tolleranza. È capacità di stare in una posizione neutra senza schierarsi con nessuno, è comprendere le persone e le loro diverse esigenze per fare poi una sintesi per il bene di tutti, conciliando spinte diverse, talora apparentemente inconciliabili, componendo i contrari. È capacità di superare l'individualismo per il bene comune, è dirigere ma come servizio, senza prevaricazioni.

A chi è dispersivo dà uno scopo, capacità di scegliere, decidere e non tornare indietro, dà coraggio e capacità di resistenza. Per chi è giunto in alto ma non riesce a svolgere il ruolo che occupa. Per chi ha bisogno di essere fortificato per rimanere fedele a se stesso.

Per chi vive sempre nella lotta e non vede che ha già vinto la battaglia ed è il momento di godere ciò che ha raggiunto e di governarlo. Per chi combatte sempre e non si accorge

che ci sono dei momenti in cui la mossa migliore è stare fermi e non fare nulla. Per chi ha appena superato una prova, un momento difficile. Il movimento delle energie è chiusura, pertanto l'alloro induce a governare il proprio spazio, mantenendo i propri confini. Non servono indicazioni esterne, ciò che è estraneo non deve entrare, né si devono travalicare i propri spazi per invadere quelli altrui. È un olio essenziale che dà stabilità e non espansione.

Le applicazioni consigliate sono la diffusione ambientale e le inalazioni. Con inalazioni di alloro si mantiene alto lo stato di vigilanza, evitando che un'eventuale stato di stanchezza inibisca la propria performance.

## La distillazione

L'olio essenziale di alloro comune (*Laurus nobilis*) contenuto nelle foglie si estrae per mezzo della distillazione in corrente di vapore acqueo. I rendimenti reali ottenuti sono relativamente bassi. Oscillano tra 1,2 e 1,5 ‰ per una durata di distillazione tra 3 a 4 ore. 100 kg di foglie di alloro forniscono fino a 150 ml di olio essenziale. La qualità di questo olio essenziale chemotipato varia molto da un biotopo all'altro con delle differenze biochimiche molto importanti tra oli provenienti da Marocco, Slovenia o Corsica.



Tieniti informato sulle nostre attività  
iscriviti via internet alla  
**SIMO Newsletter**

[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)



**Si**, desidero ricevere 4 numeri di ambrosia al prezzo di euro 10 da versare sul numero di conto corrente postale n°40109209.

Compili e spedisca in busta chiusa, con la ricevuta del bollettino postale, al seguente indirizzo:

**SCUOLA SIMO**  
Ripa di Porta Ticinese 79,  
20143 Milano  
tel. +39 329 6046560

Trattamento dati a norma di legge 30 Giugno 2003, n. 196 sulla Privacy

cognome \_\_\_\_\_

nome \_\_\_\_\_

via \_\_\_\_\_ n° \_\_\_\_\_

località \_\_\_\_\_

CAP \_\_\_\_\_

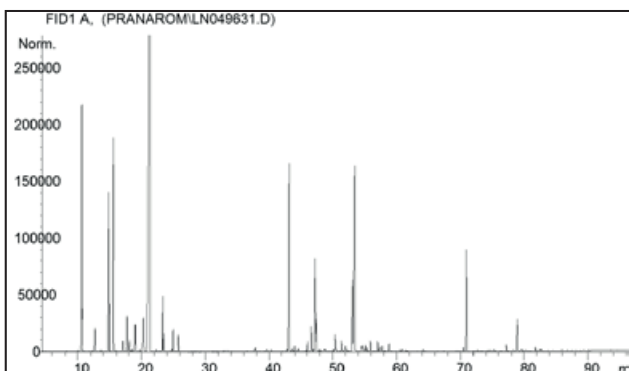
tel \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

## Profilo cromatografico: allora

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
1	5,0	OCTANE	0,01
2	8,2	BICYCLOHEPTENE ISOMERE	0,01
3	10,0	TRICYCYLENE	0,02
4	10,7	<b><math>\alpha</math>-PINENE</b>	<b>6,45</b>
5	10,8	$\alpha$ -THUYENE	0,56
6	11,8	2-METHYLBUTYRATE D'ETHYLE	0,01
7	12,2	$\alpha$ -FENCHENE	0,03
8	12,7	CAMPHENE	0,55
9	13,3	HEXANAL	0,01
10	13,6	ISOBUTYRATE D'ISOBUTYLE	0,03
11	14,9	<b><math>\beta</math>-PINENE</b>	<b>4,57</b>
12	15,6	<b>SABINENE</b>	<b>6,56</b>
13	15,8	PINADIENE	0,01
14	16,0	THUYADIENE	0,02
15	17,1	$\Delta^3$ -CARENE	0,26
16	17,5	BUTYRATE D'ISOBUTYLE	0,01
17	17,7	$\beta$ -MYRCENE	0,88
18	18,1	$\alpha$ -PHELLANDRENE	0,30
19	18,3	$\gamma$ -LIMONENE	0,03
20	18,5	2-METHYLBUTYRATE D'ISOBUTYLE	0,07
21	19,0	$\alpha$ -TERPINENE	0,77
22	19,7	2,3-DEHYDRO-1,8-CINEOLE	0,06
23	20,3	LIMONENE	1,94
24	21,3	<b>1,8-CINEOLE</b>	<b>41,40</b>
25	22,3	Cis- $\beta$ -OCIMENE	0,06
26	23,0	Trans-ARBUSCULONE	0,02
27	23,3	$\gamma$ -TERPINENE	1,39
28	23,4	Trans- $\beta$ -OCIMENE	0,40
29	24,7	m-CYMENE	0,07
30	24,9	p-CYMENE	0,54
31	25,3	ISOTERPINOLENE	0,01
32	25,8	TERPINOLENE	0,42
33	29,4	6-METHYL-5-HEPTEN-2-ONE	0,01
34	29,6	2-OCTANONE	0,01
35	30,3	1-HEXANOL	0,01
36	32,2	3-HEXEN-1-OL	0,01
37	32,9	2-NONANONE	0,03
38	33,4	TRICYCLO UNDECANOL Mw=166	0,03
39	36,0	EPOXYDE TERPENIQUE	0,01
40	36,3	Cis-OXYDE DE LINALOL	0,01
41	36,5	$\alpha$ , $\beta$ -DIMETHYLSTYRENE	0,02
42	37,7	$\alpha$ -CUBEBENE	0,06
43	37,9	Trans-THUYANOL	0,10
44	38,5	Trans-OXYDE DE LINALOL	0,02
45	39,3	$\delta$ -ELEMENE	0,02
46	39,6	YLANGENE	0,06
47	40,3	$\alpha$ -COPAENE	0,05
48	40,4	$\alpha$ -CAMPHOLENE ALDEHYDE	0,01
49	42,1	SESQUITERPENE	0,02
50	42,8	$\alpha$ -GURJUNENE	0,07
51	43,1	<b>LINALOL</b>	<b>6,46</b>
52	43,5	Cis-THUYANOL	0,08
53	43,8	CETONE ALIPHATIQUE	0,04
54	44,0	ACETATE DE LINALYLE	0,12
55	44,5	Cis-p-MENTH-2-EN-1-OL	0,08
56	45,5	PINOCARVONE	0,01
57	45,8	FENCHOL	0,04
58	46,0	ACETATE DE BORNYLE	0,26
59	46,6	$\beta$ -ELEMENE	0,77
60	46,9	2-UNDECANONE + HYDRATE DE CAMPHENE	0,08
61	47,2	<b>TERPINENE-4-OL</b>	<b>2,81</b>
62	47,4	$\beta$ -CARYOPHYLLENE	0,90
63	47,8	6,9-GUAIADIENE	0,08
64	48,0	SESQUITERPENE	0,01
65	48,1	AROMADENDRENE	0,04
66	48,6	Cis-p-MENTH-2-EN-1-OL	0,06
67	48,7	ACETATE DE 4-THUYEN-2- $\alpha$ -YLE	0,07
68	48,9	GURJUNENE ISOMERE	0,05
69	49,4	MYRTENAL	0,01
70	49,5	CADINA-3,5-DIENE	0,04
71	49,9	SESQUITERPENE	0,02
72	50,1	SESQUITERPENE	0,06
73	50,4	ACETATE DE $\delta$ -TERPENYLE	0,50
74	50,5	Allo-AROMADENDRENE	0,10
75	50,7	Trans-PINOCARVEOL	0,03
76	51,0	E- $\beta$ -FARNESENE	0,01
77	51,2	ZONARENE	0,03
78	51,4	$\beta$ -TERPINEOL	0,30
79	51,5	ESTRAGOLE	0,07
80	52,0	$\alpha$ -HUMULENE	0,19
81	52,2	Cis-PIPERITOL	0,03
82	52,3	NERAL	0,03
83	52,6	$\gamma$ -MUUROLENE	0,02
84	53,0	$\alpha$ -TERPINEOL	1,98
85	53,4	<b>ACETATE DE TERPENYLE</b>	<b>8,91</b>
86	53,6	LEDENE	0,05
87	55,5	GERMACRENE D	0,19
88	54,6	ACETATE DE NERYLE	0,18
89	54,9	$\alpha$ -MUUROLENE	0,06
90	55,1	$\beta$ -SELINENE	0,22

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
91	55,4	$\alpha$ -SELINENE	0,13
92	55,6	ACETATE DE TRANS-CARVYLE	0,03
93	55,8	BICYCLOGERMACRENE	0,30
94	55,9	Trans-PIPERITOL	0,02
95	56,4	ACETATE DE GERANYLE	0,03
96	56,5	FARNESENE ISOMERE	0,01
97	57,0	$\delta$ -CADINENE	0,31
98	57,3	$\gamma$ -CADINENE	0,13
99	57,7	$\alpha$ -BISABOLENE	0,15
100	58,0	MENTADIENOL ISOMERE	0,03
101	58,2	SESQUITERPENE Mw=202	0,02
102	58,7	CADINA-1,4-DIENE	0,03
103	58,8	NEROL + MYRTENOL	0,21
104	59,2	$\alpha$ -AMORPHENE	0,02
105	59,8	2-TRIDECANONE	0,02
106	60,5	SESQUITERPENE Mw=202	0,04
107	60,8	ACETATE ALIPHATIQUE INSATURÉ	0,06
108	61,4	GERANIOL	0,04
109	61,6	CALAMENENE	0,02
110	61,7	p-CYMENE-8-OL	0,02
111	63,2	ISOVALERATE DE BENZYLE	0,01
112	64,1	ACETATE TERPENIQUE	0,06
113	64,5	Epi-CUBEBOL	0,02
114	66,4	$\alpha$ -CALACORENE	0,02
115	67,2	CUBEBOL	0,01
116	67,4	ACETATE DE BENZENE PROPANOL	0,01
117	69,3	COMPOSE SESQUITERPENIQUE Mw=220	0,02
118	69,4	EPOXYDE SESQUITERPENIQUE	0,02
119	69,8	OXYDE D'ISOCARYOPHYLLENE	0,03
120	70,5	OXYDE DE CARYOPHYLLENE	0,13
121	71,0	<b>METHYLEUGENOL</b>	<b>3,04</b>
122	72,1	NEROLIDOL	0,01
123	72,6	LEDOL	0,05
124	73,2	E-CINNAMALDEHYDE	0,01
125	75,3	CUBENOL	0,01
126	74,7	SESQUITERPENOL	0,03
127	74,8	GLOBULOL	0,02
128	75,3	VIRIDIFLOROL	0,05
129	76,5	TRIMETHYL PENTADECANONE	0,02
130	77,2	SPATHULENOL	0,19
131	78,3	ACETATE DE CINNAMYLE	0,05
132	78,9	EUGENOL	0,89
133	79,5	T-CADINOL	0,04
134	79,7	METHYLEUGENOL	0,06
135	80,3	$\alpha$ -MUUROL	0,04
136	81,7	ELEMICINE	0,11
137	82,2	$\alpha$ -EUDESOL	0,04
138	82,5	$\alpha$ -CADINOL	0,05
139	82,6	$\beta$ -EUDESOL	0,06
140	85,7	CARYOPHYLLA-3,7-DIEN-6-OL	0,01
141	86,0	SESQUITERPENOL	0,03
142	86,8	CHAVICOL	0,03
143	87,7	ISOEUGENOL	0,02
144	90,0	Trans-ISOELEMICINE	0,02
		<b>TOTAL</b>	<b>99,84</b>

Date de l'analyse - date of the analysis : Janvier 2014,

Pranarôm Int.  
C. Schulze  
Contrôle qualité



# Libri Enea

www.edizionienea.it

## LIBRI IN CATALOGO

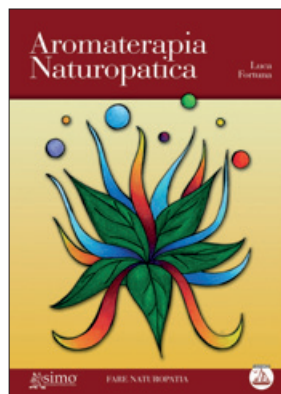
*Al di là del bene e del male (SdR 13)* di Priscilla Bianchi  
*Analisi di laboratorio per operatori della salute* di Riccardo Forlani  
*Anatomia e fisiologia per operatori della salute* di R. Forlani e C. Trevisani  
*Aroma-color* di Luca Fortuna  
*Aromaterapia Naturopatica* di Luca Fortuna  
*Audiocorso di Alimentazione e salute* di Catia Trevisani  
*Audiocorso di Anatomia per operatori della salute* di Riccardo Forlani  
*Audiocorso di Aromaterapia Naturopatica* di Luca Fortuna  
*Audiocorso di Feng Shui* di Marzia Mazzi e Stefan Vettori  
*Audiocorso di Fiori di Bach e Naturopatia* di Catia Trevisani  
*Audiocorso di Introduzione alla Naturopatia* di Catia Trevisani  
*Audiocorso di Medicina Tradizionale Cinese* di Catia Trevisani  
*Audiocorso di Psicopatologia* di Caterina Carloni e Catia Trevisani  
*Che tipo psicologico sei? (SdR 11)* di Priscilla Bianchi  
*Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali* di Luca Fortuna  
*Co-creare* di Angelo Ballardori  
*Come migliorare le nostre relazioni (SdR 9)* di Priscilla Bianchi  
*Crescere con amore* di Antonella Coccagna e Lorenzo Locatelli  
*Cucinare secondo Natura* di Antonietta Rinaldi  
*Curarsi con la Naturopatia vol. 1* a cura di Catia Trevisani  
*Curarsi con la Naturopatia vol. 2* a cura di Catia Trevisani  
*Curarsi con la Naturopatia vol. 3* a cura di Catia Trevisani  
*Dal denaro al donare, l'anagramma del cambiamento* di Giovanni Maccioni  
*Educare con le fiabe* di Gino Aldi  
*Educare oggi. Con DVD* di Paolo Crepet  
*Feng Shui Naturopatico* di Omar Discepoli  
*Fiori di Bach e Naturopatia* di Catia Trevisani  
*Fondamenti di chimica per naturopati* di G. Ferrero, I. Husu, M. Picconi  
*Fondamenti di Nutrizione* di Catia Trevisani  
*Fondamenti di patologia per operatori della salute* di Riccardo Forlani  
*Fondamenti di Psicopatologia* di Caterina Carloni  
*Guida pratica al massaggio olistico* di Camilla Piantanida  
*Guida pratica alla percezione dell'energia* di Angelo Ballardori  
*Guida pratica alla ricerca dei punti di agopuntura* di Giuliana Giussani  
*I colori del cuore* di Marcello Schmid  
*I fondamenti della relazione* di Gino Aldi  
*Il castello delle mille sorgenti* di Emanuele Piccioni  
*Il paese degli alberi di fuoco* di Emanuele Piccioni  
*Il segreto supremo (SdR 15)* di Priscilla Bianchi  
*Introduzione alla Naturopatia* di Anna Melai e Catia Trevisani  
*Iridologia del profondo* di Lucio Birello e Daniele Lo Rito  
*Iridologia e Ayurveda* di Federica Zanoni, Daniele Lo Rito  
*Iridologia Naturopatica* di Lucio Birello e Daniele Lo Rito  
*Ki Therapy* di Angelo Ballardori  
*L'arte dell'agire (SdR 4)* di Priscilla Bianchi  
*L'arte dell'equilibrio (SdR 6)* di Priscilla Bianchi  
*La chiave per realizzarsi (SdR 14)* di Priscilla Bianchi  
*La conoscenza segreta (SdR 5)* di Priscilla Bianchi  
*La crisi come opportunità di crescita (SdR 2)* di Priscilla Bianchi  
*La cura naturale della mamma e del bambino* a cura di Catia Trevisani  
*La favola della crisi* di Hernán Casciari e Andrea Bizzocchi  
*La relazione con il Divino (SdR 10)* di Priscilla Bianchi  
*La scienza della relazione (SdR 1)* di Priscilla Bianchi  
*La storia di una strega che pensava troppo e del principe che le insegnò una magia* di Virna Trivellato  
*Le Reflessoterapie dell'Ultrasensibile* di Gianmichele Ferrero  
*Lettura+Ascolto* di Maurizio Falghera  
*L'Iridologia proiettata nella dimensione spazio-temporale* di Daniele Lo Rito  
*Manuale di floriterapia* di Cristiana Zenoni  
*Noi e la morte (SdR 3)* di Priscilla Bianchi  
*Proprietà e profilo animico delle piante officinali* di Raffaele Curti  
*Reflessologia Naturopatica* di Catia Trevisani  
*Riscoprire l'autorità* di Gino Aldi  
*Segni, sintomi ed emozioni in Omeopatia* di Domenico Claps  
*Spring* di Federica Aragone  
*Tecniche di Cristalloterapia* di Angelo Ballardori  
*Terapia del colore* di Gloria Grazzini  
*Tu non sei solo (SdR 12)* di Priscilla Bianchi  
*Un'altra scuola è possibile* di G. Aldi, G.C. Belvedere, A. Coccagna, L. Locatelli, S. Pavone  
*Una nuova ecologia (SdR 8)* di Priscilla Bianchi  
*Una storia vera e uno studio clinico di medicina integrata* di Claudia Barzaghi  
*Vademecum di Omeopatia* di Alfredo Mandice  
*Volere è potere (SdR 7)* di Priscilla Bianchi

EDIZIONI



EDIZIONI ENEA

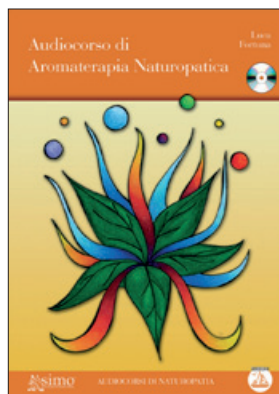
Piazza Nuova 7  
 53024 Montalcino (Si)  
 tel. 329 6046560  
 edizioni.enea@gmail.com



### **AROMATERAPIA NATUROPATICA**

di Luca Fortuna  
ill., 174 pagine  
3° edizione: aprile 2009  
ISBN 978-88-95572-15-4  
ISBN 978-88-95572-36-9 ebook

€ 16,00 - Ebook € 7,99



### **AUDIOCORSO DI AROMATERAPIA NATUROPATICA**

di Luca Fortuna  
con CD, 74 pagine  
Durata audio: 4 ore e 20 minuti  
1° edizione: marzo 2009  
ISBN 978-88-95572-11-6

€ 24,00



### **AROMA-COLOR** I profili aromatici in relazione alle famiglie chimiche

di Luca Fortuna  
ill. col., 168 pagine  
2° edizione: marzo 2012  
ISBN 978-88-95572-10-9

€ 49,00



### **CHIMICA, BIOCHIMICA E METACHIMICA DEGLI OLI ESSENZIALI**

di Luca Fortuna  
ill., 440 pagine  
1° edizione: luglio 2010  
ISBN 978-88-95572-26-0

€ 49,00



### **PSICO- AROMATERAPIA SCIAMANICA**

di Luca Fortuna  
136 pagine  
1° edizione: novembre 2012  
ISBN 978-88-95572-87-1

€ 29,00

## **GRANDE PROMOZIONE SULLA LINEA OLI ESSENZIALI PRANAROM**

**Vieni al Punto Bio  
o ordina presso**

**[www.ilpuntobio.com](http://www.ilpuntobio.com)**

**0245490381**



**PRANAROM**  
International

Scientific  
Aromatherapy

# a scuola di naturopatia

corso professionale  
quadriennale

1600  
ore

**simo**  
scuola  
italiana di  
medicina  
olistica



*direzione*  
**dott.ssa Catia Trevisani**



[www.scuolasimo.it](http://www.scuolasimo.it)

Iscritti all'Albo Regionale  
Operatori Accreditati dalla  
Regione Lombardia n. 357



**Sede Legale MILANO**  
Ripa di Porta Ticinese, 79  
20143 MILANO

tel. 02 89420556  
fax 02 89426133