



numero

# ambrosia 48

NEWSLETTER **bimestrale**  
di Medicina Olistica **anno 2014**

**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

## AROMATERAPIA

### l'olio essenziale di CIPRESSO



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

*siamo al secondo numero del nostro viaggio nel mondo delle fragranze, e ogni volta suggerirò, a chi ancora non l'ha fatto, di leggere il primo numero (47) che offre le informazioni di base per addentrarsi nel mondo degli oli essenziali. Un mondo prezioso attraverso il quale gocce di materia, informazione ed energia ci raggiungono e, se ben utilizzate, ci donano salute e benessere. Dopo l'alloro ci apprestiamo a conoscere l'olio essenziale di un albero molto antico, simbolo di eternità, il custode del tempo: il cipresso, foriero della pausa necessaria per raccoglierci e ripristinare le forze. Nell'estate ci accompagna suggerendo il riposo, la necessità di fermarsi, di non fare, di rafforzare i confini per non lasciarci invadere, la necessità di riportare calma, forza, stabilità interiore. Il suo profumo intenso ci ricorda che siamo esseri immortali, scintille di luce che viaggiano in un corpo, in un tempio che possiamo profumare con la sua fragranza.*

Catia Trevisani  
catiatrevisani@scuolasimo.it

Il viaggio nel mondo degli oli essenziali è un'esperienza affascinante attraverso cui si penetra nel mondo della natura captando quel fluido energetico e vitale che pervade le piante, ma in realtà accomuna gli esseri viventi. Abbiamo tutti un'origine comune, a partire da quel magma molecolare da cui ha avuto origine la materia, dal caos iniziale si è forgiato, attraverso lo scorrere del tempo, il meraviglioso mondo della natura. Da un centinaio di elementi chimici, attraverso infinite e intelligenti connessioni, si sono originati, secondo una progressiva crescita di complessità, il mondo minerale, vegetale e animale. Come esseri umani condividiamo con la natura gli elementi di cui siamo composti e le leggi che la governano. Einstein, attraverso la fisica quantistica, ci ricorda che la materia non è che energia condensata, ma c'è di più, la materia è organizzata da un sistema informativo. L'informazione è il direttore d'orchestra per cui da poche note, suonate da diversi strumenti, possono nascere infinite, meravigliose sinfonie. L'informazione per essere trasmessa ha bisogno di energia e materia, organizza e plasma la materia-energia, crea tutti i sistemi, così come i legami e le forze che li uniscono, è la base dell'evoluzione dell'universo accrescendone via via la complessità.

I tre principi fondamentali per l'evoluzione dell'universo sono:

- la legge della complessità e dell'informazione, ovvero il principio della costruzione;
- la seconda legge della termodinamica, ovvero il principio della distruzione;
- la legge della conservazione dell'energia.

Dunque creazione, distruzione e conservazione sono i tre principi che regolano tutto ciò che esiste. Ne facciamo esperienza quotidianamente, tutto si muove e si trasforma, regole semplici danno origine a comportamenti complessi.

L'informazione rende ogni cosa assolutamente unica anche se costituita dagli stessi atomi, lo sappiamo da sempre. Nell'antichità lo studio delle piante teneva in gran conto l'informazione in esse contenuta, e questa era la base della teoria della segnatura per cui una pianta con parti somiglianti a organi umani, apparati o funzioni era utile per curare o sostenere quegli organi, apparati o funzioni. La stessa teoria spiega gli effetti dei fiori di Bach.

Tenendo conto dell'aspetto informativo è più facile comprendere come non ci si possa fermare ai componenti biochimici di un olio essenziale per conoscerne gli effetti. Ogni olio essenziale ha un suo codice originario, l'archetipo della pianta, le informazioni che contiene, e questo non può essere riprodotto in laboratorio. Per questo motivo il mentolo, contenuto nell'olio essenziale di menta piperita e quello di sintesi hanno un profumo diverso, inoltre quello sintetico, sui batteri della carie, non ha la stessa efficacia di quello naturale. Oppure l'olio essenziale di mirra protegge dai raggi solari, pur contenendo furano cumarine che normalmente sono fotosensibilizzanti, tali molecole, all'interno del sistema informativo della mirra, non hanno l'effetto che ci si aspetterebbe. Di nuovo, aspetti semplici che danno luogo a comportamenti imprevedibili, ma questo è un aspetto della complessità, e quindi dell'evoluzione. La salute è uno stato di complessità (che non significa complicazione, anzi è l'esatto opposto), anzi rappresenta la capacità di dare molteplici risposte che consentono un adattamento all'ambiente. Gli oli essenziali, da questo punto di vista, sono i rimedi più complessi e apportano, a chi li utilizza, un quantum di materia, energia e informazione in grado di risalire la scala verso la salute quando, a causa di fattori stressanti di ogni genere, fisici o psichici, siamo scesi a livelli di complessità (salute) inferiori aggiungendo complicazioni alla nostra vita. Dunque apportano materia, sono i

componenti chimici, apportano un quantum di energia che è il potenziale di realizzare qualcosa, il potere di muoverci, di cambiare stato, e infine informazione, un messaggio, un canto che risuonando in noi può ricondurci a noi stessi.

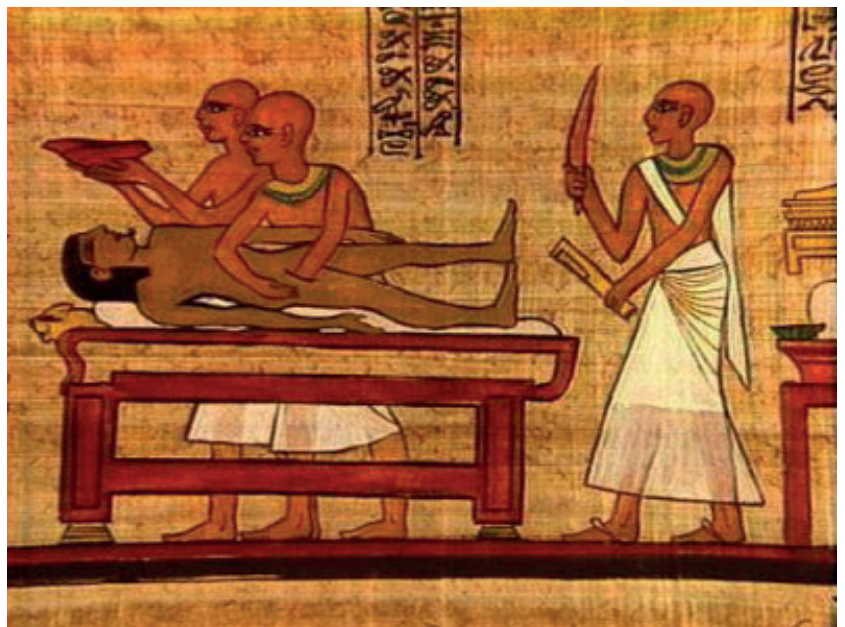
## La storia degli oli essenziali e la nascita dell'aromaterapia moderna

Le origini dell'aromaterapia sono molto antiche. Da migliaia di anni in tutte le civiltà sono stati utilizzati oli aromatici, essenze, profumi per scopi religiosi, medicinali, cosmetici.

La parola profumo deriva dal latino *per fumum* che significa "attraverso il fumo", originariamente riferito alla pratica di bruciare l'incenso.

I primi a usare l'aromaterapia e gli oli essenziali furono gli antichi egizi che utilizzavano sostanze aromatiche durante le loro pratiche magiche, curative, per la cosmesi e in particolare l'imbalsamazione. I sacerdoti e i medici conoscevano le virtù di tali sostanze e molti papiri ritrovati lo testimoniano. Gli oli essenziali più utilizzati erano quelli di incenso, mirra, cannella, chiodi di garofano, noce moscata, cedro legno. Nella Bibbia vi sono numerosi riferimenti agli oli essenziali di issopo, incenso, cassia.

Gli antichi greci devono agli egizi molte delle loro conoscenze mediche e aromaterapiche e, nel tempo,



individuano le proprietà stimolanti e calmanti di numerose piante. Molti oli essenziali erano utilizzati sia per le loro proprietà medicinali che per impieghi cosmetici, per profumare il corpo e gli indumenti e per aromatizzare cibi e bevande. I romani, in particolare i membri delle famiglie più ricche, amavano trascorrere molto tempo nei famosi bagni ricorrendo a profumi e unguenti. Gli arabi compivano lunghi viaggi in Estremo Oriente e tornavano carichi di ogni tipo di spezia ed essenze tra cui sandalo, mirra, canfora, noce moscata e chiodi di garofano. Avicenna, famoso medico arabo dell'antichità, descrisse più di 800 specie di piante ed erbe e i loro effetti sul corpo umano. Durante il XII secolo in tutta Europa i profumi arabi riscossero un grandissimo consenso. Negli erbari medievali si trovano molti riferimenti all'acqua di lavanda e a svariati modi per l'impiego degli oli essenziali. Durante il Medioevo erano molto utilizzate le piante e gli oli aromatici e Ildegarda von Binger impiegava nella sua pratica l'olio essenziale di lavanda. Il Rinascimento vide il trionfo di profumi ed essenze utilizzate per i più diversi scopi. Nel XVIII secolo nacque la chimica di sintesi e in breve tempo le nuove e più economiche molecole affiancarono le essenze naturali e in parte vi si sostituirono.

Il termine aromaterapia fu coniato nel 1937 da Rene Maurice Gattefossé, il cui interesse per gli oli essenziali crebbe in seguito a un incidente. Mentre compiva esperimenti nel suo laboratorio si verificò una piccola esplosione che gli causò un'ustione. Istintivamente mise la mano nel vaso a lui più vicino, contenente olio di lavanda. La sua ustione guarì velocemente senza lasciare alcuna cicatrice. Dopo questo episodio Gattefossé si dedicò a uno studio approfondito degli oli essenziali ponendo le basi della moderna aromaterapia. I frutti delle sue ricerche furono resi noti in un suo libro pubblicato nel 1928. Jean Valnet, medico, curò le ferite dei soldati durante la Seconda Guerra Mondiale con le essenze e pubblicò un testo dove descriveva usi e proprietà degli oli essenziali, fu il primo a determinarne i dosaggi. Moltissimi altri studiosi hanno in seguito arricchito l'aromaterapia con i loro studi, ricerche ed esperienze. Sono da annoverare R. Tisserand, S. Price, K. Schnaubelt e tra gli italiani Cajola, Gatti e Rovesti. L'aromaterapia si è diffusa nel mondo con ulteriori

ampliamenti di osservazioni e studi che non riguardano solo studi clinici ed evidenze scientifiche sulla componente materica degli oli essenziali, ma anche sugli aspetti sottili e vibrazionali per spiegare i quali si utilizzano le conoscenze di fisica quantistica.

## La chimica degli oli essenziali

Abbiamo introdotto questo secondo numero di Ambrosia parlando di materia, energia e informazione. La materia riguarda i componenti chimici degli oli essenziali che al loro interno comprendono solo cinque tipi di atomi: carbonio C, idrogeno H, ossigeno O, azoto N, zolfo S. Le famiglie chimiche che costituiscono gli oli essenziali si distinguono in ossigenate e non ossigenate. I composti non ossigenati, costituiti per lo più da carbonio e idrogeno, esplicano un'azione dolce e tranquilla. Fra questi troviamo i monoterpeni e i sesquiterpeni. Tutti gli altri composti sono ossigenati e sono 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. 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.

### I monoterpeni

Ci affacciamo ora al mondo della chimica e della metachimica degli oli essenziali con un linguaggio il più possibile semplice e comprensibile per tutti. I monoterpeni sono le molecole più semplici degli oli essenziali, sono composti non ossigenati, semplicemente costituiti da carbonio e idrogeno. Un monoterpene è costituito da due molecole di isopreni la cui formula chimica è  $C_5H_8$ . L'isoprene è il mattone base

della chimica organica, pertanto un monoterpene è formato da due mattoni base e ha come formula  $C_{10}H_{16}$ . Sono idrocarburi insaturi con almeno un doppio legame  $C=C$ , la catena può essere lineare, aperta, oppure possono avere struttura chiusa, ciclica, mono o biciclica. Sono insolubili in acqua in quanto sono idrocarburi con lunghe catene non polari di carbonio. Si solubilizzano bene, invece, negli oli vegetali, anch'essi non polari. Sono molto volatili. Hanno una nomenclatura con finale -ene.

I monoterpeni sono una delle famiglie chimiche fondamentali presenti negli oli essenziali in cui sono presenti in percentuali variabili dallo 0,1 al 98%. Tra gli oli composti per lo più da monoterpeni ci sono quelli di arancio (98%), pompelmo (98%), limone (96%), mandarino (96%), abete balsamico (95%), cipresso (80%), incenso (75%) e altri. Normalmente non sono i responsabili della fragranza dell'olio essenziale ma supportano e rinforzano le virtù terapeutiche di altri componenti, equilibrano gli effetti potenzialmente

*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

tossici trasformandoli in costituenti benefici.

Negli oli essenziali ne sono state isolate un migliaio di varietà.

I monoterpeni sono stimolanti e svolgono molti effetti terapeutici, sono:

- decongestionanti;
- mucolitici (pinene);
- antisettici leggeri;
- dissolvono i calcoli biliari (limonene);
- dissolvono il colesterolo (limonene);
- proteggono il DNA dal danneggiamento (limonene).

L'informazione contenuta nei monoterpeni, costituiti dai due mattoni di base, gli isopreni, è quella di legare, di conservare, stimolano senza eliminare nulla, non hanno vibrazioni molto intense. L'azione non è distruttiva anche quando agiscono come antisettici, ma piuttosto innalzano le difese. Hanno effetti tranquilli, gentili, sono considerati i "bravi ragazzi" delle famiglie chimiche degli oli essenziali. Gli oli essenziali in cui prevalgono i monoterpeni, a parte poche eccezioni, come l'olio essenziale di angelica, anche quando agiscono sul piano della psiche, portano un messaggio gentile e conservativo, portano un aiuto conservando quello che c'è. Ora li vediamo singolarmente.

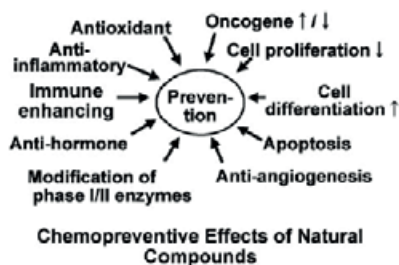
### Pinene

È un monoterpene biciclico. Ha come isomeri  $\alpha$ -pinene e  $\beta$ -pinene contenuti negli oli essenziali di molte conifere come il pino silvestre. Crea un ambiente ostile alla vita dei batteri e stimola i meccanismi di difesa che vanno ad attaccare la loro membrana. Non è antivirale perché i virus non sono ossidabili come i batteri. Favorisce il rinnovamento cellulare prima che la cellula vada in apoptosi (morte cellulare programmata) e quando non è più in grado di svolgere le sue funzioni per invecchiamento o danneggiamento. L' $\alpha$ -pinene ha azione antimicrobica. Il  $\beta$ -pinene ha in più un effetto espettorante e antispasmodico, è contenuto negli oli essenziali di pino silvestre, tsuga, ginepro, basilico e rosa.

### Limonene

È un monoterpene ciclico. Prende il suo nome dal limone e dalla buccia del limone, come gli altri agrumi, ne contiene grandi quantità, è in gran parte responsabile della fragranza. Il limonene si presenta in natura con due forme: destrogira e levogira.

L'aroma è di limone per l'enantiomero S e di arancia per l'enantiomero R, è interessante notare come l'aroma varia nelle due forme nonostante la composizione rimanga la medesima. In natura è molto diffuso negli oli essenziali degli agrumi: limone, arancio, mandarino, pompelmo, pino silvestre, abete balsamico, elemi, incenso, ledum, solidago e altri. Oltre a essere utilizzato come aroma per alimenti, ha diversi effetti terapeutici. È detossificante. Protegge il DNA dal danneggiamento e aiuta la corretta replicazione cellulare, pertanto è utile nella prevenzione e come sostegno nella cura di alcuni tumori come quelli della mammella, della prostata, del fegato e dello stomaco. Possedendo spiccate proprietà antiossidanti, è importante nel proteggere le cellule dallo stress ossidativo e dalle disfunzioni mitocondriali.



Gli effetti chemopreventivi, come si può notare dallo schema, sono molteplici e diversificati, ma tutti tesi a limitare la proliferazione cellulare o indurre apoptosi (morte programmata) delle cellule cancerose. Riportiamo un esperimento teso a dimostrare come il limonene intervenga sulla crescita e sulla metastatizzazione del tumore allo stomaco, inducendo l'apoptosi delle stesse cellule tumorali.

Cellule tumorali BGC-823 sono state inoculate per via sottocutanea in topi nudi al fine di creare la massa tumorale.

D-limonene è stato somministrato a diverse concentrazioni a quattro gruppi randomizzati di topi: un gruppo di controllo, un gruppo trattato con un chemioterapico (5-FU), un terzo gruppo trattato con il limonene e il quarto gruppo assumeva una combinazione dei due per sette settimane. All'ottava settimana, quando i topi (purtroppo) sono stati uccisi, la neoplasia è stata prelevata e pesata, nonché valutata l'eventuale comparsa di metastasi a distanza. Risultati: la massa tumorale, espressa in

## 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)



grammi, si è notevolmente ridotta nel gruppo che ha assunto limonene in forma assoluta o combinato al chemioterapico, così come è aumentato di almeno sei volte l'indice apoptotico rispetto al gruppo di controllo. Ultima considerazione importante va fatta sulla riduzione del numero di microvasi, segno di ridotta angiogenesi (sviluppo di nuovi vasi sanguigni) e quindi di ridotta metastatizzazione, nonché nella ridotta produzione del fattore di crescita dell'endotelio vasale (VEGF), il quale sostiene il processo di neoangiogenesi della massa tumorale in crescita. Inoltre il limonene agisce sulle cellule vecchie evitando che diventino tossiche, stimola il ricambio cellulare, aumenta la produzione di enzimi che demoliscono le tossine, dissolve il colesterolo, neutralizza gli acidi gastrici e normalizza la peristalsi.

### Sabinene

È un monoterpene biciclico. È presente negli oli essenziali di pepe, carota, albero del tè, cisto, ginepro, alloro, maggiorana e altri. Ha attività antibatterica, antifungina e antiulcera.

### Myrcene

È un monoterpene a catena aperta per cui la sua energia non è molto forte. È presente negli oli essenziali di pepe, sedano, bay, finocchio, cardamomo, zenzero, ginepro, rosmarino, noce moscata, e altri. È analgesico e antispasmodico. Ha attività antibatterica, fungicida, antimutagenica e antiossidante.

### Gamma-terpinene

È un monoterpene con un'azione più forte del precedente, scatena un'energia più alta. Si trova negli oli essenziali di limone, carvi, cumino, santoreggia, ajowan, timo, origano, noce moscata e altri. Ha un'attività antimicrobica, fungicida, acaricida e insetticida. È antiossidante. Ha anche un effetto anti-acetil-cholinesterasi, produce dunque un aumento della quantità del mediatore chimico acetilcolina che può legarsi ai recettori specifici e questo è uno dei meccanismi del suo effetto insetticida.

### Phellandrene

È un monoterpene ciclico presente in natura nei due isomeri  $\alpha$  e  $\beta$ . L' $\alpha$ -phellandrene ha un'attività più acuta rispetto ad altri monoterpene e può affrontare in modo diretto alcuni batteri e funghi. Si trova negli oli essenziali di eucalipto radiata e dives, noce moscata, bay. Ha proprietà antibatteriche, fungicide e antisettiche.

Elimina gli stafilococchi. È lassativo. Il  $\beta$ -phellandrene si trova negli oli essenziali di angelica, elemi, bay, issopo, sedano, zenzero e altri. Ha un'azione espettorante e fungicida.

### Camphene

È un monoterpene biciclico. È un composto di sostegno, assiste le funzioni degli altri composti con la sua azione di contenimento. È presente negli oli essenziali di abete, timo, origano, santoreggia, rosmarino e altri. Ha un'attività antimicrobica, fungicida e insetticida. È espettorante e antiossidante.

### Ocimene

Comprende diversi composti isomerici che in natura sono spesso presenti in miscela. Ha un'attività contenitiva, dà una direzione ai composti aggressivi. Si trova negli oli essenziali di coriandolo, basilico, timo, origano e altri. Ha attività antimicrobica, antifungina, insetticida. È antiossidante.

### Delta-3-carene

È un monoterpene biciclico. Coordina e indirizza l'azione di principi

diversi e forti perchè ha una buona forza energetica, molto più del limonene. Si trova negli oli essenziali di angelica, carota, cannella, ajowan, rosmarino, levistico e altri. Ha attività antibatterica, antinfiammatoria ed espettorante.

### Para-cymene

È un monoterpene, ma la sua formula è leggermente diversa da quella degli altri. Infatti nella sua struttura è presente un anello del benzene che ne aumenta la forza. Si trova sempre insieme ai fenoli, famiglie chimiche dal carattere forte, combattente, distruttivo com'è tipico del timolo e del carvacrolo. Questi fenoli non potrebbero essere contenuti da un semplice monoterpene, ma saggiamente la natura produce un riarrangiamento e la molecola del para-cymene ha forza sufficiente per rendere positiva e benefica l'azione di molecole tanto distruttrici e comunque necessarie. È presente negli oli essenziali di ajowan, timo, cumino, origano, santoreggia, maggiorana e altri. Ha attività antibatterica, antivirale, antimicotica e antiparassitaria.

## SIMOLUX

penna da cromopuntura  
e riflessologia  
integrata



info:

tel. 02 45490381

in vendita su [www.ilpunto.bio.com](http://www.ilpunto.bio.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.

## L'OLIO ESSENZIALE DI CIPRESSO

Il cipresso è una pianta sempreverde originaria dell'isola di Cipro, dalla quale prende il nome. È diffuso nelle regioni a clima caldo o caldo-temperato dell'emisfero settentrionale, regioni spesso molto lontane dal suo habitat originale: India, Cina, Asia. Specie molto antiche risalgono al Terziario, alcuni cipressi hanno 2000 anni. Sarv e Abarqu è un cipresso molto antico situato in provincia di Yazd, in Iran. Questo albero, conosciuto anche come Sarv zoroastriano, ha messo radici tra 4000 e 4500 anni fa ed è considerato l'organismo vivente più antico presente in Asia, in Iran è un monumento nazionale. È alto 82 metri circa e ha una circonferenza di 37,8 metri. Il cipresso può raggiungere notevoli dimensioni, fino a 50 metri di altezza. La chioma è affusolata, piramidale. È una conifera con foglie non aghiformi, ma a forma di piccole scaglie. I fiori sono poco appariscenti e le sue pigne sono globose: galbuli.

Possiede essenze altamente aromatiche nei suoi organi: legno, galbuli, foglie e radici. La corteccia è di colore marrone grigio-bruno con lunghe fessurazioni e il suo legno molto duro è utilizzato per la costruzione di mobili in quanto il suo odore aromatico lo preserva dalle tarme. Un tempo era utilizzato per la costruzione delle navi, data la sua grande resistenza all'umidità. I sarcofagi egizi erano costruiti con il legno di cipresso. L'albero viene utilizzato nei cimiteri perché le sue radici, scendendo a fuso nella terra in profondità, invece di svilupparsi in senso orizzontale come negli altri alberi a chioma larga, non danno

luogo a interferenze con le sepolture circostanti.

I cipressi non li troviamo solo presso cimiteri e chioschi, ma punteggiano anche gli inconfondibili paesaggi toscani, che infondono pace e tranquillità. Il cipresso, infatti, non è un albero che rattrista, ma è un albero che conforta.

### I miti

Il cipresso è sempre stato considerato un albero sacro presso molti popoli, è stato chiamato "albero della vita" per la sua longevità e per il persistere del suo fogliame, per il suo legno resistente e inattaccabile dalle tarme. Il simbolismo associato al cipresso è legato alla verticalità, l'albero punta il cielo, l'infinito, rappresenta il Padre, è correlato a Saturno. È la pianta del silenzio, del raccoglimento, della pausa, della tensione spirituale. È sempre stato considerato incorruttibile, simbolo di eternità. Pianta sacra a Zeus, a Venere e ad Apollo, ma anche pianta di Plutone, signore degli Inferi, è simbolo di vita, di morte e di rinascita.

Anticamente, e ancora oggi in Oriente, questo albero evoca il simbolo della fertilità per il suo aspetto fallico. Per i Persiani era il simbolo del fuoco, per la sua forma che ricorda la fiamma, e lo consideravano il primo albero del paradiso. Il cipresso si tende tra terra e cielo: le sue radici scendono verticalmente in profondità, la sua chioma si protende verso l'alto, ha uno sviluppo ascensionale.

Nella mitologia greca è simbolo di eternità, di resurrezione, di trasformazione psicologica. Il mito del cipresso è narrato da Ovidio.

*Ciparisso era un leggiadro principe di eccezionale bellezza, ed era assai caro al dio del sole Apollo, il quale gli aveva insegnato la musica, il maneggio dell'arco, e gli aveva dato in custodia un animale sacro: un cervo che non aveva pari al mondo. Ciparisso era felice di questo dono e passava l'intero giorno col suo cervo dalle corna d'oro; gli aveva messo intorno al collo una ricca collana di rubini, un ornamento di cuoio con fibbie d'argento, e così andava per le case come un animale domestico, carezzato da tutti e nutrito dalle fanciulle con ciuffi d'erba profumati.*

*Nessuno osava far del male al meraviglioso animale del principe Ci-*

*parisso, sacro alle ninfe dei boschi. Un giorno, montato in groppa al suo cervo, Ciparisso correva attraverso il bosco; fermatosi in un prato erboso aveva una gran voglia di cacciare tortore e gazze avvistate durante la corsa, così lasciò il cervo a brucare sul prato ed entrò nel bosco con arco e frecce. Mentre saettava le tortore vide tra un cespuglio una volpe, la inseguì tra i tronchi e i cespugli, ma ben presto la perdetto di vista. Continuò a cercarla a lungo nel folto bosco, e a ogni rumore puntava l'arco pronto a scoccare la freccia. A un certo punto vide qualcosa muoversi dietro una siepe, pensava di averla raggiunta, impugnò un dardo e lo scagliò verso la preda; ma un bramito altissimo risuonò sotto gli alberi, un grido che parve fendere il cuore del principe: era il suo amatissimo cervo.*

*Ciparisso si sentì morire, ebbe l'impressione che la freccia l'avesse ricevuta lui nel mezzo del petto, muto e senza lacrime raggiunte il cervo che ormai ansimando rovesciò la testa dalle corna d'oro e morì. Il giovane principe in un muto e impenetrabile dolore non chiamò Apollo, ma rimase a piangere sconcolato vicino al suo sacro cervo.*

*Apollo lo vide dall'alto del cielo e vide anche il suo cervo disteso sull'erba, allora scese per chiedere come era avvenuta una tale disgrazia; Ciparisso gli raccontò l'accaduto ma non volle alcun conforto, voleva stare solo a piangere perché ormai l'unica cosa che gli alleviava il dolore erano le lacrime. Passava i suoi giorni senza toccare cibo, senza vedere nessuno, vagava per la campagna piangendo. Un giorno Apollo scese a trovarlo mentre piangeva seduto nel bosco, e gli chiese cosa potesse fare per alleviare il suo dolore, l'unica cosa che chiedeva Ciparisso era quella di essere immortale per poter piangere per sempre il suo cervo. Così Apollo toccato da tanta pietà mise la mano sulla fronte del giovane principe, e alzato in piedi lo avvolse stretto nel suo mantello verde, Ciparisso con un brivido di freddo guardò verso il cielo, le lacrime che scorrevano incessanti dai suoi occhi divennero piccole foglie verde cupo, e in breve tempo coprono il mantello e il viso del giovane, i piedi si indurirono e affondarono nel terreno, e lì dove piangeva il bel Ciparisso, svettò nell'aria un elegante cipresso.*

[Fonte: <http://mitologia-online.blogspot.com/2007/05/come-nasce-il-cipresso.html>]



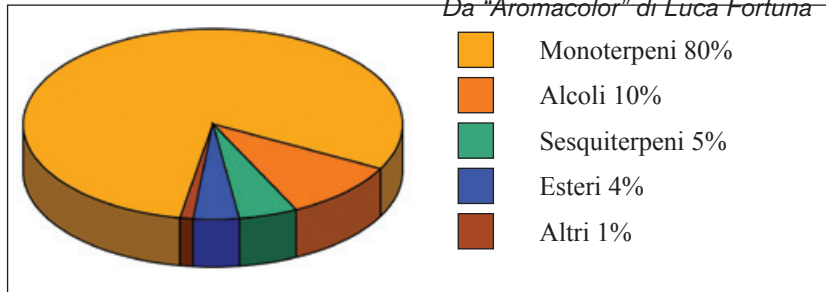
## Scheda

**Nome Botanico:** *Cipressus sempervirens*  
**Famiglia:** Cupressaceae  
**Parte usata:** rametti e pigne  
**Livello:** Arboreo  
**Nota:** Bassa  
**Movimento delle energie:** Chiusura  
**Profumo:** Leggermente aspro  
**Estrazione:** Distillazione a vapore  
**Colore:** È un liquido leggero e incolore

### Composizione

Monoterpeni (80%) (alpha-pinene, delta3-carene, beta-pinene)  
 Alcoli 10% (terpineolo, sabinolo, cedrolo)  
 Sesquiterpeni 5% (cadinene)  
 Esteri 4% (acetato di terpenile)

Da "Aromacolor" di Luca Fortuna



### Dosaggi in aromaterapia

- Inalazioni: da 3 a 7 gocce al dì
- Frizioni: da 1 a 100%
- Bagni: da 15 a 30 gocce
- Aromatintura: da 10 a 30 gocce in 50 ml di tintura
- Somministrazione: da 3 a 15 gocce al dì
- Diffusione: standard

### Livello di sicurezza

La composizione biochimica dell'olio essenziale di cipresso var. stricta è soprattutto a base di monoterpeni e sesquiterpeni per cui il livello di sicurezza è buono. Non è tossico, nè irritante. Non si usa in gravidanza. Da ricordare che altri tipi di oli essenziali di cipresso (per esempio il *Cupressus arizonica*) sono invece fortemente neurotossici.

È un estrogen-like pertanto non è adatto a chi ha avuto un tumore estrogeno-dipendente (i più frequenti sono quelli a seno, utero e prostata).

### Legenda:

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

### Proprietà in aromaterapia applicata

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

- vasocostrittore, decongestionante venoso, linfatico, prostatico \*\*\*\*
- antitussivo, antispasmodico \*\*\*
- regolatore neurovegetativo \*\*\*
- riequilibrante nervoso generale \*\*\*

- estrogen-like \*\*
- regolatore della sudorazione \*\*
- antiemorragico \*\*
- citotossico \*\*

### Risultati in base alla via di somministrazione

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

### Indicazioni terapeutiche

- Varici, ulcere varicose, gambe pesanti, stasi venosa e linfatica, emorroidi \*\*\*\*
- Menopausa \*\*\*
- Congestione prostatica \*\*\*
- Tosse secca, spasmodica, pertosse, tracheite, asma \*\*\*
- Sudorazione eccessiva \*\*\*
- Enuresi \*\*\*\*
- Disarmonia psichica, astenia profonda \*\*\*

L'olio essenziale di cipresso è costituito per la maggior parte da monoterpeni, ha una piccola parte di esteri che lo rendono maggiormente incisivo. Nella sua azione è meno lento dell'olio essenziale di cedro, anch'esso utilizzato per problemi di circolazione, soprattutto linfatica, in quanto non è estratto solo dal legno ma anche dai frutti. Questo olio essenziale blocca tutto ciò che scorre e può quindi essere utilizzato in caso di ciclo mestruale abbondante, epistassi, gengive sanguinanti, incontinenza, enuresi notturna e sudorazione eccessiva (svolge anche

un'azione deodorante). È anche un ottimo decongestionante e tonificante sia a livello venoso che linfatico, e quindi è molto utile in caso di emorroidi, varici, capillari fragili. È uno degli oli elettivi per la tosse, soprattutto la tosse spasmodica e la pertosse. Si può usare per bloccare alcuni sintomi della menopausa e della sindrome premenstruale. Blocca alcune forme di dolore in diluizione di almeno il 10%. Si può usare come essenza di terreno se si preparano miscele per dolori muscolari, artriti. Valnet lo considerava un buon antitumorale in grado di bloccare il menaloma e l'adenocarcinoma.

### Sistema circolatorio

Decongestionante venoso, astringente, arresta il sanguinamento, tonifica la parete dei vasi. Utile per vene varicose, capillari fragili, emorroidi.

### Emorroidi

Le emorroidi sono le vene dell'ano dilatate. Queste, congestionandosi a causa della dilatazione, possono sanguinare, possono poi prolapsare all'esterno del canale anale e diventare dolorose.

Cipresso 10 gc, mirra 10 gc, noce moscata 5 gc, lavanda vera 5 gc, mirto rosso 5 gc, crema base 50 ml. Effettuare applicazioni locali 2-3 volte al giorno

Cipresso 20 gc, cisto 20 gc, geranio 20 gc, ov iperico 20 ml. Effettuare applicazioni locali 2-3 volte al giorno

### Emorroidi sanguinanti molto problematiche

Niaouli 4 ml, cipresso 4 ml, lentisco 1 ml, ov calophylla 10 ml. Effettuare applicazioni locali più volte al giorno

### Vene varicose

Le vene varicose sono vene dilatate che formano tipici cordoni bluastri, vi è un'alterazione della parete e delle valvole interne per cui è difficoltosa la risalita del sangue verso l'alto, campanelli di allarme possono essere i gonfiore ai piedi e alle caviglie, i crampi notturni, la pesantezza o il dolore, i formicolii alle gambe e ai piedi, il raffreddamento di alcune zone delle gambe, una colorazione giallo grigiastro della pelle, la presenza di piccoli noduli sottopelle, una certa facilità agli ematomi, la pelle secca e lucida con comparsa di eczemi. È molto importante camminare, non fumare, concludere la doccia con un getto freddo dai piedi verso le cosce, fare attenzione agli estrogeni presenti nella pillola.



Cipresso 2 gc, niaouli 2 gc, menta piperita 1 gc, ginepro 2 gc, lentisco 1 gc, patchouli 1 gc, ov calophylla 1 cucchiaino. Massaggiare le gambe mattina e sera partendo dalle caviglie e procedendo verso l'alto

Cipresso 12 gc, lavanda vera 8 gc, camomilla blu 6 gc, copaiba 5 gc, cedro legno 2 gc, jojoba 100 ml. Effettuare applicazioni locali mattina e sera

#### Varici pronunciate

Menta piperita 2 ml, cipresso 2 ml, vetiver 1 ml, elicriso 1 ml, lentisco 1 ml, ov calophylla 5 ml. Siero da usare localmente

#### Gambe pesanti

Cipresso 5 gc, ov calophylla 5 gc. Massaggiare le gambe al mattino e alla sera partendo dalle caviglie verso l'alto, polpacci e ginocchia, per 3 settimane

Cipresso 1 gc, menta piperita 1 gc, niaouli 1 gc, lentisco 1 gc, ginepro 1 gc, ov arnica 3 gc. Massaggiare le gambe al mattino e alla sera partendo dalle caviglie verso l'alto, polpacci e ginocchia, per 3 settimane

#### Sistema linfatico

Drenante. Detossificante. Decongestionante. È utile per le ulcere linfatiche.

#### Congestione linfatica alle gambe

Lentisco, patchouli, cipresso in parti uguali. Diluire in olio vegetale ed effettuare applicazioni locali 2 volte al dì. La diluizione può variare dal 5 al 50% in base alla necessità

#### Sistema respiratorio

L'olio essenziale di cipresso è utile per la tosse secca, spasmodica, la pertosse, la tracheite con tosse.

#### Tosse secca, tosse del fumatore, tracheite

La tracheite è un'infiammazione della trachea, spesso è accompagnata da una tosse secca ed estenuante, i muscoli del torace si affaticano, non c'è espettorazione.

Cipresso 1 o 2 gocce in un cucchiaino di miele 3-4 volte al giorno

Sandalo 10 gc, ravintsara 10 gc, cipresso 20 gc, ov nocciolo 5 ml. Frizionare poche gocce del mix sul torace 2 volte al dì

Sandalo 1 ml, ravintsara 1 ml, cipresso 2 ml. Assumere 2 gocce del

mix in un cucchiaino di miele fino a 4 volte al dì

Cipresso, timo thuyano, albero del tè, eucalipto radiata in parti uguali. Versare 4 gc in un cucchiaino di miele e immergerlo in un infuso di timo, bere lentamente

Cipresso, eucalipto radiata in parti uguali. Si vaporizza nell'ambiente attraverso un diffusore di aromi

#### Tosse spasmodica

Pino del Canada 2 gc, cajeput 8 gc, cipresso 10 gc. Assumere 2 gocce della miscela nel miele per un effetto immediato

Cipresso 3 ml, niaouli 2 ml, mirto rosso 2 ml, copaiba 2 ml, maggiorana 1 ml. Si vaporizza nell'ambiente attraverso un diffusore di aromi qualche goccia della miscela, oppure poche gocce in un olio vegetale e si friziona sul petto

## corsi monografici per tutti

19-20 LUGLIO Massaggio Olistico  
Docente: Piantanida (1 week end)

13-14 SETTEMBRE Psicosomatica  
Docente: Conti (2 week end)

13-14 SETTEMBRE Anatomia e Fisiologia  
Docente: Forlani (4 week end)

27-28 SETTEMBRE Iridologia  
Docente: Lusa (3 week end)

4 OTTOBRE I rimedi macrobiotici nelle 4 stagioni  
Docente: Caprioli (1 giorno)

**CONFERENZA** di  
presentazione della Scuola SIMO  
Milano 16 luglio 2014 ore 21.00

**OPEN DAY** 18 OTTOBRE

**INTRODUZIONE  
ALLA NATUROPATIA**

15-16 NOVEMBRE (corso gratuito)  
SI RICHIEDE LA PRENOTAZIONE

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)



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

tel. 02 89420556

### Sistema endocrino

L'olio essenziale di cipresso può essere utile per problematiche endocrine sia maschili che femminili.

#### *Ipertrofia prostatica, adenoma prostatico*

Nell'uomo, con l'età, la prostata tende a ingrossarsi per fattori ormonali, si parla di ipertrofia prostatica benigna. Essendo una ghiandola posta all'incrocio tra apparato genitale e urinario incide su queste due funzioni, la ghiandola gonfia comprime l'apparato urinario. Può portare a urinare frequentemente e questo disturba anche il sonno durante la notte. L'emissione di urina può essere debole, soprattutto al risveglio. Il desiderio di urinare è pressante fino al limite del controllabile e dopo aver urinato si può avere l'impressione che la vescica non si sia svuotata completamente. A volte il flusso dell'urina si arresta e poi riprende o si deve spingere. L'olio essenziale di cipresso è un buon decongestionante prostatico.

Niaouli 2 gc, eucalipto polibractea CT criptone 2 gc, cipresso 2 gc, lentisco 2 gc, sandalo 2 gc, ov calophylla 10 gc. Massaggiare il basso ventre e la parte inferiore della schiena con questa miscela al mattino e alla sera per 3 settimane, pausa 1 settimana e ripetere

#### *Prostatite batterica*

Cipresso, chiodi di garofano, niaouli in parti uguali. Assumere 3 gocce per 5 volte al dì per pochi giorni

#### *Mestruazioni emorragiche*

Nella donna l'olio essenziale di cipresso è utile per le mestruazioni abbondanti, emorragiche. Può accadere in caso di fibromi all'utero, quando si avvicina la menopausa o in diverse altre condizioni. La perdita copiosa di sangue può indebolire, causare anemia, stanchezza, scarsa concentrazione, irritabilità, mal di testa, insonnia, pertanto è utile intervenire nel momento in cui il flusso di sangue diventa eccessivo.

Neroli 10 gc, sandalo 20 gc, cisto 10 gc, cipresso 20 gc, ov macadamia 30 ml. Applicare sul basso ventre mattina e sera

#### *Vampate di calore*

Il 75-80% delle donne in premenopausa e in menopausa soffre di vampate di calore che salgono rapidamente al viso lasciandolo arrossato, talora sono accompagnate da sudorazione

Cipresso 1 gc, elicriso 1 gc, lentisco 1 gc, salvia sclarea 1 gc, ov calophylla 1 cucchiaino. Massaggiare con la miscela il plesso solare (è la zona corrispondente alla bocca dello stomaco) e la parte inferiore della schiena 2-3 volte al giorno per 3 settimane al mese, lasciando una settimana di pausa

### Sistema digerente

Blocca la diarrea da freddo, non da infezione.

### Bocca

Si utilizza per le gengive sanguinanti o la piiorrea.

### Sistema osteo-muscolare

È un'essenza di terreno per le artriti, utile per il dolore muscolare soprattutto in miscela per i muscoli affaticati e dolenti.

#### *Muscoli affaticati e dolenti*

Cipresso 15 gc, ginepro 15 gc, lemongrass 10 gc, pompelmo 10 gc, ov di joboba 100 ml. Applicare localmente

### Sistema urogenitale

Antisettico. Incontinenza degli adulti. Efficace nell'enuresi dei bambini.

#### *Enuresi notturna*

L'enuresi notturna consiste nella perdita involontaria e completa di urina durante il sonno in un'età (5-6 anni) in cui la maggior parte dei bambini ha ormai acquisito il controllo degli sfinteri. Interessa il 10-15% dei bambini a 6 anni e generalmente tende a risolversi spontaneamente.

Cipresso 3 ml, camomilla romana 1 ml, maggiorana 1 ml, ov nocciolo QSP 15 ml. Applicare 6 gc sul plesso solare e 4 gc sulla pianta dei piedi del bambino la sera. QSP significa quanto basta per raggiungere, in questo caso, i 15 ml.

### Sistema nervoso

Equilibrante del sistema neurovegetativo. Utile in miscela nella sindrome delle gambe senza riposo.

#### *Sindrome delle gambe senza riposo*

Questo disturbo si accompagna spesso all'insonnia. Si tratta di un formicolio avvertito nelle gambe con una forte necessità di muoverle che dà solo un sollievo temporaneo. La persona si muove continuamente nel letto cercando di alleviare tale sgradita sensazione.

Lavanda vera 1 gc, maggiorana 2 gc, cipresso 3 gc, ov arnica 1 cucchiaino. Prima di dormire massaggiare le gambe dalle caviglie alle cosce.

### Sistema immunitario

Antisettico ad ampio spettro. Antivirale.

### Cute

Antisettico, lenitivo, si utilizza per il prurito, blocca la desquamazione, utile su acne, psoriasi, eczemi o dermatiti che si stanno allargando, le blocca.

#### *Acne rosacea o couperose*

Si tratta di una lesione della pelle dovuta a congestione e dilatazione dei vasi del viso che si presenta arrossato più frequentemente su fronte, naso, guance e mento, possono comparire papule e pustole ma non va confusa con la più comune acne volgare.

Elicriso 1 gc, cisto 1 gc, geranio rosa 2 gc, cipresso 1 gc, carota 1/2 cucchiaino, olio di germe di grano 1/2 cucchiaino. Applicare al mattino e alla sera.

### Altro

#### *Sudorazione eccessiva*

Cipresso 1 ml, salvia sclarea 1 ml, menta piperita 1 ml, ov macadamia QSP 10 ml. Applicare localmente

Cipresso 30 gc, salvia sclarea 30 gc, menta piperita 30 gc, talco 100 g. Mescolare e cospargersi

Geranio 1ml, cipresso 2 ml, salvia sclarea 3 ml. Assumere in un cucchiaino di olio 2 gocce per 3 volte al dì per cicli di un mese con pausa da 1 a 2 settimane

#### *Tagli, ferite, epistassi*

L'olio essenziale di cipresso è utile per i sanguinamenti da taglio e per l'epistassi che è il sangue che fuoriesce dal naso

Cipresso e cisto in parti uguali. Poche gocce da applicare in caso di epistassi, tagli, piccole ferite

### Ambiente

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

## Oli essenziali sinergici

- Per la fragilità dei capillari: cedro, geranio

- Per l'insufficienza venosa: patchouli, camomilla blu
- Per la stasi venosa e linfatica: lentisco
- Per l'ipertrofia prostatica: lentisco
- Per la tosse: eucalipto radiata, ravintsara
- Per il drenaggio epatico: rosmarino officinale ct verbenone
- Per i sanguinamenti: cisto
- Per l'eccessiva sudorazione: salvia officinale
- Come estrogen-like: salvia sclarea

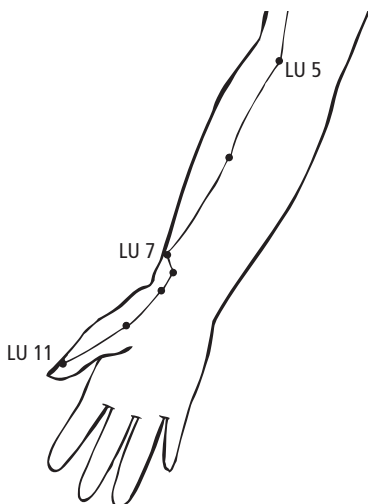
## AromaSPA: impiego per la cosmesi

L'olio essenziale di cipresso è indicato per il trattamento dell'acne rosacea o couperose, ma anche dell'acne volgare e in generale della pelle grassa. Astringente, antisettico e purificante è delicato sull'epidermide. Ha un effetto riparatore e anti-invecchiamento, adatto alle pelli mature. Facilita la guarigione delle ferite. Stimola la circolazione, evita il ristagno dei liquidi e blocca il riformarsi della cellulite dopo aver effettuato un programma lipolitico e drenante. Riduce la traspirazione eccessiva e limita la formazione dei cattivi odori.

È consigliato in caso di seborrea e forfora, purifica la cute e deterge il capello. Ha un'efficace azione deodorante sui capelli.

## Applicazione in Medicina Tradizionale Cinese

L'olio essenziale di cipresso può essere applicato direttamente sui polsi e in particolare sul punto di agopuntura LU 7 in caso di lutto o perdita.



# 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*

## Utilizzo in casa

L'olio di cipresso è un buon antitarso.

## Utilizzo sugli animali

Ha un'azione antiparassitaria e deodorante, utile per gli animali, in particolare cani e gatti, basta frizionare il pelame con qualche goccia di essenza che va utilizzata in piccolissime quantità.

## Proprietà in psicoaromaterapia e aromaterapia sottile

L'olio essenziale di cipresso ha un movimento energetico di chiusura e il suo è un messaggio di pausa e tranquillità. Per chi non sa dir di no e si lascia trascinare, influenzare, per chi subisce troppe pressioni esterne che spingono a una fretta esagerata. Per chi ha bisogno di una pausa da impegni, da persone che avanzano continue richieste, e perché no?, anche una pausa dalla malattia.

Aiuta a socializzare senza perdere la propria individualità e senza annullarsi nelle posizioni degli altri. Rafforza i confini personali, lasciando fuori coloro che invadono, è una protezione netta e forte, è la possibilità di dire "lasciatemi stare", ora ho bisogno di una pausa, di non fare. Per chi disperde e depaupera le energie, per chi vorrebbe fare troppe cose tutte insieme e non si sa fermare, per gli

iperattivi, per chi parla troppo, per chi è troppo proteso verso l'esterno.

La sua parola chiave è blocco, e come a livello fisico blocca ciò che scorre in eccesso come catarri, emorragie, sudorazione, così sul piano psichico blocca tutti gli eccessi, le manifestazioni estreme, aiuta a mantenere la calma. Per chi ha paura di lasciarsi andare a compiere gesti incontrollati, per chi si infiamma facilmente e perde la calma per nulla. Controlla le crisi di ansia, di panico, di rabbia e di pianto incontrollato. Evita pensieri dispersivi e mantiene concentrati, attenti, è un olio essenziale di coesione e di stabilità, dona forza e sicurezza, evita di cadere nel dramma, nel melodramma, nella sceneggiata. Contrasta ansia, agitazione, stress, tensione nervosa e rallenta i ritmi. È un sostegno nei momenti di transizione. Aiuta a fermarsi per elaborare un lutto, una separazione. Per chi è bloccato nel lutto, per chi rimane ancorato in un ciclo da cui non riesce a uscire, per chi è bloccato in un evento, in un dolore, in un amore, per chi è rimasto vittima di una spirale del tempo, in un movimento circolare perenne. Suggestisce che è il momento di ricominciare da capo, di onorare il passaggio e integrare il dolore. Aiuta a ricercare i blocchi e le convinzioni limitanti, gli schemi mentali che vengono dal passato, aiuta a uscire da rimpianti e rimorsi. Rinforza il carattere e la capacità di decidere mettendo insieme i dettagli, evita decisioni affrettate prese con leggerezza di cui ci si pente subito dopo. Utile agli iperattivi. È un antidoto agli

eccessi di sforzo, di sport, di lavoro, di amore, di pensieri, di parole, di movimenti, per chi mangia troppo, per chi spende troppo. Si consiglia, infatti, a chi soffre di shopping compulsivo. Diffusione ambientale e inalazioni.

## La distillazione

Il cipresso sempreverde var. stricta contiene l'essenza di foglie e rametti ottenuti dalla potatura di alberi in autunno. Sono distillati per 2-3 ore e poi il processo viene interrotto per 8 ore prima di riprendere per altre 3 ore di distillazione. La resa della distillazione è compresa tra 0,6 e 0,8%, anche se può raggiungere l'1%. 100 kg di ramoscelli di foglie di cipresso forniscono 600-800 ml di olio essenziale.



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 \_\_\_\_\_

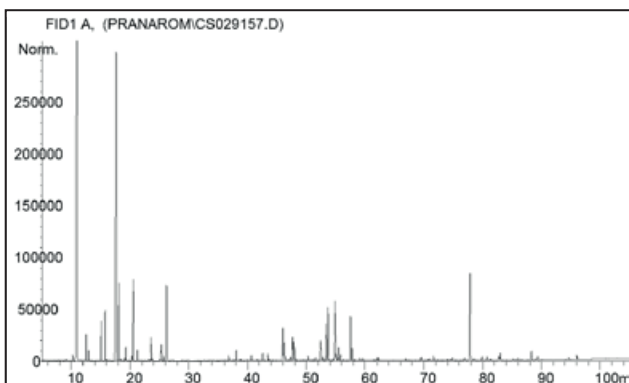
tel \_\_\_\_\_ e-mail \_\_\_\_\_

## Profilo cromatografico: cipresso

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
1	5,3	ACETONE	0,01
2	8,0	CYCLOFENCHENE	0,01
3	9,2	BORNYLENE	0,05
4	10,3	TRICYCLENNE	0,19
5	11,1	<b><math>\alpha</math>-PINENE + <math>\alpha</math>-THUYENE</b>	<b>49,83</b>
6	11,7	TOLUENE	0,01
7	12,5	$\alpha$ -FENCHENE	0,58
8	13,0	CAMPHENE	0,24
9	14,7	TERPENE ISOMERE	0,01
10	15,2	$\beta$ -PINENE	1,00
11	15,8	SABINENE	1,23
12	16,1	PINADIENE	0,04
13	17,6	<b><math>\Delta^3</math>-CARENE</b>	<b>15,19</b>
14	18,1	<b><math>\beta</math>-MYRCENE</b>	<b>1,94</b>
15	18,5	$\alpha$ -PHELLANDRENE	0,06
16	19,2	$\alpha$ -CYMENE	0,07
17	19,4	$\alpha$ -TERPINENE	0,34
18	20,4	ISOSYLVESTRENE	0,14
19	20,6	LIMONENE	2,27
20	21,3	1,8-CINCOLE + $\beta$ -PHELLANDRENE	0,26
21	21,7	$\alpha$ -MENTHA-1,5,8-TRIENE	0,01
22	22,6	Cis- $\beta$ -OCIMENE	0,01
23	23,4	TERPENE ISOMERE	0,04
24	23,7	$\gamma$ -TERPINENE	0,60
25	23,9	Trans- $\beta$ -OCIMENE	0,06
26	25,2	m-CYMENE	0,04
27	25,4	p-CYMENE	0,42
28	25,8	ISOTERPINOLENE	0,11
29	26,3	TERPINOLENE	2,24
30	29,0	PINOL	0,02
31	34,0	GALBANOLENE	0,01
32	36,2	COMPOSÉ MENTHATRIENIQUE	0,03
33	36,9	$\alpha$ -p-DIMETHYLSTYRENE + cis-OXYDE DE LINALOL	0,16
34	37,1	COMPOSÉ MENTHATRIENIQUE	0,01
35	37,8	Cis-1,2-EPOXYDE DE LIMONENE	0,03
36	38,1	$\alpha$ -CUBEBENE	0,31
37	38,2	Trans-THUYANOL	0,01
38	38,7	Trans-OXYDE DE LINALOL	0,04
39	38,8	EPOXY-4,8-TERPINOLENE	0,05
40	40,0	YLANGENE	0,04
41	40,7	$\alpha$ -COPAENE	0,17
42	41,8	LONGIPINENE ISOMERE	0,05
43	42,6	CAMPHRE	0,03
44	42,7	KARAHANAENONE	0,03
45	42,9	PINOCAMPHONE	0,03
46	43,1	SEQUITERPENE	0,01
47	43,3	$\alpha$ -GURJUNENE	0,01
48	43,4	LINALOL	0,20
49	43,6	$\beta$ 1-CUBEBENE	0,04
50	44,2	1-OCTANOL	0,02
51	44,3	ISOPINOCAMPHONE	0,02
52	44,9	Trans-p-MENTH-2-EN-1-OL	0,02
53	46,0	$\alpha$ -CEDRENE	1,18
54	46,2	$\beta$ -CEDRENE ISOMERE	0,68
55	46,4	ACETATE DE BORNYLE	0,13
56	47,0	NOPINONE	0,05
57	47,3	$\beta$ -ELEMENE	0,11
58	47,4	$\beta$ -CUBEBENE	0,02
59	47,6	TERPINENE-4-OL	0,74
60	47,7	$\beta$ -CARYOPHYLLENE	0,70
61	47,9	METHYL CARVACROL ETHER	0,19
62	48,0	$\beta$ -CEDRENE	0,35
63	48,2	ACETATE DE TERPINENE-4-YLE	0,03
64	48,5	SEQUITERPENE	0,01
65	48,6	SEQUITERPENE	0,02
66	49,2	Cis-p-MENTH-2-EN-1-OL	0,03
67	49,5	THUYOPSENE	0,04
68	50,0	MYRTENAL + CADINA-3,5-DIENE	0,05
69	50,4	CADINADIENE ISOMERE	0,17
70	50,6	SEQUITERPENE	0,05
71	50,9	UMBELLULONE	0,02
72	51,2	Trans-PINOCARVEOL	0,04
73	51,4	E- $\beta$ -FARNESENE	0,02
74	51,7	ZONARENE	0,12
75	52,1	SEQUITERPENE	0,02
76	52,5	$\alpha$ -HUMULENE + Cis-4,5-MUJOLADIENE	0,77
77	52,6	FORMIATE DE TERPENYLE	0,44
78	52,8	NERAL	0,02
79	52,9	ACETATE DE TERPINENYLE ISOMERE	0,13
80	53,2	ALCOOL TERPENIQUE Mw=152	0,04
81	53,4	$\gamma$ -MUJOLENE	1,21
82	53,8	ACETATE DE TERPENYLE + $\alpha$ -TERPINEOL	1,81
83	54,0	BORNEOL	0,07
84	54,2	SEQUITERPENE	0,03
85	54,5	CUBENENE ISOMERE	0,07
86	55,0	GERMACRENE D	2,35
87	55,2	CUBENENE ISOMERE	0,22
88	55,3	MENTHADIENOL ISOMERE	0,10
89	55,6	$\alpha$ -MUJOLENE	0,45
90	55,9	SEQUITERPENE	0,22

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
91	56,2	$\beta$ -CURCUMENE	0,02
92	56,4	BICYCLOGERMACRENE	0,03
93	57,1	ACETATE DE GERANYLE	0,03
94	57,3	FARNESENE ISOMERE	0,01
95	57,6	$\delta$ -CADINENE	1,45
96	57,9	$\gamma$ -CADINENE	0,41
97	58,2	SEQUITERPENE	0,02
98	58,3	$\alpha$ -CURCUMENE	0,04
99	59,2	CADINA-1,4-DIENE	0,09
100	59,3	CAMPHOLENOL	0,02
101	59,8	$\alpha$ -AMORPHENE	0,08
102	61,5	Trans-CARVEOL	0,05
103	61,7	CUPARENE	0,02
104	61,9	CYMENOL ISOMERE	0,04
105	62,0	CALAMENENE	0,14
106	62,3	p-CYMENE-8-OL	0,11
107	64,9	Epi-CUBEBOL	0,02
108	67,0	CALACORENE	0,08
109	67,4	CUBEBOL	0,04
110	69,2	$\beta$ -CALACORENE	0,02
111	69,5	ISOVALERATE DE DECADIENYLE	0,11
112	70,7	SEQUITERPENOL	0,04
113	70,9	OXYDE DE CARYOPHYLLENE	0,10
114	71,7	ISOVALERATE DE DECADIENYLE	0,15
115	72,4	ESTER ALIPHATIQUE	0,03
116	74,0	EPOXY-6,7-HUMULENE	0,05
117	74,5	Epi-CUBENOL	0,09
118	75,0	CUBENOL	0,13
119	77,0	ESTER ALIPHATIQUE	0,13
120	78,0	<b>CEDROL</b>	<b>3,38</b>
121	78,4	CEDRENOL ISOMERE	0,06
122	80,0	T-CADINOL	0,17
123	80,9	$\alpha$ -MUJOLOL	0,12
124	81,4	CADINOL ISOMERE	0,05
125	81,6	CARVACROL	0,06
126	82,8	DITERPENE Mw=272	0,12
127	83,0	$\alpha$ -CADINOL	0,23
128	85,1	DITERPENE Mw=272	0,05
129	88,4	SANDARACOPIMARADIENE	0,31
130	89,5	OXYDE DE MANOYLE	0,14
131	94,8	BIFORMENE	0,10
132	96,2	ABIETATRIENE	0,15
133	103,0	MANOOL	0,02
		<b>TOTAL</b>	<b>99,76</b>

Date de l'analyse - date of the analysis : Octobre 2013,  
Pranarom Int.  
C. Schulze  
Contrôle qualité



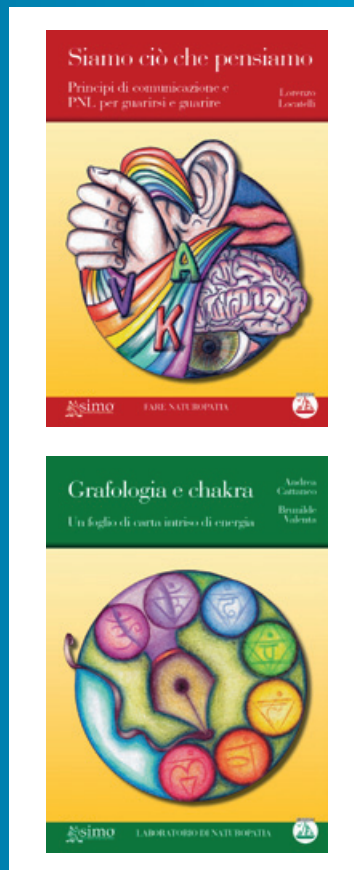
# Libri Enea

www.edizionienea.it

## LIBRI IN CATALOGO

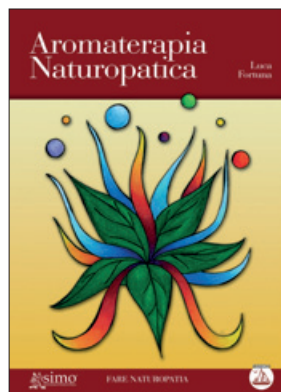
*Al di là del bene e del male (SdR 13)* di Priscilla Bianchi  
*Analisi di laboratorio per operatori della salute* di Riccardo Forlani  
*Anatomia e fisiologia per operatori della salute* di R. Forlani e C. Trevisani  
*Aroma-color* di Luca Fortuna  
*Aromaterapia Naturopatica* di Luca Fortuna  
*Audiocorso 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 Balladori  
*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 Balladori  
*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 Balladori  
*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  
*Letture+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 Balladori  
*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

## NOVITÀ



EDIZIONI

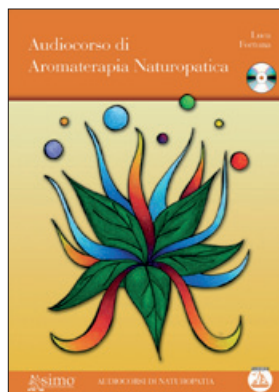




### **AROMATERAPIA NATUROPATICA**

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**



# 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