

# OLI ESSENZIALI BENEFICI E UTILIZZI

**G**li oli essenziali sono sostanze altamente concentrate, generalmente sotto forma di olio, ricavate tramite distillazione o spremitura da una determinata pianta, che sia dalle foglie, i frutti, i fiori o le radici. Queste sostanze sono comunemente utilizzate per l'aromaterapia ma anche ad uso topico ed infatti a seconda della pianta da cui vengono estratti possono avere numerose proprietà: balsamiche, antiseptiche, antibatteriche, antivirali, antinfettive, rilassanti o stimolanti, digestive, etc.

Visto la loro alta concentrazione, motivo per il quale vengono vendute all'interno di piccole boccette in limitate quantità, per essere utilizzate necessitano di essere diluite in un'altra sostanza:

- Per godere solamente delle profumazioni degli oli essenziali, questi andranno diluiti in acqua per inalarli o diffonderli nell'ambiente (diffusori, umidificatori o vaschette dei termosifoni)
- Per utilizzarli invece su cute e capelli andranno diluiti (sempre poche gocce) in un olio naturale di qualunque tipo (mandorle, argan, ricino, oliva, etc.) oppure in sostanze a base acquosa (creme, gel d'aloe, etc.)

Ma quali sono nello specifico gli oli essenziali e quali i loro utilizzi? Tra i più famosi ed utilizzati troviamo:

## OLIO ESSENZIALE DI LIMONE

Ha proprietà antiseptiche e per questo è uno degli oli essenziali adatti se si vuole purificare la pelle. È anche in grado di schiarire e per questo viene utilizzato sia sulla pelle che sui capelli dove, su questi ultimi, ha ottime proprietà lucidanti. Infine, utilizzato nell'aromaterapia, quest'olio è utilizzato per rilassare la psiche.

## OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA

Quest'olio è molto utilizzato e apprezzato per la sua profumazione che è in grado di distendere i muscoli, calmare lo spirito e facilitare il sonno. Per uso topico invece viene usato per le sue proprietà cicatrizzanti e purificanti e per questo è ottimo sulla pelle per alleviare le punture di insetto.



### OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO

Ottimo prodotto da utilizzare per il trattamento dei capelli grassi in quanto è in grado di riequilibrare il cuoio capelluto e quindi anche aiutare a combattere la forfora. Ha inoltre proprietà disinfettanti e disinfiammanti e quindi adatto anche a trattare una pelle problematica. Infine in aromaterapia è ottimo per concentrazione e memoria.

### OLIO ESSENZIALE DI MENTA

Se utilizzato per la sua profumazione, quest'olio ha proprietà eccitanti e stimolanti oltre che avere funzione antisettica per l'apparato respiratorio. È inoltre calmante, disinfiammante e rinfrescante quindi ottimo per alleviare le punture di insetto. Usato per i capelli invece è efficace sullo scalpo irritato, pruriginoso e secco, oltre a stimolare la crescita dei capelli e prevenirne la perdita.

### OLIO ESSENZIALE DI TEA TREE

Quest'olio essenziale è noto per le sue ottime proprietà antisettiche e antifungine, ed infatti costituisce un rimedio naturale per curare infezioni vaginali, candida e cistiti, verruche, eliminare acne e brufoli, oltre che l'herpes labiale.



Sebbene quindi da apprezzare per le loro numerosissime proprietà e benefici che offrono, gli oli essenziali necessitano comunque di una certa attenzione nell'utilizzo: oltre che essere altamente infiammabili, data la loro alta concentrazione possono essere molto aggressivi e provocare gravi allergie se si è predisposti. Per tale motivo è sempre consigliato, prima di applicarne in grande quantità, di testarne sempre una goccia sulla cute e attendere 48 ore per scongiurare la comparsa di irritazioni.