

LYUDMILA ANANIEVA



# OLI ESSENZIALI

● per la vostra salute e bellezza ●

**Lyudmila Ananieva**  
**Oli Essenziali: Per La**  
**Vostra Salute E Bellezza**

*Oli Essenziali: Per La Vostra Salute E Bellezza:*  
*ISBN 978-8-87-304147-4*

# Содержание

Oli essenziali	6
Copyright	7
INDICE	8
Determinare il vostro tipo di pelle:	12
Come determinare il vostro tipo di pelle?	13
Questo libro vi offre:	14
Influenza sul corpo umano	17
Vari modi per utilizzarlo:	21
Per le unghie	22
Per il viso	23
Per il corpo	24
L'effetto dell'olio essenziale di basilico	27
Cura del viso, del corpo e dei capelli	28
Ricette per la salute e la bellezza	30
Cosmetico contro i brufoli.	31
Tonico per capelli	32
Precauzioni.	33
Olio essenziale di bergamotto in cosmetologia	36
Trattamento con olio di bergamotto	38
Controindicazioni all'uso dell'olio di bergamotto	39
Applicazione a fini cosmetici:	42
ProprietÀ utili per la pelle del viso, del corpo e dei capelli	43





# **Oli essenziali** **per la vostra Salute e Bellezza** **Parte 1**

Scritto da  
Lyudmila Ananieva  
Traduttrice  
Mariana Avram

# Copyright

Copyright © 2017 by Lyudmila Ananieva

Tutti i diritti riservati.

L'uso dell'e-book è limitato ad un uso personale.

Questo eBook non può essere venduto o ceduto a terzi. Se si desidera condividere questo e-book con un'altra persona, si prega di acquistare una copia aggiuntiva per ogni persona con cui lo si condivide. Se sta leggendo questo e-book e non l'ha acquistato, si prega di acquistare una propria copia legale. Grazie per il rispetto dimostrato per il duro lavoro svolto dall'autore.

# INDICE

Copertina

Frontespizio

Copyright

Caratteristiche generali

Arancio

Basilico

Bergamotto

Vanigliaa

Valeriana

GAROFANO (CHIODI DI GAROFANO)

Geranio

POMPELMO

Gelsomino

Ylang-ylang

ZENZERO

Cedro

Lavanda

Ladano

Lemongrass

Limone

Mandarino

Menta

Abete



[Palmarosa](#)

[Rosmarino](#)

[Sandalo](#)

[Tea Tree](#)

[Salvia](#)

[Eucalipto](#)

[Grazie](#)

[Caratteristiche generali](#)

Gli oli essenziali non sono soltanto dei profumi benefici per l'umore e la salute, essi possiedono anche delle proprietà curative uniche. Aumentano la resistenza dell'organismo a fattori esterni negativi, quali le radiazioni ionizzanti, gli xenobiotici, gli agenti cancerogeni. Sono mezzi di prevenzione dalle malattie, di ottimizzazione dell'aria, aumentano la resistenza dell'organismo ai fattori ambientali avversi e così via.

Gli oli essenziali sono delle sostanze molto concentrate. Pertanto essi non vengono quasi mai applicati puri. Fanno eccezione solamente l'olio di lavanda e l'olio di tea tree.

Tutti gli altri oli essenziali vanno necessariamente diluiti in un solvente di base, come un olio vegetale (oliva, mandorla, avocado, semi d'uva, e così via, essi infatti prolungano l'effetto degli oli essenziali dal momento che evaporano lentamente), il latte, lo yogurt, l'alcool, lo shampoo, il balsamo, la crema. E inoltre possibile mescolarli con il sale.

Come solvente di base si utilizzano: latte, crema, yogurt, olio

grasso, così come miele, vino o vodka.

Gli oli essenziali sono di grande interesse per la cosmetologia. Con l'aiuto degli oli vegetali è possibile risolvere molti problemi dermatologici. Un'ampia gamma di procedure cosmetiche si svolge utilizzando oli essenziali, dal momento che hanno un'effetto battericida ed un'influenza positiva sui problemi di pelle, capelli e unghie.

La pelle ha bisogno di più idratazione e nutrimento con l'avanzare dell'età. Ed anche di protezione contro influenza del sole, del vento e del gelo. È meglio passare gradualmente agli oli essenziali naturali per la cura della pelle del viso e del corpo, inoltre essi possono essere utili per la profilassi di varie malattie.

Gli oli essenziali possiedono varie proprietà come quelle antinfiammatorie, antisettiche, idratanti, ammorbidenti ed altre. Essi sono stati utilizzati per secoli in cosmetologia con grande successo.

Per la pelle secca utilizzare oli essenziali di lavanda, geranio, rosa, ylang-ylang, finocchio, rosmarino, maggiorana, gelsomino, sandalo e albero di rosa in combinazione con oli vettori.

Oli vettori per la pelle secca: macadamia, jojoba, mandorla, olio da noccioli di albicocca e pesca.

Per la pelle normale è possibile utilizzare gli oli essenziali di lavanda, geranio, rosa, limone combinati con oli vettori.

Oli vettori per pelle normale: olio di macadamia, jojoba, mandorla, olio da noccioli di albicocca, semi d'uva e pesche.

Oli essenziali per pelle grassa: bergamotto, arancio, vetiver,

pompelmo, geranio, limone, lavanda, ylang-ylang, cipresso, ginepro, cedro.

Oli vettori per pelle grassa: oli di semi d'uva, mandorle, noccioli di albicocca e pesca. Questi oli combinati con gli oli essenziali normalizzano l'equilibrio della pelle grassa.

# **Determinare il vostro tipo di pelle:**

I cosmetologi determinano 5 tipi principali di pelle: normale, secca, grassa, mista, sensibile. La differenza tra un tipo e l'altro sta nell'intensit  con cui le ghiandole sebacee secernono sebo e su quali aree del viso sono pi <sup>1</sup> attive. E importante anche la capacit  ereditaria della pelle di trattenere l'idratazione.

# Come determinare il vostro tipo di pelle?

1. Per determinare il tipo di pelle, è necessario innanzitutto pulirla bene eliminando tutto il trucco.
2. Lasciate riposare la pelle per un paio d'ore senza trucco.
3. Dopo di che, esaminate attentamente la pelle alla luce del giorno davanti ad un buon specchio. Quello che vedrete può essere utile come guida nella selezione dei cosmetici.



# Questo libro vi offre:

1. ProprietÀ medicinali degli oli essenziali e come essi possano essere utili.
2. ProprietÀ cosmetiche.
3. Ricette di cosmetici fatti in casa con oli essenziali.

[Arancio](#)



L'olio essenziale di arancio si presenta come un liquido di colore giallo o arancio.



# Influenza sul corpo umano

L'aroma fresco e dolce dell'arancia Ã¨ sempre stato accattivante per le persone, che ne hanno fatto uso nei trattamenti sin dall'antichitÃ . Gli studi moderni hanno dimostrato che le principali proprietÃ medicinali di questo olio sono cosÃ¬ suddivise:

- calmante;
- antinfiammatorio;
- antisettico;
- immunostimolante;
- tonico;
- rigenerante.

L'uso interno di quest'olio si raccomanda per il miglioramento del lavoro dell'intestino, per l'aumento dell'appetito, l'abbassamento della pressione arteriosa, il miglioramento del metabolismo, la diminuzione dei dolori spastici e come emolliente. L'olio essenziale di arancio puÃ² essere assunto in quantitÃ non superiori a due gocce in un bicchiere di qualsiasi bevanda e non piÃ¹ spesso di 2 volte al giorno.

1. L'olio essenziale di arancio Ã¨ molto efficace per il risciacquo in caso di angina, stomatite, mal di denti e inalazioni in caso di malattie catarrali. Il risciacquo richiede una goccia di olio essenziale in un bicchiere d'acqua. Per l'inalazione a vapore

È necessario mettere 3 gocce di olio in un bicchiere di acqua molto calda.

2. L'inalazione secca ha proprietà calmanti e antinfiammatorie, per cui si applicano tre gocce di o.e. su un tessuto asciutto oppure su una superficie di porcellana e si inspira l'aroma ad occhi chiusi.

3. Molto spesso l'olio di arancio viene usato per la frizione, le applicazioni, gli impacchi per i dolori alle articolazioni, gli spasmi ed i dolori spastici, il raffreddore e l'angina. Per l'applicazione sulle gengive o su un dente dolente l'olio essenziale di arancio viene diluito in un olio vegetale in quantità uguali. In caso di raffreddore è possibile spalmare questa stessa miscela intorno alle narici.

4. Per massaggi e frizioni in caso di mal di testa, raffreddore e sindrome premestruale mettere tre gocce di olio essenziale in un cucchiaino di olio vettore; se la miscela è destinata a bambini (per esempio per un massaggio rilassante), allora verrà usata una goccia di olio essenziale in un cucchiaino di olio vettore.

5. Per la frizione delle articolazioni e gli impacchi d'olio si aggiungono 3 gocce di olio essenziale ad un cucchiaino di olio vegetale.

L'effetto calmante e rilassante degli ingredienti dell'o.e. di arancio in caso di insonnia, stress e sovraeccitazione, fa più effetto quando lo si inala attraverso il vapore oppure durante un bagno profumato. Fa molto bene utilizzarlo in bagno, con un diffusore a candela:

le dosi d'olio si calcolano partendo dalla proporzione di 1 goccia ogni cinque metri quadri dell'area della stanza, invece per la stanza di un bambino bastano una-due gocce;

per una vasca da bagno saranno necessarie cinque gocce di olio mescolate con sale, latte, bicarbonato o un altro emulsionante;



In cosmetologia l'olio di arancio viene utilizzato come rimedio molto efficace per combattere la cellulite. E utilizzato in miscele di olio durante i massaggi (lo stesso per quanto riguarda i massaggi medicinali) cosÃ¬ come nei bendaggi. Per il bendaggio

È necessario aggiungere cinque gocce d'olio in due cucchiaini di una qualsiasi crema anticellulite oppure in due cucchiaini di argilla cosmetica mescolata con acqua, fino a raggiungere la consistenza della panna acida. Il mix anticellulite è applicato sui punti problematici e tenuto sul corpo per qualche ora. L'olio di arancio ridona elasticità alla pelle e la rinfresca, favorisce il riassorbimento delle cicatrici da acne e illumina le macchie da pigmentazione. Questo vuol dire che è particolarmente utile nel caso di pelle e capelli secchi ed anche in caso di forfora. Viene aggiunto alla crema, maschera o shampoo immediatamente prima dell'uso.

**Per la cura del viso** È necessario aggiungere 3 gocce di o.e. ad un cucchiaino di olio vettore, per lo shampoo si può raddoppiare la dose.

L'olio di arancio ha un effetto miracoloso sui capelli: accelera la crescita, elimina forfora e secchezza, dona lucentezza e setosità, ed inoltre dona loro un profumo leggero e piacevole. Ed è infatti attivamente utilizzato da coloro che sognano di avere dei capelli lunghi dato che ne stimola la crescita.

## **Vari modi per utilizzarlo:**

aggiungere 3-5 gocce di olio ad una dose già preparata di shampoo o di balsamo;

aggiungere poche gocce sulla spazzola per profumare i capelli,

utilizzarlo come un componente per preparare una maschera per capelli (mescolare, ad esempio, un cucchiaino di olio di mandorla, o.e. di arancio e tenere il composto riscaldato sui capelli per non meno di un'ora, e lavare con shampoo).

## Per le unghie

Si può<sup>2</sup> strofinare regolarmente l'olio sulle unghie e sulle cuticole. In questo modo le unghie saranno più<sup>1</sup> forti e brillanti, protette da secchezza e fragilità. Eseguire tale procedura non più<sup>1</sup> di una volta a settimana per evitare allergie.

Potete inoltre coccolare le vostre mani: aggiungere 1 cucchiaino di sale marino e 5 gocce di o.e. in acqua calda.

## Per il viso

L'olio essenziale di arancio ha un potente impatto sul flusso sanguigno, quindi risulta essere insostituibile nella lotta contro molti problemi del viso.

Per una pelle con infiammazioni superficiali risulterà utile questa maschera calmante: sbattere un album d'uovo, 1 cucchiaino di argilla blu e aggiungere 3-4 gocce di olio essenziale di arancio.

Una pelle secca e stanca apprezzerà una maschera di olio d'oliva mescolato con olio essenziale di arancio in proporzione di 2:1.

Nella lotta contro l'acne e i brufoli è utile utilizzare l'olio di arancio come agente antimicrobico. È sufficiente applicarlo sui punti infiammati. Farlo non più di una volta al giorno perché può provocare irritazioni.

## Per il corpo

Ed infine ecco delle ricette a base di olio di arancio per combattere la cellulite. È riconosciuto come il rimedio più efficace nella lotta contro la buccia d'arancia.

aggiungere del miele, alcune gocce di o.e. di arancio ad un mix di fondi di caffè. Utilizzare la miscela come scrub sulle zone problematiche.

Si può utilizzare anche come base per impacchi anticellulite. È sufficiente applicarlo insieme all'olio vettore sulle zone problematiche, assaporare l'aroma meraviglioso per un'ora quindi risciacquare con acqua.

[Basilico](#)





**Effetto:** potente antiossidante e antimicrobico, antinfiammatorio, immunomodulatore, spasmolitico.

L'olio essenziale di basilico combatte contro virus, infezioni batteriche e fungine, immunodeficienza, previene l'influenza e rafforza i capelli.

# **L'effetto dell'olio essenziale di basilico**

potente antiossidante e antimicrobico di ampio spettro (batteri, virus, funghi, micoplasmi), antinfiammatorio, immunomodulatore, spasmolitico, anti-sclerosi, desensibilizzante, antiallergico, cicatrizzante, diuretico, anestetizzante, ansiolitico.

# Cura del viso, del corpo e dei capelli

I composti con proprietà antiossidanti sono ampiamente utilizzati nei cosmetici anti-age e sono degli strumenti di cura per la pelle problematica. L'olio di basilico è un potente antiossidante. I componenti del liquido profumato aiutano ad eliminare l'influenza negativa dei radicali liberi. Queste particelle chimiche instabili peggiorano i problemi della pelle, aggravando i fenomeni infiammatori.

È fondamentale prendersi cura della pelle del viso e del corpo ogni giorno, lavarla ed idratarla mattina e sera. Questo aiuterà a prevenire le rughe, i brufoli e la calvizie precoce. Questo liquido profumato viene incluso in composti di gel, unguenti, arricchisce gli scrub, le maschere, le creme.



# **Ricette per la salute e la bellezza**

## **Cosmetico per l'eliminazione delle rughe.**

Effetti: Pulisce, idrata e tonifica la pelle stanca e opaca.  
Ricetta: Olio di basilico 10-12 gocce. Crema giorno 50 ml. Modo d'uso: Aggiungere la quantità specificata di olio essenziale al tonico o alla crema giorno. Applicare la lozione sul viso con un disco di cotone. Per la pelle secca aggiungere meno olio essenziale.

Può<sup>2</sup> irritare la pelle sensibile.

# Cosmetico contro i brufoli.

Effetto: Riduce la viscosità del grasso della pelle grassa, pulisce in profondità, purifica. Ricetta: Olio di basilico 10-12 gocce. Olio di jojoba 50 ml. **Modo d'uso:** Mescolare gli ingredienti, applicare con l'aiuto di un disco di cotone sul viso precedentemente pulito.

# **Tonico per capelli**

Effetto: Migliora la microcircolazione e nutrizione dei follicoli, stimola la crescita dei capelli, li fa risplendere. Ricetta: Latte di cocco - 1/2 bicchiere Olio di ricino - 3 cucchiaini. Olio di jojoba - 15 gocce. Olio essenziale di basilico - 5-7 gocce. Modo d'uso. Mescolare gli ingredienti e applicare sulla pelle, lasciar agire per 10 minuti. Quindi lavare con shampoo, aggiungendo a 50 ml di shampoo 15 gocce di o.e. di basilico.



# Precauzioni.

Quando lo si applica sulla pelle si osserva un chiaro effetto fototossico. A questo proposito l'IFRA ha posto dei limiti all'aggiunta di o.e. di arancio in composizioni di profumeria, inoltre Ã" vietato utilizzarlo in caso di gravidanza e di aumento della coagulazione del sangue. In caso di uso eccessivo puÃ² agire sul sistema nervoso. PuÃ² causare irritazione della pelle a persone con pelle sensibile.

Bergamotto



L'olio di Bergamotto ha molte proprietà utili. È utilizzato come antispasmodico, calmante, antinfiammatorio, per massaggiare la pelle stanca, ed anche come antisettico.

Per quanto riguarda la cosmetica, le proprietà dell'olio di bergamotto aiutano a normalizzare la secrezione delle ghiandole sebacee e sudoripare, ed ha la capacità di restringere i pori.

# Olio essenziale di bergamotto in cosmetologia

*Massaggio:* Mescolare 5-7 gocce dell'olio di bergamotto con 10 g di olio vettore, applicare durante un massaggio del corpo.

*Additivo per cosmetici:* aggiungere da 1 a 5 gocce di olio di bergamotto a qualunque crema, tonico, balsamo. ArricchirÃ qualunque prodotto, donandogli le nuove qualitÃ contenute nel bergamotto.

*Agente purificante per la pelle:* sciogliere in un cucchiaino di olio d'uva 5 gocce di olio di bergamotto e la stessa quantitÃ di olio di timo. Questo prodotto dovrÃ essere steso sulla pelle ogni giorno in qualunque momento.

*Olio per il corpo:* prendere l'olio di mandorla (50 ml) come olio vettore, aggiungere 5 gocce di olio di bergamotto, 5 gocce di olio di limone, 3 gocce di olio di neroli e 1 goccia di olio di rosmarino. Questo prodotto ha un effetto rinfrescante e rinvigorente.

*Prodotto per pelle matura:* aggiungere 15 ml di glicerina a 75 ml di acqua distillata, quindi aggiungere 5 gocce di olio di geranio, 5 gocce di olio di bergamotto e 3 gocce di olio di sandalo. Mescolare tutto molto bene, applicare sul viso e lasciarlo agire per una notte. Questa miscela pulisce la pelle grassa e normalizza il metabolismo delle ghiandole sebacee.

*Prodotto per la cura dei capelli:* applicare 1 goccia di

olio di bergamotto su una spazzola e pettinare i capelli in diverse direzioni. I capelli acquisteranno lucentezza ed un aroma indimenticabile.

*Prodotto per mani e unghie:* applicare 1-2 gocce di olio di bergamotto sulla pelle delle mani, distribuirlo bene su tutta la superficie, incluse le unghie. Le vostre mani beneficeranno di un prodotto eccellente, con effetto ringiovanente e rinfrescante.



# **Trattamento con olio di bergamotto**

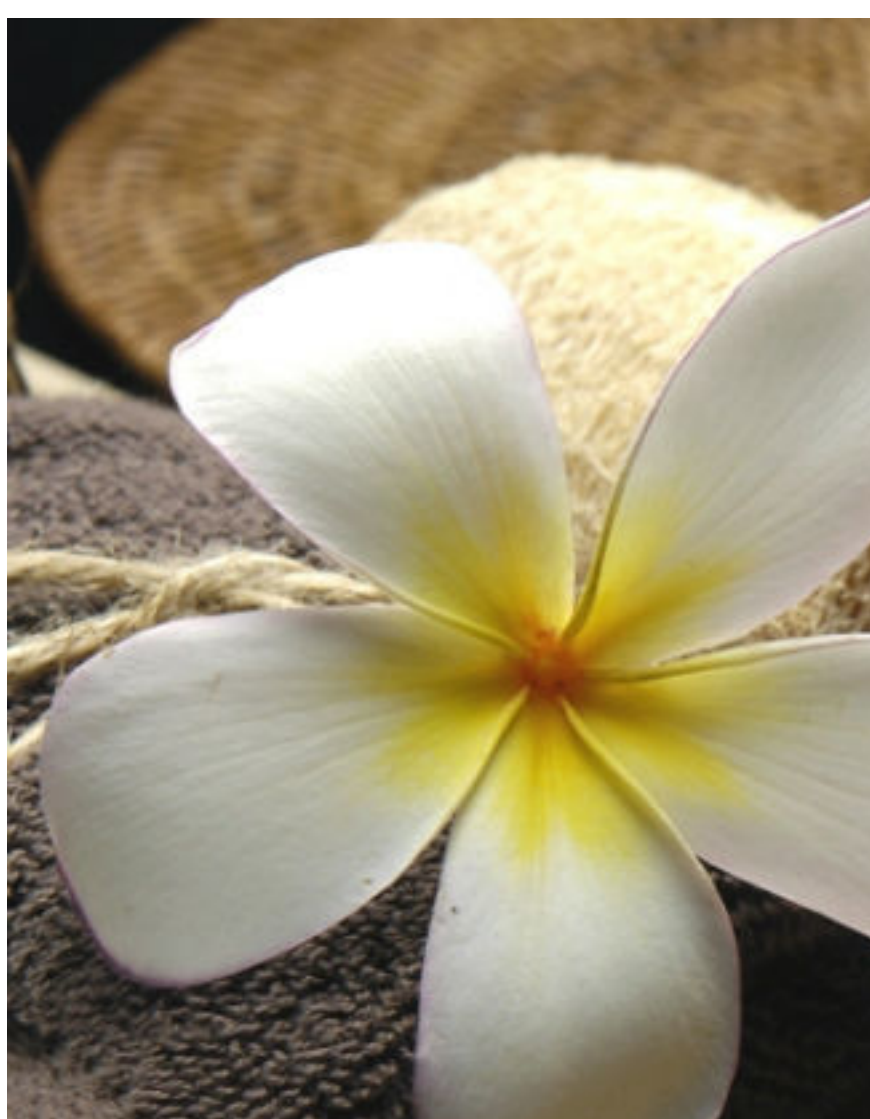
Ricetta classica: in un cucchiaino di miele aggiungere 2-5 gocce di bergamotto e prenderlo 30 minuti prima dei pasti. Vi aiuterà a liberarvi delle infiammazioni della zona "orecchio-gola-naso", avrà un effetto positivo sulla vescica e sulla sfera sessuale. Questo prodotto è utilizzato anche per abbassare la febbre alta, per aumentare l'appetito e per sterminare i parassiti intestinali.

# **Controindicazioni all'uso dell'olio di bergamotto**

L'olio di bergamotto e il sole sono incompatibili! Di conseguenza, dopo qualsiasi procedura con olio di bergamotto non uscire fuori alla luce del sole. La pelle può sviluppare una pigmentazione indesiderata. Per questa ragione l'olio di bergamotto non è utilizzato nei cosmetici.

Non usare nel caso di malattie del tratto gastrointestinale, gravidanza ed epilessia.

[Vaniglia](#)





**Effetto:** antisettico, antinfiammatorio, analgesico, sedativo, rilassante, anti-depressivo. L'olio essenziale di vaniglia Ã un ottimo sedativo, avendo un forte effetto rilassante.

## **Applicazione a fini cosmetici:**

Ha un ottimo effetto ringiovanente per la pelle, rendendola più forte, elastica e ben tesa, facilitando la sua rigenerazione e la sua idratazione. Elimina le infiammazioni, le eruzioni cutanee nervose e le irritazioni. Ha un effetto sbiancante e opacizzante.

# **Propriet  utili per la pelle del viso, del corpo e dei capelli**

L'olio aromatico di vaniglia   ampiamente utilizzato nella cura della pelle del viso e del corpo. A base di quest'olio vengono fatte varie creme e maschere. I suoi componenti utili nutrono e idratano, eliminano le infiammazioni, rendono la pelle morbida ed elastica.

Grazie all'applicazione di prodotti a base di oli essenziali la pelle secca non   pi <sup>1</sup> screpolata ed ha un aspetto sano. Queste creme con vaniglia hanno anche un effetto sbiancante e ripristinano i processi metabolici delle pelli mature.

Gli effetti benefici degli oli essenziali per la bellezza e la salute dei capelli sono conosciuti da molto tempo. I capelli diventano lisci, pieni di volume, facili da pettinare e piacevolmente profumati. L'olio essenziale di vaniglia nutre il cuoio capelluto favorendo la crescita dei capelli.

Aggiungere l'olio di vaniglia ai prodotti per il massaggio, la sauna ed il bagno. Le sue qualit  sedative contribuiscono a calmare, alleviare l'irritazione, rilassare. Allo stesso tempo, i componenti dell'olio di vaniglia sono completamente assorbiti dalla pelle, arricchendola di sostanze utili.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.