



OLI ESSENZIALI

- **Gli oli essenziali**, sono miscele di sostanze estratte da vegetali ricchi di essenze, ovvero le erbe e le **piante officinali o aromatiche**.
- Una volta estratte, queste sostanze si presentano come liquidi oleosi e profumati come la pianta da cui provengono, mentre la quantità di oli varia a seconda della pianta, dal clima e dal terreno d'origine. La produzione di oli essenziali è legata ai **rimedi naturali** e alla **cosmesi**, per la cura della pelle (cellulite, acne, ecc) o di parti del corpo (capelli, addome, ecc), ma anche alla **profumazione degli ambienti**.

OLIO ESSENZIALE EUCALIPTO



L'olio essenziale di eucalipto, estratto dalle foglie di eucalipto, è composto per il 70% da eucaliptolo e per questo è conosciuto soprattutto per le sue qualità **espettoranti e balsamiche**: è dunque perfetto per **liberare le vie respiratorie** e viene consigliato in caso di **affezioni asmatiche, catarri bronchiali, pleuriti, bronchiti, tosse e sinusite**.

L'eucalipto è però anche in grado di contrastare le **infezioni dell'apparato uro-genitale**, **calmare il sistema nervoso** e **tenere alla larga gli insetti**.

Questo olio essenziale **vanta innumerevoli proprietà**, come quelle **analgesiche, antifebbrili, antinevralgiche, antireumatiche, antisettiche, antispasmodiche, antivirali, cicatrizzanti, decongestionanti, deodoranti, depurative, parassiticide e stimolanti**.

Proprietà per il cavo orale: essendo un antibatterico, l'olio essenziale di eucalipto può essere utilizzato per trattare le **affezioni del cavo orale**.

Proprietà per i capelli: l'olio essenziale di eucalipto si è rivelato particolarmente efficace nella **lotta contro i pidocchi**, anch'essi intolleranti al suo odore come le **zanzare**; aggiungendo inoltre alcune gocce di olio essenziale allo shampoo, è possibile rafforzare la chioma appesantita da un eccesso di sebo o resa infiammata dalla presenza di **seborrea e forfora**.

Principali utilizzi:

- **Come mucolitico e calmante della tosse:** aggiungere alcune gocce di olio essenziale di eucalipto alla crema dermoprotettiva timo Midas ed effettuare un massaggio sul torace prima di coricarsi.
- **Per calmare lo stress e riportare lucidità:** miscelare qualche goccia di olio essenziale con dell'acqua in un bruciatore di essenza o in un deumidificatore per termosifoni; in alternativa, associare all'olio essenziale di lavanda e massaggiare sulla nuca e dietro alle orecchie.
- **In caso di sinusite, rinite o raffreddore:** utilizzare l'olio nell'acqua del bagno o diluire in una bacinella di acqua calda.
- **Come repellente anti-zanzare:** miscelare alla crema antizanzare Midas e applicare sulla cute; in alternativa diffondere nell'ambiente.
- **In caso di infiammazioni e dolori:** diluire qualche goccia di olio essenziale nelle creme dermoprotettive Midas e utilizzare per massaggi decontratturanti e rilassanti, volti a ristabilire la micro-circolazione sanguigna, oppure, negli sportivi, volti ad alleviare i dolori muscolari causati dall'accumulo di acido lattico, o le infiammazioni dei legamenti.

OLIO ESSENZIALE MENTA PIPERITA

Il Mentha piperita oil , composto prevalentemente da mentolo, mentone, mentilacetato e mento furano, si estrae dalle foglie e dalle sommità fiorite della Mentha piperita.

Proprietà:

- **Antibatteriche:** grazie alla sua **attività battericida**, la menta piperita è in grado di neutralizzare diversi ceppi batterici, come quelli responsabili di tifo, tubercolosi, enterocoliti e infezioni delle vie urinarie; risulta inoltre utile in caso di **foruncoli** e **dermatosi**.
- **Antiparassitarie:** favorisce l'espulsione in breve tempo dei **parassiti intestinali**.
- **Antisettiche ed antipiretiche:** l'olio essenziale di menta piperita aiuta a trovare giovamento in caso di **malattie da raffreddamento** ed **influenza, febbre, stomatiti e afte**.
- **Antinfiammatorie:** se massaggiato localmente, l'olio di menta piperita è **utile** per tutti i tipi di **mal di testa**, da quelli **digestivi** a quelli provenienti dal cambio di pressione.
- **Antipruriginose:** grazie alla sua azione **calmante**, la menta piperita viene efficacemente usata come rimedio contro le **punture di insetti**.



- **Analgesiche e antireumatiche:** l'olio essenziale di menta piperita **dona sollievo** in caso di **dolori mestruali, tensioni cervicali, distorsioni, dolori muscolari e reumatismi**.
- **Antistress:** se inalato, questo olio essenziale ha un **effetto rinfrescante e rigenerante sulla psiche**; viene efficacemente impiegato per **favorire la concentrazione** durante **lo studio** o per migliorare il **rendimento in ufficio**. L'olio essenziale di menta piperita svolge inoltre **un'azione tonificante** utile in caso di affaticamento **psico-fisico**, dovuti a stati di **stress**, come **ansia, insonnia o depressione**.
- **Antiemetiche:** le proprietà calmanti di quest'essenza aiutano a **diminuire nausea e vomito**; è dunque consigliabile avere l'olio essenziale di menta piperita durante i viaggi per contrastare il **mal d'auto**.
- **Digestive:** l'olio essenziale di menta piperita è considerato uno dei **migliori digestivi** presenti in aromaterapia: esso esplica un'azione **antispasmodica**, risultando utile in caso di **meteorismo, flatulenza, indigestioni, colite, diarrea, spasmi, dispepsie** e altri disturbi legati all'apparato digerente.
- **Rinfrescanti e purificanti:** l'olio essenziale di menta piperita viene utilizzato da solo o in associazione con eugenolo, mentolo e anetolo nella preparazione di dentifrici e colluttori per **disinfettare il cavo** orale e **deodorare l'alito**, come aromatizzante in bagnoschiuma e shampoo e come attivo nella formulazione di deodoranti; in associazione alla canfora è spesso impiegato in creme da massaggio, maschere purificanti e prodotti per l'igiene dei piedi.

Principali utilizzi:

- **In caso di nevralgia:** miscelare 6/8 gocce di olio essenziale di menta piperita in 200 ml di acqua; immergere una pezzuola e applicarla sulla parte dolente, cambiando l'impacco non appena si sarà riscaldato. Ripetere un paio di volte al giorno finché il disturbo non si sarà attenuato o non sarà scomparso.
- **In caso di sinusite, asma e bronchite:** miscelare 8/10 gocce di olio in una bacinella di acqua bollente; coprire il capo con un asciugamano e inspirare per tre minuti consecutivi; interrompere e continuare a inspirare finché l'acqua sprigionerà vapore.
- **Per calmare i crampi addominali:** diluire 4/6 gocce di olio in una noce di crema arnica e artiglio; usare la miscela ottenuta per esercitare un massaggio sulla parte dolente fino al completo assorbimento; coprire infine con un panno caldo di lana e stendersi fino alla scomparsa del dolore.
- **In caso di mal di testa:** diluire 2 gocce di olio essenziale in una noce di crema arnica e artiglio; massaggiare sulla fronte e sulle tempie e stendersi al buio per 15-20 minuti.
- **In caso di gonfiore agli arti inferiori e problemi di fragilità capillare:** effettuare dei bendaggi immergendo le bende in una bacinella di acqua fredda con 8/10 gocce di olio essenziale di menta piperita; procedere al bendaggio e lasciare in posa finché non si sarà riscaldato, quindi ripetere.

OLIO ESSENZIALE LAVANDA

L'olio essenziale di lavanda viene estratto dalle sommità dei fiori freschi di alcune specie di piante del genere *Lavandula*, dei piccoli arbusti sempreverdi originari del Mediterraneo.

Proprietà dell'olio essenziale di lavanda:

- **Antimicrobiche:** diversi studi hanno confermato che l'olio essenziale di lavanda possiede una discreta attività **antibatterica** e **antifungina**, e per questo viene utilizzato come rimedio esterno per contrastare **disturbi cutanei** come l'**acne** e la **forfora**.
- **Antinfiammatorie e antidolorifiche.**
- **Antisettiche.**
- **Cicatrizzanti.**
- **Sedative:** studi condotti in vivo hanno dimostrato che l'olio essenziale di lavanda è in grado di esercitare un'azione **anti-depressiva** e **sedativa sul sistema nervoso centrale**, che si espleta anche mediante la semplice inalazione.
- **Stimolanti.**



Utilizzi dell'olio essenziale di lavanda:

- **Punture d'insetti:** l'olio essenziale di lavanda è in grado di **alleviare i sintomi** causati dalle **punture d'insetti**, come **prurito** e **bruciore**; una recente ricerca Australiana ha inoltre dimostrato come l'olio essenziale di lavanda prevenga la suzione di sangue da parte di numerosi insetti, **esercitando nei confronti dei pidocchi un'azione irritante che li costringe ad allontanarsi**.
- **Acne:** essendo un potente **antisettico** e **cicatrizzante**, **inibisce** la proliferazione dei **batteri** che causano le **infezioni**, **regolarizza** il **sebo** e riduce il **rischio di cicatrici**.
- **Forfora:** eseguire regolari massaggi del cuoio capelluto con l'olio essenziale di lavanda, oltre ad avere un effetto **calmante** e **distensivo** sui **nervi**, può rivelarsi un rimedio molto utile per tenere sotto controllo il problema della **forfora**: l'azione di controllo esercitata nei confronti di questo problema del cuoio capelluto è dovuta alle **proprietà antifungine** dell'olio. Questo olio essenziale può essere usato anche per **riattivare la circolazione**: sarà sufficiente massaggiare con regolarità la testa con alcune gocce.

- **Dolori reumatici e strappi muscolari:** l'olio essenziale di lavanda, se massaggiato, può essere utile non solo per **favorire il rilassamento**, ma anche per **ridurre il dolore e l'infiammazione** derivanti da **strappi muscolari e reumatismi**.
- **Irritazioni o infiammazioni intime.**
- **Le sue proprietà stimolanti** lo rendono indicato per combattere gli **inestetismi della cellulite** e per **attenuare le smagliature**.
- **In aromaterapia**, l'olio essenziale di lavanda viene usato per combattere lo **stress**, la **depressione** e la **sovreccitazione**, per eliminare la **stanchezza** e per **calmare il battito cardiaco**; se applicato sulla zona interessata, l'olio essenziale di lavanda **riduce** inoltre il **mal di testa** e i **dolori mestruali**.

OLIO ESSENZIALE TIMO



L'olio essenziale di timo, ottenuto per distillazione dalle foglie e dalle sommità fiorite di questa pianta aromatica, ha un'azione antibatterica (specialmente contro i batteri Gram, responsabili delle affezioni del tratto respiratorio), antimicrobica, espettorante (aumenta infatti la produzione delle secrezioni bronchiali e ne favorisce l'eliminazione grazie allo stimolo su bronchi e trachea), balsamica e anti-fermentativa; risulta quindi utile in caso di problemi alle prime vie respiratorie, come tosse, pertosse e bronchite, in caso di cefalea e contro molti disturbi dell'apparato gastrointestinale (diarrea e meteorismo) e delle vie urinarie. Essendo un tonico del sistema nervoso e uno stimolante intellettuale, l'olio essenziale di timo rafforza lucidità, memoria e concentrazione e favorisce inoltre il sonno ed il relax. Nel Medioevo il timo veniva inoltre utilizzato per alleviare i dolori dovuti al ciclo mestruale.

- **Proprietà per la pelle:** essendo un **cicatrizzante** organico, il timo viene utilizzato per **rimarginare ferite, piaghe, bruciature** e per calmare l'**irritazione** causata dalle punture d'insetto.
- **Proprietà per i capelli:** grazie alle sue **proprietà antibatteriche**, l'olio essenziale di timo può essere **aggiunto agli shampoo Midas** per ottenere una **pulizia profonda** del **cuoio capelluto** e **limitare le secrezioni di sebo**; l'olio essenziale di timo **lenisce** inoltre la **cute arrossata** e **pruriginosa** di coloro che soffrono di **dermatite seborroica** e **dona vigore, elasticità e lucidità ai capelli fragili**.
- **Proprietà per il cavo orale:** il timolo, un principio attivo estratto dal timo, viene utilizzato come **fungicida** in molti collutori per **sfiammare afte, gengiviti e stomatiti**.

Principali utilizzi:

- **in caso di tosse, mal di gola, raffreddore o influenza** può essere applicato nella zona del petto e della gola (2/3 gocce diluite in un cucchiaino di olio vegetale);
- **per disinfettare l'aria:** diluire qualche goccia di olio essenziale nei diffusori ambientali;
- **per un'azione antidolorifica**, in caso di **dolori reumatici** o di **debolezza muscolare:** diluire alcune gocce di olio essenziale di timo nella crema dermoprotettiva **arnica e artiglio Midas** e massaggiare;
- **in caso di cattivo odore ai piedi:** versare in acqua ed effettuare un pediluvio rigenerante.

OLIO ESSENZIALE ARANCIO

L'olio essenziale di arancio dolce si ricava dalla spremitura a freddo della scorza dei frutti del *Citrus sinensis dulcis*, una pianta appartenente alla famiglia delle Rutaceae.

Proprietà e benefici dell'olio essenziale di arancio dolce:

- **Antimicrobico.**
- **Antispasmodico:** l'olio essenziale di arancio svolge un'azione rilassante sulla muscolatura ed è quindi indicato in caso di tensione muscolare.
- **Astringente e purificante:** questo olio essenziale viene spesso usato in maschere per il viso per purificare la pelle e schiarire le macchie.
- **Calmante e sedativo:** aiuta a contrastare i disturbi e le tensioni nervose, la depressione, l'ansia, lo stress, le palpitazioni, le vertigini, la stanchezza, l'insonnia, il nervosismo e l'affaticamento psico-fisico-emozionale.
- **Digestivo:** l'olio essenziale di arancio è utile in caso di difficoltà digestive, prevenendo il meteorismo intestinale e la stitichezza.
- **Disinfettante.**
- **Levigante, ringiovanente e tonificante:** contrasta la formazione di rughe e smagliature, aiutando a combattere gli inestetismi della cellulite.
- **Stimolante della circolazione sanguigna e linfatica.**



Usi e consigli pratici sull'olio essenziale di arancio dolce:

- **Diffusione ambientale:** diffondere 5 gocce di olio essenziale di arancio mediante un bruciatore di oli essenziali o diluendolo nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni.
- **Bagno rilassante:** emulsionare 10 gocce di olio essenziale nell'acqua della vasca da bagno, quindi immergersi per 10 minuti.

Uso cosmetico:

- **per prevenire le rughe**, diluire 2 gocce di olio essenziale di arancio nella crema viso antirughe Midas;
- **in caso di cellulite o smagliature**, diluire 2 gocce di olio essenziale di arancio nella crema rassodante corpo Midas; - l'olio essenziale di arancio può essere inoltre utilizzato in caso di pelle opaca e untuosa.

OLIO ESSENZIALE TEA TREE



L'olio essenziale di Tea Tree è uno straordinario olio essenziale di origine naturale, con efficacissime proprietà **antisettiche** e **antimicrobiche** ad ampio spettro, atte a neutralizzare **batteri, funghi e virus**.

Risulta quindi indicato per il trattamento di **irritazioni cutanee, punture di insetti, scottature, ulcere del cavo orale, gengiviti, herpes, infezioni vaginali** e molti altri disturbi; è stata inoltre evidenziata un'azione **immunostimolante** ed **antinfiammatoria**.

In passato le foglie pungenti del Tea Tree venivano messe a macerare in acqua per preparare un rimedio contro **tosse, mal di testa, ferite e lesioni della pelle**.

Utilizzo esterno dell'olio essenziale di Tea Tree:

- **l'olio di Tea Tree contrasta molte infezioni** della mucosa orale, tra cui **afte, micosi, stomatite aftosa e candidosi**. Per le infezioni della bocca o della gola si consiglia di eseguire degli sciacqui con 3-4 gocce di olio diluite in un bicchiere di acqua;
- **vantando proprietà antinfiammatorie ed antivirali** può essere utilizzato in caso di **mal di gola** ed infezioni (**ascessi**); la sua azione espettorante può risultare inoltre utile per **ridurre il muco** provocato da **bronchite** od **infezioni dell'apparato respiratorio**;
- **le proprietà disinfettanti** dell'essenza possono curare vari problemi della pelle, tra cui **dermatiti, eczemi, herpes, tagli, piaghe infette**, ed alleviare i dolori delle **ustioni**; le proprietà battericide rendono inoltre l'olio essenziale di Tea Tree un ottimo rimedio per i vari tipi di **acne**;
- **essendo un eccellente fungicida**, aiuta a contrastare le **micosi delle unghie**: in tali casi si consiglia di eseguire le applicazioni dell'olio essenziale di Tea Tree concentrato, due volte al giorno, fino allo sparire dell'infezione; veicolare l'olio con la crema dermoprotettiva Tea Tree.

- **le proprietà dell'olio essenziale di Tea Tree** possono aiutare ad **eliminare** eventuali **parassiti** presenti nel **pelo degli animali**: si consiglia di usare l'olio sempre diluito;
- **le proprietà disinfettanti e sebo-regolarizzanti** dell'essenza possono giovare in caso di **dermatite e problemi del cuoio capelluto**, come **forfora e dermatite seborroica**: si possono effettuare frizioni con l'olio diluito per combattere la forfora ed il prurito, oppure si può **aggiungere l'olio essenziale allo shampoo** (3 gocce di Tea Tree per una dose di shampoo);
- **nel caso di infezioni e micosi vaginali** si consiglia l'utilizzo dell'olio essenziale diluito (per lavande vaginali diluire 3 gocce in 250 ml di acqua bollita);
- nonostante venga utilizzato prevalentemente per disturbi fisici, il Tea Tree agisce anche **tonificando il sistema nervoso** in caso di **stanchezza, affaticamento mentale**, inerzia e tendenza alla **depressione**, specie in soggetti con difese organiche indebolite o con una depressione immunologica: l'olio essenziale di Tea Tree, grazie al suo aroma forte e pungente, sembrerebbe infatti favorire le capacità reattive dell'individuo.

OLIO 99 ERBE



Uso esterno dell'olio 99

Grazie alle sue proprietà, l'olio 99 erbe Midas può essere utilizzato in diversi casi:

- **per rinfrescare fronte, nuca e corpo, frizionare alcune gocce di olio sulla zona interessata;**
- **può essere utilizzato dopo ogni pediluvio contro l'affaticamento e il cattivo odore dei piedi;**
- **se diluito, è ideale come disinfettante della pelle e della cavità orale;**
- **se diluito con le creme dermoprotettive, in particolar modo con la crema arnica e artiglio Midas, e l'unguento balsamico, risulta utile per lenire reumatismi, dolori cervicali, lombari e articolari;**

- **è indicato** per effettuare dei suffumigi in caso di **catarro, sinusite, raffreddore o tosse;**
- **in caso di raffreddore** può essere inalato versando una o **due gocce** in un **fazzoletto;**
- **può essere applicato sulle tempie** in caso di **mal di testa e stanchezza;**
- **versando alcune gocce in acqua bollente igienizza l'aria nei locali;** utilizzare 5/10 gocce per la **pulizia e l'igiene dei pavimenti;**
- **per igienizzare, smacchiare e profumare,** versare 5/10 gocce nella vaschetta della **lavatrice;**
- **per igienizzare e smacchiare,** versare 5/10 gocce nella vaschetta della **lavastoviglie** assieme al detersivo.
- **per igienizzare l'ambiente,** 4/5 gocce nel diffusore elettrico o nel brucia essenze.

GRAZIE E ARRIVEDERCI

