



The World Foundation for Natural Science

The New World Franciscan Scientific Endeavour of The New World Church

Restoring and Healing the World through Responsibility and Commitment in accord with Natural and Divine Law!

European Headquarters ✦ PO Box 7995 ✦ 6000 Lucerne 7, Switzerland ☎-Tel: 41(41)798 0398 ☎-Fax: 41(41)798 0399
World Headquarters ✦ PO Drawer 16900 ✦ Washington DC, 20041, USA ☎-Tel: 1(703)631-1408 ☎-Fax: 1(703)631-1919 ✦ www.naturalscience.org

Martedì, 31. marzo 2020

Protezione e cura con gli oli essenziali

Gli oli essenziali non solo hanno un profumo meraviglioso, ma danno anche supporto al nostro benessere mentale e fisico. In effetti, i ricercatori hanno dimostrato che gli oli vegetali essenziali hanno un potente effetto antimicrobico. Ad esempio, uno studio¹ in un ospedale italiano ha dimostrato che la colonizzazione batterica su superfici come ripiani del tavolo e porte dell'armadio potrebbe essere ridotta rispettivamente del 90 e del 75 per cento se, oltre alle normali misure di pulizia, una miscela di olio aromatico fosse vaporizzata nelle stanze usando un nebulizzatore a ultrasuoni. Inoltre, la quantità di farmaci che dovevano essere prescritti ai pazienti (principalmente per infezioni e problemi respiratori) e la durata dell'assunzione era fino all'86 per cento inferiore rispetto ai pazienti del gruppo di controllo, dove gli oli aromatici non erano stati usati.

Possiamo anche usare quest'effetto degli oli essenziali in relazione al coronavirus. I seguenti oli essenziali sono particolarmente raccomandati per la protezione:

- Tutte le fragranze di conifere
- Tutti i profumi di agrumi, in particolare arancia e limone
- Cajeput, eucalyptus globulus, semi di coriandolo, lavanda fine, citronella, germogli di chiodi di garofano, menta piperita, ravintsara, albero del tè, timo

Di seguito presentiamo alcune utili ricette che puoi facilmente preparare a casa. «Assicurati di utilizzare oli di alta qualità.»

Igiene e cura della pelle e delle mucose

Quando la pelle è secca, i germi possono aderire più facilmente. Attraverso un'accurata igiene e cura della pelle e delle mucose, ai germi non viene offerto un facile bersaglio, ed il rischio di infezione viene ridotto. Il lavaggio frequente e accurato delle mani e la successiva applicazione di crema è una buona prevenzione. Quando si viaggia, uno spray per l'igiene delle mani può essere utile, soprattutto se si utilizzano i mezzi pubblici. Le mucose della bocca e del naso possono inoltre essere trattate con oli vegetali grassi e quindi protette in modo naturale.

Sapone per le mani

12 gocce di albero del tè

20 gocce di lavanda fine

100 ml (3,5 once) di sapone liquido neutro (cosmetici naturali)

Mischiare tutti gli ingredienti

Insaponare accuratamente le mani per 20 secondi e sciacquare con acqua tiepida

(Se l'olio dell'albero del tè o l'olio di lavanda non sono disponibili, è possibile utilizzare eucalipto, timo, cannella, olio di chiodi di garofano, pino o arancia.)



Spray per l'igiene delle mani

5 – 8 gocce di ravintsara (albero della canfora)

5 – 8 gocce di niauli

5 – 8 gocce di limone

Tutte le acque delle piante (ad es. acqua di rose, acqua di amamelide o acqua di lavanda) oppure una semplice miscela alcol-acqua (5 ml di vodka o alcool etilico, 25 ml di acqua distillata) sono adatte come base per la miscela. Aggiungi gli oli essenziali all'acqua della pianta o alla miscela alcool-acqua, e riempi un flacone spray. Agitare bene prima di ogni applicazione, spruzzare direttamente sulle mani e strofinare.

(Se l'olio di ravintsara o niauli non è disponibile, è possibile utilizzare anche eucalipto, timo, olio di cannella, olio di chiodi di garofano, pino cembro o albero del tè.)

Olio per la cura del naso

2 gocce di ravintsara

2 gocce di arancia

10 ml di olio di mandorle o di sesamo

Mescolare gli oli essenziali con l'olio di mandorle o di sesamo ed applicare più volte al giorno con un batuffolo di cotone nella cavità nasale per la cura nasale protettiva.

Balsamo per la cura nasale

10 gocce di niauli

10 gocce di lavanda fine

25 ml di burro di karité o olio di cocco

Mescola gli oli essenziali nel burro di karité leggermente riscaldato ed applica regolarmente attorno alle narici. Usa le dita pulite o un cucchiaino pulito per l'applicazione. (Se l'olio di ravintsara o il niauli non sono disponibili, è possibile utilizzare anche eucalipto, timo, olio di conifere o albero del tè.)

Olio per la cura orale (per una cura di olio spumeggiante per disintossicare il corpo e per una sana flora orale)

3 gocce di germogli di chiodi di garofano

9 gocce di pino mugo, in alternativa albero del tè, menta piperita, o olio di cumino

9 gocce di arancia o di limone

100 ml di olio di sesamo biologico (o olio di oliva, olio di semi di lino, olio di cocco)

Mischiare gli oli essenziali nell'olio base e prenderne 1 cucchiaino in bocca per circa 2 minuti muovendolo tra i denti. Quindi sputarlo in un fazzoletto di carta e gettarlo nella spazzatura.



Protezione attraverso l'inalazione mirata di oli essenziali

Attraverso l'inalazione diretta degli oli essenziali, le molecole di profumo si attaccano alle mucose e possono esercitare immediatamente il loro effetto di riduzione dei germi.

Esistono molte applicazioni possibili per l'inalazione diretta:

- Metti 1 goccia di olio essenziale su una maschera facciale o un fazzoletto di carta e annusalo
- Feltro, lana o tessuto sono adatti come portatori di profumi creativi: applicare 1 goccia di olio essenziale e fissarlo vicino al collo, ad es. sul colletto

Profumando le stanze in cui alloggiamo, i germi nell'aria che respiriamo si riducono. Ciò può essere ottenuto nebulizzando vari oli essenziali, ma anche mediante la rapida applicazione di spray per ambienti (stesso principio di miscelazione dello spray per l'igiene delle mani). E' consigliato l'uso della seguente miscela di fragranze per il nebulizzatore di aroma o per la lampada di fragranza:

Miscela di base profumata per ambienti

20 gocce di limone

20 gocce di arancia

10 gocce di pino cembro

10 gocce di eucalipto

5 gocce di citronella

Mischiare gli oli essenziali in un flacone vuoto e aggiungere da 5 a 8 gocce alla lampada di fragranza o al nebulizzatore di aromi per profumare l'ambiente (per dimensioni di circa 25 m² [270 piedi quadrati]).

Riferimenti:

1 Gelmini F, Belotti L, Vecchi S, Testa C, Beretta G. Air dispersed essential oils combined with standard sanitization procedures for environmental microbiota control in nosocomial hospitalization rooms. *Compl Ther Med* 2016; 25: 113-119

Pubblicato il Martedì, 31. marzo 2020 nelle categorie [Corona virus](#), [Salute](#)

<https://www.naturalscience.org/it/news/2020/03/protezione-e-cura-con-gli-oli-essenziali/>