

Oli essenziali comuni

Denominazione - indicazioni - precauzioni - utilizzo

| Nome | Nome latino | Parte distillata | Indicazioni | Precauzioni | Uso orale | Uso cutaneo | Diffusione |
|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------|--|---|-----------|-------------|--------------------|
| Aneto | Anethum graveolens | pianta intera | digestivo, tonico, anti-spasmodico intestinale | | si | si | si |
| Anice | Pimpinella anisum | semi | aumenta la secrezione di latte, digestivo, anti flatulenza, anti spasmodico | evitare in caso di gravidanza | si | no | no |
| Arancio amaro fiori (Neroli) | Citrus aurantium var. amara | fiori | anti-stress, calmante, ansiolitico | attenzioni alle falsificazioni, olio essenziale molto caro | si | si | si |
| Arancio amaro foglie | Citrus aurantium var. amara | foglie | calmante del sistema nervoso, spasmolitico, rigenerante cellulare e cutaneo | | si | si | si |
| Basilico | Ocimum basilicum (methylchavicol) | foglie | anti spasmodico gastrointestinale, digestivo, anti-stress | | si | si | si |
| Bergamotto (essenza) | Citrus aurantium var. bergamia | buccia | anti stress, depressione, insonnia, spasmi | foto sensibilizzante | si | no | si |
| Betulla | Betulla alleghaniensis | corteccia | anti infiammatorio, tendiniti, crampi, reumatismi | | si | si | si |
| Camomilla | Chamaleum nobile | fiori | anti spasmi, nervosismo, disinfettante | | si | si | no |
| Cannella | Cinnamomun ceylanimum | corteccia | stimolante, tonico, disinfettante intestinale | dermo caustico | si | no | no |
| Carota | Daucus carota | semi | depurativo del fegato, tonico cutaneo | | si | si | no |
| Cipresso | Cuprressus sempervirens | rami | circolazione venosa, cicatrizzante, anti tosse, mucolitico | attenzione alcuni cipressi danno oli essenziali estremamente tossici (p.es. Cuprressus arizonica) | si | si | si |
| Cisto | Cistus ladaniferus | rami | anti emorragico, cicatrizzante potente | | si | si | no |
| Citronella (Ceylon) | Cymbopogon nardus (geraniol) | erba | anti infiammatorio, insetticida | | si | si | si |
| Cumino | Cuminum cymimum | semi | tonico, stimolante digestivo, flatulenza, colite spasmodica | | si | no | no |
| Dragoncello | Artemisia dracunculus | erba | colite spasmodica, digestivo, flatulenza | | si | si | no |
| Elicriso | Helichrysum italicum | Pianta fiorita | anti infiammatorio, contro gli ematomi, vene varicose | | si | si | no |
| Eucalipto globulus | Eucalyptus globulus | foglie | vie respiratorie inferiori, bronchiti, espettorante | | si | si | si (a deboli dosi) |
| Eucalipto officinale | Eucalyptus radiata | foglie | infezioni delle vie respiratorie superiori (rino-faringe); decongestionante respiratorio | attenzione agli oli essenziali di eucalipto rettificati (concentrati) | si | si | si |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|-------------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| Finocchio | Foeniculum dulce | semi | digestivo, anti spasmodico, aperitivo, flatulenza | evitare in caso di gravidanza e per i bambini piccoli | si | no | no |
| Garofano | Eugenia caryophyllata | boccioli (chiodi) | anti dolore, potente antisettico, nevralgie dentali | dermo caustico | si | no | no |
| Gaultheria | Gaultheria procumbens | piana intera | anti infiammatorio, massaggi sportivi, artrosi | | no | si | si |
| Geranio | Pelargonium graveolens | foglie | cicatrizante, astringente, anti infettivo cutaneo | | si | si | si |
| Ginepro | Juniperus communis | bacche e rami | anti reumatismi, diuretico, colagogo | | si | si | no |
| Lauro | Laurus nobilis | foglie | espettorante, anti putrido, digestivo | | si | si | no |
| Lavanda | Lavandula officinalis | fiori | calmante, sedativo, cicatrizzante | attenzione tra la Lavanda coltivata e quella selvatica (più preziosa e molto più cara) | si | si | si |
| Lavanda (ibrido) | Lavandula hybrida abrialis | fiori | tonico, anti infettivo cutaneo, cicatrizzante | | si | si | si |
| Limone | Citrus limonum | buccia | regolatore del fegato, anti-vomitivo, antisettico atmosferico (diffusione), tonico | fotosensibilizzante | si | si | si |
| Maggiorana | Origanum majoranae | pianta fiorita | neurotonico, anti-depressivo, digestivo, immunostimolante | | si | si | no |
| Mandarino | Citrus reticulata | buccia | calmante, particolarmente indicata per i bambini | fotosensibilizzante | si | no | si |
| Matricaria (Camomilla tedesca) | Matricaria recutita | fiori | cicatrizante, anti istaminica, ulcere, piaghe, allergie | | si | si | no |
| Melaleuca | Melaleuca alternifolia | foglie | disinfettante polivalente, anti batterico, antivirale | | si | si | no |
| Melissa | Melissa officinalis | foglie | calmante, sedativa, ipotensiva | l'olio essenziale 100% puro è molto raro ... e molto caro | si | si | si |
| Menta piperita | Mentha piperita (mentol) | pianta intera | mal di stomaco, anti dolore, stimolante e neurotonico | non usare per bambini sotto i 5 anni. usata normalmente in associazione con altre essenze | si | si | no |
| Mirto | Myrtus communis (1-8 cineolo) | rami | espettorante, anti tosse, bronchite e asma | | si | si | si |
| Niauli | Melaleuca quinquervia (viridiflor) | foglie | anti infettivo (batteri, virus), espettorante, anti asmatico | attenzioni alle falsificazioni | si | si | no |
| Palmarosa | Cymbopogon martinii | erba | ottimo anti micotico, tonico | | si | si | no |
| Pino della Siberia | Abies sibirica | aghi | decongestionante respiratorio, prevenzione di epidemie invernali | può essere dermocaustico | si | si | si |
| Pino marittimo | Pinus pinaster | aghi | disinfezione di locali, bronchiti | | si | si | si |
| Ravensara | Ravensara aromatica (1-8 cineol) | foglie | anti infettivo a largo spettro (particolarmente delicato), antivirale, anti influenza, immunostimolante | | si | si | si |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|----------------|---|---|-----------|-----------|-----------|
| Rosa | Rosa damascena | petali | neurotonico, astringente, cicatrizante | l'olio essenziale 100% puro è molto raro ... e molto caro | si | si | si |
| Rosmarino (1-8 cineolo) | Rosmarinus officinalis (1-8 cineol) | rami | infezioni broncopolmonari, mucolitico ed espettorante | | si | si | si |
| Rosmarino (verbenone) | Rosmarinus officinalis (verbenonum) | rami | cicatrizante, depurativo del fegato | | si | si | si |
| Santoreggia | Satureja montana | pianta fiorita | disinfettante potente, infezioni intestinali, tonico, immunostimolante | dermocaustico, tossico per il fegato se usato in modo prolungato Consultare uno specialista per un uso orale | si | no | no |
| Timo volgare a linalolo | Thymus vulgaris (linalol) | pianta fiorita | immunostimolante (malattie infettive a ripetizioni), anti-tossivo, tonico generale | | si | si | si |
| Timo volgare a timolo | Thymus vulgaris (timol) | pianta fiorita | potente disinfettante infezioni bronchiali croniche immunostimolante | dermocaustico, tossico per il fegato se usato in modo prolungato Consultare uno specialista per un uso orale | si | no | no |
| Ylang-Ylang | Cananga odorata | fiori | uso prevalentemente cutaneo; tonico e rigenerante per la pelle ed il cuoio capelluto (calvizie) | | no | si | si |
| Zenzero | Zingiber officinalis | rizoma | digestivo, costipazione | | si | no | no |

ATTENZIONE, quando si usano oli essenziali per via orale, assicurarsi che:

- questi siano idonei per questo tipo di assunzione (qualità, tossicità, controindicazioni,...)
- chiedere sempre il consiglio di uno specialista per quel che concerne la dose da assumere
- consultare uno specialista prima di somministrare oli essenziali per via orale ai bambini.