



numero

ambrosia 52

NEWSLETTER bimestrale
di Medicina Olistica anno 2015

Direttore Responsabile:
Catia Trevisani.

Direttore Scientifico:
Catia Trevisani.

Testi di:
Catia Trevisani.

Immagini tratte da:
www.pixabay.com

La riproduzione anche parziale di testi,
fotografie e disegni è possibile
previa autorizzazione.

Registrazione:
Tribunale di Milano n. 28
del 28-01-2003.

Editore:
SI.RI.E. S.R.L.
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

Progetto grafico:
Magazino

Poste Italiane spa spedizione in A.P. art.1,
comma 1 D.L. 353/2003
(conv.in L. 27/02/2004 n. 46) DCB Milano

AROMATERAPIA

l'olio essenziale di MANDARINO



Care amiche e amici,

siamo al sesto numero del nostro viaggio nel mondo delle fragranze, e ogni volta suggerirò, a chi ancora non l'ha fatto, di leggere il primo numero (47) che offre le informazioni di base per addentrarsi nel mondo degli oli essenziali. Un mondo prezioso attraverso il quale gocce di materia, informazione ed energia ci raggiungono e, se ben utilizzate, ci donano salute e benessere. Dopo il mirto ci apprestiamo a conoscere l'olio essenziale di mandarino. Estratto dalla buccia del frutto, tutti noi ne apprezziamo il profumo che evoca gentilezza, protezione, accudimento. Simbolo della fanciullezza spensierata ripristina il fanciullo interiore, rilassa, sospende il giudizio portando un messaggio di accettazione di se stessi, degli altri, di ciò che è nuovo e diverso, un messaggio unificante e sereno.

Catia Trevisani
catiatrevisani@scuolasimo.it

La chimica degli oli essenziali

I componenti chimici degli oli essenziali comprendono solo cinque tipi di atomi: carbonio (C), idrogeno (H), ossigeno (O), azoto (N), zolfo (S). Le famiglie chimiche che costituiscono gli oli essenziali si distinguono in ossigenate e non ossigenate. I composti non ossigenati, costituiti per lo più da carbonio e idrogeno, esplicano un'azione dolce e tranquilla. Fra questi troviamo i monoterpeni e i sesquiterpeni. Tutti gli altri composti sono ossigenati e sono costituiti da tre atomi: carbonio, idrogeno e ossigeno. L'ossigeno ha un'energia molto alta con picchi e punte, può provocare danni se non è ben regolata. Tra questi troviamo esteri, alcoli, ossidi, aldeidi. I composti azotati sono molto adattabili, duttili e possono esprimersi molto dolcemente o in modo molto spigoloso. Possono anche passare inosservati. I composti solforati possono essere dolci o aggressivi, ma non passano mai inosservati anche se presenti in piccolissime dosi.

Suddividendo ancora possiamo dire che le molecole possono essere di tre tipologie:

- rilassanti: esteri, aldeidi alifatiche, chetoni;
- equilibranti: sesquiterpeni e lattoni;
- stimolanti: monoterpeni, alcoli, acidi, aldeidi aromatiche, ossidi, fenoli.

I sesquiterpeni

Sono composti equilibranti molto comuni negli oli essenziali, contengono carbonio e idrogeno, sono composti da tre unità isopreniche, la loro formula è $C_{15}H_{24}$, cioè ogni molecola contiene 15 atomi di carbonio e 24 atomi di idrogeno. Una delle loro caratteristiche è data dalla presenza sia di catene aperte (sesquiterpeni aciclici), sia di strutture con anelli chiusi (sesquiterpeni monociclici, biciclici). Nella nomenclatura sono caratterizzati da -ene. Oli ricchi di sesquiterpeni sono copaiba 95%, cedro 95%, patchouli 85%, zenzero 75%, mirra 65%, vetiver 60%, pepe 55%, camomilla blu 50%, nardo 50%, ylang ylang 45%. Il beta-caryophyllene è un sesquiterpene presente in moltissimi oli essenziali, mentre altri sono propri di un solo olio o di pochi oli. Sono molecole dette "fissatrici" in quanto aumentano la persistenza

di molecole più piccole. Quando si ossidano tendono a formare delle resine, come nella mirra. La comparsa di un film di resina sul tappo dell'olio essenziale di mirra, che può rendere difficile l'apertura, è un buon segno e parla di naturalità e integrità dell'olio essenziale, invece gli oli di scarsa qualità e quelli diluiti non presentano questa caratteristica. Negli oli essenziali ci sono circa 3000 sesquiterpeni. Quelli con formula $C_{15}H_{24}$ sono sesquiterpeni puri, mentre i composti che hanno come gruppo funzionale $C_{15}H_{24}$ vengono definiti sesquiterpenici. Ossigenando un sesquiterpene, infatti, si possono ottenere fenoli sesquiterpenici, alcoli sesquiterpenici, aldeidi sesquiterpenici, lattoni sesquiterpenici, chetoni sesquiterpenici e acidi sesquiterpenici. Non sono solubili in acqua, mentre sono solubili in oli vegetali e solventi non polari, nell'etanolo sono discretamente solubili. Sono composti densi, lenti, pesanti. L'olio essenziale di mirra è viscoso proprio per la presenza di queste molecole che ne riducono la volatilità. Svolgono numerosi effetti terapeutici: sono ottimi antinfiammatori, antiallergici, lenitivi delle mucose. Sono composti semplici, equilibranti, tranquilli, delicati. Riparano, hanno un'azione progressiva e sono assolutamente gestibili. Non combattono i batteri ma ne evitano la propagazione, sono utili nelle miscele insieme a oli essenziali dalla pronta azione sull'acuto a cui aggiungono la loro azione, nel tempo, di risanamento dei tessuti. Se questi rimanessero infiammati, infatti, sarebbero facilmente preda di nuove aggressioni. Nelle situazioni croniche non sono risolutivi ma evitano peggioramenti. Nel numero 50 di Ambrosia è già stato portato l'esempio degli eucalipti che hanno come componenti fondamentali gli ossidi, molecole attive nell'acuto ma dall'azione ossidante sui tessuti. C'è un tipo di eucalipto, lo smithii, che oltre agli ossidi contiene sesquiterpeni, essendo questi composti protettivi, riparano gli effetti degli ossidi e rendono l'eucalipto smithii utilizzabile nel lungo periodo, adatto ai bambini, agli anziani, a chi ha una fragilità polmonare, al contrario dell'eucalipto globulus che invece è utilizzabile solo per brevi periodi e non è adatto ai bambini.

Alfa-bergamotene

È un sesquiterpene presente negli oli essenziali di cannella corteccia,

copaiba, mirra, opoponax e altri. Ha proprietà antisettiche e vulnerarie.

Bisabolene

Si trova negli oli essenziali di camomilla, curcuma, opoponax, ormenia e altri. Ha un'attività antibatterica, antinfiammatoria ed espettorante.

Beta-caryophyllene

È un sesquiterpene biciclico molto comune. Ha una forte attività riparatrice e conservatrice. In alcuni oli è il componente totalitario e si esprime pienamente, in altri fa da contraltare agli altri composti con un'azione conservatrice. È presente negli oli essenziali di cannella, chiodi di garofano, copaiba, maggiorana, nepeta, origano, pepe e altri. Ha una pluralità di azioni: antisettica, antiedematosa, analgesica, antitumorale, antibatterica, antimicotica, antiproliferativa, antinfiammatoria, antispasmodica, gastroprotettiva e antiulcera. Riduce il danno prodotto dall'alcol nei confronti delle cellule dello stomaco.

Chamazulene

Non esiste in natura ma deriva dall'alterazione di un sesquiterpene durante la distillazione. Il matricine è un lattone sesquiterpenico incolore che durante la distillazione subisce una serie di trasformazioni e muta in chamazulene di colore blu intenso. È presente negli oli essenziali di achillea e di camomilla tedesca. Ha un'attività analgesica, antinfiammatoria, antiallergica, antiossidante, antisettica, antipiretica, antispasmodica, vulneraria e immunomodulante.

Alpha-copaene

È un sesquiterpene triciclico la cui struttura libera energia non tutta insieme per cui non determina alcun fattore di rischio, guida i composti più aggressivi a produrre effetti non tutti insieme. È presente negli oli essenziali di achillea, copaiba, levistico, melissa e altri. Ha un'attività antibatterica, vulneraria e antiossidante.

Alpha-curcumene

Si trova negli oli essenziali di angelica, copaiba, curcuma, zenzero e altri. Ha un'attività antivirale.

Gamma-curcumene

È più riparatore e conservativo rispetto al precedente. È presente negli oli essenziali di angelica, curcuma, elicriso, sandalo e altri. Ha un'attività antiossidante.

Germacrene

Si trova negli oli essenziali di solidago, mirra, salvia sclarea e altri. È antiossidante, drenante, antisettico e antinfiammatorio.

Elemene

È instabile e induce ulteriore instabilità con un'azione di eliminazione. Si trova negli oli essenziali di angelica, basilico, copaiba, ginepro, levistico, mandarino, noce moscata, sedano e altri. Ha un'attività antitumorale, antiproliferativa e induttrice dell'apoptosi (morte programmata di una cellula).

Farnesene

Preserva e sostiene l'azione degli altri composti. Si trova negli oli essenziali di camomilla, camomilla blu, lavanda, limone, menta spica, zenzero e altri. Ha un'attività citotossica, antimicrobica e antimicotica.

Guaiene

Si trova negli oli essenziali di alloro, incenso, mirra, patchouli, pepe e altri. Ha un'attività antisettica, antimicotica, antiossidante e antifermentativa.

Humulene

Ha un'azione molto diversa dagli altri sesquiterpeni. Nel breve periodo è euforizzante, nel medio tranquillizzante e nel lungo letargico, così come a piccole, medie e grandi dosi. Si trova negli oli essenziali di achillea, camomilla, cannella corteccia, basilico, ginepro, patchouli, ravintsara, sedano e altri. Ha un'attività antisettica, antimalarica, antinfiammatoria, antispasmodica e anestetizzante.

Ylangene

È un sesquiterpene tricyclico. Si trova negli oli essenziali di cedro, cisto, geranio, lavanda, santoreggia, ylang ylang e altri. Ha un'attività antisettica, antimalarica, antiparassitaria, antispasmodica e antinfiammatoria.

Vetivene

Se messo in un una miscela ha effetto nel tempo, quando avrà raggiunto la stabilità. Non è un composto tranquillo perché nel cercare la stabilità cede molecole o si aggancia ad altre. È presente nell'olio essenziale di vetiver e in tracce negli oli essenziali di copaiba e nardo. Ha un'attività antisettica, antinfiammatoria, antispasmodica e decongestionante.

corso di formazione a distanza in Naturopatia

iscrizioni
sempre
aperte

studia con noi da casa

home school

La scuola simo®
anche a casa tua

I vantaggi che offre
la formazione a distanza:

- risparmio di tempo
- risparmio di denaro
- completa autonomia
- possibilità di realizzare un "sogno", anche lavorando
- rispetto dei propri ritmi di apprendimento
- aiuto di un tutor per la preparazione degli esami
- possibilità di dare gli esami a propria discrezione
- mantenere fisicamente un contatto con la scuola

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357

 **simo**®
Scuola Italiana di Medicina Olistica
home school

Scegli di Splendere

Quarta
edizione

Corso di autoguarigione

Catia
Trevisani

Milano 2015

26 aprile, 28 giugno,
13 settembre, 8 novembre,
10 gennaio 2016



Cinque giorni da dedicare a se stessi per capire come siamo fatti, come funzioniamo, perché ripetiamo gli stessi comportamenti anche quando non vorremmo, perché ci danneggiamo quando invece vorremmo essere felici.

Parleremo del perché ci ammaliamo, indagheremo il senso della malattia e il suo messaggio. Cercheremo di capire come non subire gli eventi in modo traumatico, come trasformare i momenti di crisi in opportunità per la nostra vita.

Capiremo come funzionano la mente, le emozioni e il loro legame con il corpo. Scopriremo la nostra responsabilità nel produrre ciò che ci accade. Affronteremo il tema della morte.

Scopriremo che la pretesa allontana l'oggetto del desiderio, mentre la gratitudine lo attira. Apprenderemo quanto il modo di alimentarsi influenza il livello di energia e salute, la volontà e lo stato d'animo.

Cominceremo a osservare la qualità del nostro dialogo interiore e la qualità delle nostre azioni, il potere che queste emanano e il nostro senso di autostima. Osserveremo la nostra capacità di relazione e potremo correggerne gli errori.

Infine, esploreremo il nostro rapporto con il sacro, con il grande Fuoco di cui siamo le scintille e tutto questo per poter finalmente **SCEGLIERE DI SPLENDERE**.

Questi cinque seminari di carattere teorico ed esperienziale sono aperti a tutti. È previsto uno spazio-gioco per i bambini in modo da consentire la partecipazione delle famiglie.

Il corso è tenuto da Catia Trevisani, medico, naturopata, direttrice della Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) e autrice di numerosi libri di successo.

Sconto per chi frequenta con i familiari. Info: 0289420556 - www.scuolasimo.it

Guarda il video di presentazione del corso sul canale di Scuola SIMO di youtube

Patchoulene

Si trova negli oli essenziali di nardo e patchouli. Favorisce la crescita di nuove cellule epiteliali e coadiuva il processo di cicatrizzazione delle ferite.

Aromaterapia e infanzia

Molti si chiedono se gli oli essenziali siano adatti anche nell'infanzia e hanno timore nel loro utilizzo. Possono essere invece un ottimo aiuto e dei compagni meravigliosi nel sostenere il benessere e la salute dei piccoli. I bambini hanno un olfatto molto sensibile, i neonati riconoscono la madre dall'odore. Gli odori stimolano i sensi, la capacità di apprendere, la creatività. L'olfatto è il senso della memoria, tutti sappiamo quanto i profumi possano essere evocativi. Ad essi i bimbi legano sensazioni di piacevole e spiacevole, benefico e pericoloso. Il ricordo di un luogo, una persona, un avvenimento rimane spesso legato a un particolare odore, spesso basta un profumo per riportarci ai tempi della nostra infanzia. Alcuni oli essenziali sono particolarmente adatti ai bambini, il mandarino è uno di questi, ma ce ne sono altri che possono accompagnare i nostri piccoli donando loro sensazioni di benessere e salute. Per l'uso topico bisogna

tener presente che fino a sei mesi la pelle non ha ancora meccanismi difensivi ben sviluppati. Tra gli oli vettori è bene scegliere quelli più protettivi come l'olio di nocciolo, di argan, di rosa mosqueta. Tra gli oli essenziali fino ai tre mesi si consiglia di utilizzare solo la lavanda vera, al bisogno, in caso di piccole coliche, anche camomilla blu e camomilla romana. Dal terzo mese si può inserire l'olio essenziale di eucalipto smithii in particolare per le vie respiratorie, è il più delicato tra i vari chemiotipi di eucalipti, oltre a limone, arancio, mandarino. Dal sesto mese si possono utilizzare l'albero del tè e il niaouli, particolarmente utili in caso di infezioni; dal settimo mese petit grain e neroli che sono di grande aiuto per disturbi digestivi, intestinali oltre ad avere un bell'effetto di riequilibrio sulla psiche. Solo dopo i due anni si possono utilizzare l'eucalipto radiata, il mirto rosso, il timo a linalolo, sempre per le vie respiratorie. Dai sei anni in poi si possono introdurre le resine come mirra e incenso, e le conifere come pino, tsuga, cipresso. Non devono essere utilizzati oli essenziali contenenti fenoli e chetoni a meno che non si sia molto esperti nella preparazione di miscele, questo è competenza degli aromaterapeuti.

Le mamme possono utilizzare gli oli essenziali per esempio per il bagnetto che è un momento rilassante e al tempo stesso giocoso

per la maggior parte dei bambini. L'ambiente deve essere pulito, luminoso, caldo e senza correnti d'aria, è bene utilizzare detergenti naturali per l'infanzia senza componenti sintetici. La pelle del bambino è molto delicata, si rafforzerà con il tempo acquisendo la sua funzione difensiva. Fino a tre mesi si consiglia l'olio essenziale di lavanda vera, basta aggiungerne una goccia a un cucchiaino di olio di jojoba, si versa nell'acqua, si agita bene e si immerge il neonato. Dopo i tre mesi si può utilizzare anche l'olio essenziale di mandarino, si può anche miscelare con l'olio essenziale di lavanda, dopo i due anni a 2 gocce di lavanda vera si aggiungono 2 gocce di mandarino e 1 goccia di ylang ylang sempre ad un cucchiaino di olio di jojoba, si versa nell'acqua, si agita e si immerge il bambino. Questi oli essenziali sono particolarmente rilassanti.

La pelle del bambino, come un grande organo tattile, consente il contatto con l'ambiente esterno, il tocco della madre e di chi si occupa di lui crea le prime fondamentali sensazioni di sicurezza o insicurezza. Carezze e massaggi sono molto utili e rassicuranti, portano il rilassamento necessario per sonni tranquilli e buone digestioni. L'ideale è far seguire al bagnetto un bel massaggio, dopo aver asciugato bene la pelle dei nostri piccoli in modo da non lasciare zone umide, soprattutto nelle



zione delle pieghe cutanee. Attraverso il massaggio si trasmettono al bambino presenza, affetto, premura, attenzioni. Può essere anche molto breve, meglio non superare i dieci minuti, ma è di sicura efficacia. È bene evitare il volto e soffermarsi sui piedini. Massaggiando le piante di piedi, come insegna la riflessologia plantare, si riarmonizzano tutti gli organi e il sistema nervoso. È consigliabile effettuare il massaggio solo se si è nella giusta predisposizione emotiva, se è fatto con nervosismo, tensione e freddezza sortisce l'effetto opposto, meglio rimandare a un momento più adatto. Il massaggio è uno dei mezzi per stabilire un contatto profondo, dona conforto e oltre a un effetto rilassante porta benefici e fortifica il sistema circolatorio, respiratorio, gastro-intestinale, immunitario e muscolare. È molto importante utilizzare solo oli vegetali naturali spremuti a freddo, puri. Si riscalda leggermente l'olio di base e si aggiungono gli oli essenziali. Fino a un anno si consigliano 1 goccia di olio essenziale di mandarino, 1 goccia di olio essenziale di sandalo da aggiungere a olio di mandorle dolci 50 ml, olio di jojoba 30 ml, olio di cocco 20 ml. Dopo l'anno di età agli stessi oli vegetali di mandorle, jojoba e cocco si possono aggiungere 2 gocce di olio essenziale di mandarino, 1 goccia di olio essenziale di camomilla romana e 1 goccia di olio

essenziale di neroli. Dopo i 2 anni agli stessi oli vegetali di mandorle, jojoba e cocco si possono aggiungere 3 gocce di olio essenziale di mandarino, 2 gocce di olio essenziale di sandalo e 1 goccia di olio essenziale di neroli.

Se il bambino fosse particolarmente **irritabile** potrebbe essere utile diffondere nell'ambiente, attraverso l'apposito diffusore, una miscela aromatica composta da lavanda vera 4 gocce, camomilla romana 3 gocce, mandarino 2 gocce. Bastano 20 minuti per due volte al giorno. In caso di **crosta latte** è utile un olio emolliente, disinfettante e lenitivo con cui massaggiare delicatamente il cuoio capelluto del bambino. La base di olio vegetale può essere costituita da olio di mandorle dolci 60 ml, olio di jojoba 20 ml, olelito di calendula 20 ml, come oli essenziali si aggiungono mandarino 1 goccia, lavanda vera 1 goccia, camomilla romana 2 gocce.

Il **singhiozzo** è un disturbo molto frequente nei lattanti. È una reazione causata da una contrazione involontaria del diaframma, muscolo fondamentale per la respirazione. Ha tre cause. La prima e più frequente è il reflusso di latte, soprattutto nei bambini molto voraci che ingurgitano tanta aria, oppure il bimbo può ingurgitare aria nelle crisi di pianto, infine sembra possa essere dovuto anche a sbalzi repentini di tempera-

tura, per meccanismo riflesso, quando si cambia il pannolino e si fa il bagnetto. È un disturbo innocuo che si risolve da sé ma è fastidioso. Si può essere di aiuto favorendo il ripristino di una respirazione regolare tenendo il bambino con la schiena eretta e favorendo così la deglutizione. Attaccare di nuovo bambino al seno o dargli il biberon è di aiuto, se il bambino è più grande si fa bere un po' d'acqua. Può essere utile mettere 1 goccia di olio essenziale di mandarino su un fazzolettino e farlo inalare. Le **coliche gassose** rappresentano un frequente motivo di preoccupazione delle mamme davanti al pianto inconsolabile del proprio bambino. Generalmente compaiono fra la seconda settimana di vita e il quarto-quinto mese di età. Sono più frequenti dopo il pasto serale, il bambino ha l'addome teso, flette le gambe sulla pancia ed emette gas dall'intestino. Non è ancora chiara la ragione per cui alcuni bambini ne soffrono e altri no. Se il bambino è allattato artificialmente potrebbe trattarsi di un'allergia al latte vaccino o un'intolleranza al lattosio. Se l'allattamento è materno la madre dovrebbe eliminare o ridurre le sostanze eccitanti: caffè, cioccolato, tè e non dovrebbe consumare quantità eccessive di frutta.

In questo caso si può mettere una goccia di olio essenziale di mandarino in un cucchiaino di olio vegetale e massaggiare il pancino del bambino in senso orario. Se non fosse sufficiente sostituire con olio essenziale di camomilla blu.

Anche i **fastidi della dentizione** possono essere leniti: le gengive sono arrossate e gonfie, il piccolo è infastidito, la notte dorme con difficoltà, possono esserci fenomeni di diarrea ricorrente e qualche linea di febbre. I disturbi si risolvono spontaneamente una volta che i dentini sono spuntati. Per dare sollievo si può applicare alle gengive, con il dito, più volte al giorno, la seguente miscela: 10 ml olio di cumino nero, o di rosa mosqueta, lavanda vera 1 goccia, camomilla romana 1 goccia. Per favorire il sonno durante la notte mettere in un diffusore 2 gocce di olio essenziale di lavanda vera e due gocce di olio essenziale di camomilla romana.

Nel caso in cui, per qualche ragione il bambino sia in uno **stato ansioso** può essere di aiuto la seguente miscela: olio essenziale di mandarino 3 gocce, lavanda vera 2 gocce, geranio 4 gocce, in diffusione due volte al giorno per 20 minuti.



L'OLIO ESSENZIALE DI MANDARINO

Il mandarino è un arbusto sempreverde alto da 1,5 a 2 metri, anche se alcuni esemplari possono raggiungere i 4 metri. Appartiene al genere Citrus e alla famiglia delle Rutaceae, è diffuso in Cina fin dai tempi più remoti. È ampiamente coltivato in tutte le regioni calde dell'Estremo Oriente come la Cina meridionale, l'India, il Giappone, l'Indocina, la Birmania. Le foglie sono piccole, di un verde brillante, lanceolate, i fiori sono bianchi, profumatissimi. Ne conosciamo tutti i frutti, dolci e succosi, agrumi sferici, schiacciati ai due poli, dalla bella buccia arancione e profumata. Dalla buccia si estrae un olio essenziale che contiene per lo più limonene.

Il punto di vista antroposofico

Il mandarino, come tutti gli agrumi, non tollera le basse temperature, per fiorire e fruttificare ha bisogno di un clima mite per cui in Cina cresce, oggi come nel passato, solo nelle terre meridionali. In questo "cuore caldo" si sarebbe originato il mandarino, che in seguito a lunghe migrazioni spontanee o dovute all'uomo si è insediato in tutti i Sud del mondo. Il mondo delle sue forze formative è quello dell'Asia meridionale e orientale. Da un lato i fenomeni della Terra portano a una crescita centrifuga che gonfia gli elementi acquosi, vitalizzata dal rigoglio tropicale, dall'altra i processi cosmici vengono assorbiti nelle foglie, nella corteccia, nel legno con elementi forti e pesanti.

L'antica medicina

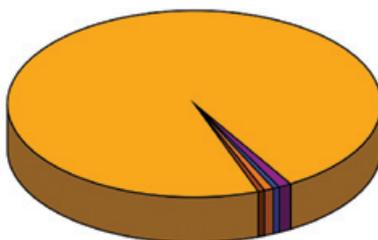
Nell'antichità il mandarino è sempre stato apprezzato per le sue proprietà rinfrescanti. I cinesi ne apprezzavano le virtù carminative (in grado di limitare la formazione e il ristagno di gas a livello gastro-intestinale favorendone l'espulsione), stomaciche (stimolanti la digestione) e rinfrescanti, appaganti la sete. Ritevano che gli agrumi dolci, tra cui il mandarino, facessero aumentare le secrezioni bronchiali, mentre quelli acidi come il limone, ne facilitassero

l'espettorazione. Non gettavano via le bucce, se avveniva per qualche sbadataggine, bambini, servi e mercanti si affrettavano a raccogliere per metterle a essiccare su grate di bambù. Le rivendevano poi a droghieri e farmacisti che le ricercavano per preparare medicinali. La prescrivevano per la flatulenza, negli stati di alcolismo, nelle forme di raffreddamento con febbre, in particolare la buccia di mandarino selvatico era raccomandata per il mal di gola.

Scheda

Nome Botanico: Citrus reticulata
Famiglia: Rutaceae
Parte usata: Scorze dei frutti
Livello: Arbustivo
Nota: Alta
Movimento delle energie: Chiusura e poi apertura
Profumo: Agrumato e fresco
Estrazione: Spremitura a freddo
Colore: Verde o giallo-arancione

Composizione



	Monoterpeni 96,5%
	Aldeidi alifatiche 1%
	Esteri 1%
	Alcoli 1%
	Altri 0,5%

Da "Aromacolor" di Luca Fortuna

Dosaggi in aromaterapia

- Inalazioni: da 5 a 10 gocce al dì
- Frizioni: da 1 a 50%
- Bagni: da 10 a 30 gocce
- Aromatintura: da 10 a 50 gocce in 50 ml di tintura
- Somministrazione: da 6 a 15 gocce al dì
- Diffusione: standard

Livello di sicurezza

È un olio essenziale non tossico, non irritante, non sensibilizzante.

Può essere fotosensibilizzante per il contenuto in furani che si trovano in maggior concentrazione quando il frutto è verde. Per precauzione è bene non esporsi al sole nelle 24 ore successive alla sua applicazione o assunzione. Si può utilizzare con tranquillità in preconcepeimento, gravidanza, parto, allattamento, prima infanzia.

Legenda:

eccezionali **** eccellenti *** buoni **

Proprietà in aromaterapia applicata

- Calmante, sedativo del sistema nervoso ***
- Rilassante in diffusione***
- Regolatore neurovegetativo***
- Stomachico, tonico digestivo **
- Riparatore, tonificante **
- Lipolitico, stimolante della circolazione linfatica **
- Antisettico **

Risultati in base alla via di somministrazione

- Via orale ***
- Via sublinguale ***
- Via cutanea ***
- Via olfattiva ***
- Via respiratoria **
- Via vaginale *

Indicazioni terapeutiche

- Distonie nervose: agitazione, difficoltà nell'addormentarsi, nervosismo ***
- Afezioni digestive: dispepsia, atonia digestiva, spasmi digestivi, costipazione ***
- Cellulite e sovrappeso **
- Smagliature cutanee **

L'olio essenziale di mandarino può essere utile a tutti, è particolarmente indicato a bambini e donne in gravidanza.

Sistema nervoso

Insomnia

È utile per l'insonnia, in particolare di bambini e adolescenti. Calma gli stati di eccitazione, nervosismo. Si massaggiano delicatamente le tempie in senso rotatorio con 1 goccia di mandarino diluita in olio vegetale, si può massaggiare anche la nuca. Una goccia sul cuscino del bambino ha lo stesso effetto, oppure in diffusione nella camera da letto.

Per i bambini

Mandarino 3 ml, lavanda vera 5 ml. Mettere 10 gocce del mix in un ap-

posito diffusore di essenze la sera, prima di andare a dormire. Mandarino 20 gc, neroli 10 gc, olio di mandorle dolci 10 ml. Massaggiare il corpo del bambino la sera.

Per gli adulti
Mandarino 2 ml, maggiorana 1 ml, lavanda vera 3 ml. Mettere 10 gocce della miscela in un apposito diffusore di essenze la sera prima di andare a dormire.

Nervosismo, stress
Mandarino 3 ml, petit grain 2 ml, ylang ylang 1 ml. Applicare 1 goccia della miscela pura sul plesso solare mattina e sera.

Carenza di affetto
Mandarino 5 gc, vaniglia 3 gc, sandalo 8 gc. Applicare 1 goccia della miscela sul plesso solare una o due volte al dì. Utile anche in caso di iperinsulinemia.
Mandarino 5 gc, vaniglia 1 gc, sandalo 3 gc. Applicare 1 goccia della miscela sul plesso solare una o due volte al dì.

Sistema cardiocircolatorio

Iperensione

È una condizione in cui la pressione del sangue nelle arterie risulta troppo alta in quanto è pari o superiore a 140/90 mm Hg, questo comporta un aumento di lavoro per il cuore. Nella maggior parte dei casi si parla di ipertensione essenziale che significa senza cause evidenti. Talora può essere accompagnata da tachicardia (battito accelerato del cuore) o palpitazioni. Lo stress prolungato può portare a manifestare questo tipo di problematiche in soggetti predisposti o con cattive abitudini di vita e alimentari.

Ylang ylang maggiorana, mandarino in parti uguali. Applicare una goccia sul plesso solare mattina e sera.

Tachicardia, palpitazioni

Mandarino 8 gc, ylang ylang 1 gc, maggiorana 3 gc, lavanda vera 2 gc. Assumere in un cucchiaino di miele 2 gc della miscela due volte al dì per 3 settimane al mese.

Fenomeno di Raynaud

È caratterizzato da brevi episodi di eccessivo vasospasmo, cioè di restringimento dei vasi sanguigni per uno stimolo fisiologico di vasocostrizione per stimoli simpatici: emozione, spavento, o passaggio da ambienti caldi a freddi. Il vasospasmo delle arterie fa diminuire il flusso di sangue diretto verso le dita delle mani e, meno frequentemente, dei piedi. La prima fase è quella caratterizzata da insensibilità ma non dolore ed è la fase ischemica con riduzione del flusso di sangue nelle arteriole, la seconda fase è quella della stasi venosa ed è caratterizzata da cianosi (colorazione violacea) delle dita, formicolio e dolore. Gli oli essenziali riscaldano e attivano la circolazione.

Mandarino 2 ml, lentisco 1 ml, timo thuyanololo 1 ml, elicriso 1 ml). 2-3 gc in olio vegetale o crema da massaggiare sulle estremità.



Alimenti biologici, oli essenziali, cosmesi naturale, prodotti fitoterapici a Milano e online sul sito

www.ilpuntobio.com



PUNTOBIO



MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381

Sistema digerente

L'olio essenziale di mandarino svolge un'azione sedativa del sistema nervoso ed è quindi un valido aiuto quando le problematiche a carico dell'apparato digerente derivano o sono accompagnate da ansietà. L'olio essenziale di mandarino è aperitivo, digestivo, utile per inappetenza, dispepsia, atonie digestive, aerofagia, fermentazione, stipsi. Stimola la funzione epatica e biliare. È lassativo e regolatore delle funzioni intestinali. Come antispasmodico è utile per calmare le coliche dei bambini e gli spasmi intestinali.

Stipsi da atonia intestinale

Mandarino 2 ml, zenzero 1 ml, legno di rosa 1 ml, pino silvestre 0,5 ml, o.v. di nocciolo quanto basta per raggiungere 15 ml. Massaggiare l'addome una o due volte al dì.

Digestione lenta

Mandarino 2 ml, ginepro 1 ml, coriandolo 1 ml. 1 o 2 gc in un cucchiaino di miele o frizioni sullo stomaco, diluito in olio di mandorle.

Reflusso gastroesofageo, ernia iatale

Il reflusso gastroesofageo è la risalita del contenuto acido nell'esofago. Il passaggio del bolo alimentare nello stomaco è regolato da una valvola muscolare che si apre per consentire il transito del cibo, questo sfintere richiudendosi impedisce la risalita verso l'alto dei succhi acidi presenti nello stomaco. La disfunzione dello sfintere può consentire la risalita del contenuto gastrico che, essendo acido, irrita la mucosa esofagea provocando sintomi quali rigurgito, acidità, bruciore retrosternale.

Mandarino 2 gc, basilico methil chavicol 2 gc, neroli 2 gc, o.v. di nocciolo 5 ml. 3 gocce due volte al giorno in un cucchiaino di miele o in un po' di cibo.

Altro

L'olio essenziale di mandarino è tra i più adatti per preparare il corpo a una gravidanza, per accompagnare la donna durante la dolce attesa, per il post partum e per il neonato.

Preconcepimento

La donna può predisporre al concepimento con consapevolezza e qualche piccolo rito che porti benessere e rilassamento.

Mandarino 5 gocce, lavanda vera 5 gocce, sandalo 5 gocce. Miscelare e poi aggiungere a un mix di oli vegetali così composto: olio di mandorle 50 ml, olio di jojoba 40 ml, olio di germe di grano 10 ml. Utilizzare come olio da massaggio quotidiano.

Gravidanza

Mandarino 10 gocce, lavanda vera 10 gocce, neroli 3 gocce. Miscelare e poi aggiungere a un mix di oli vegetali così composto: olio di mandorle 50 ml, olio di jojoba 45

ml, olio di germe di grano 5 ml. Utilizzare come olio da massaggio.

Per un bagno aromaterapico si emulsionano, in una ciotola di ceramica, 2 cucchiaini di sale marino, 1 cucchiaino di olio di jojoba e circa 10 gc di oli essenziali. Ci si immerge nell'acqua e poi si versa il composto aromatico. La durata è di 15-20 minuti.

Mandarino 4 gocce, lavanda 4 gocce, neroli 2 gocce. Bagno rilassante.

corsi monografici per tutti

19 APRILE - Reiki 1° e 2° livello
Docente: M.P. Rossoni

26 MARZO - Conferenza gratuita sulla
cristalloterapia su prenotazione
Docente: A. Ballardori

9-10 MAGGIO (4 week end totali) -
Anatomia
Docente: R. Forlani

12 APRILE - Scegli di splendere.
Tecniche pratiche
Docente: C. Locatelli

16-17 MAGGIO (2 week end totali) -
Reflessologia 1° livello
Docente: C. Piantanida

18-19 APRILE - Cristalloterapia
Docente: Ballardori

24 MAGGIO - EFT 1° Livello
Docente: C. Locatelli

CONFERENZA di
presentazione della Scuola SIMO
Milano 7 maggio 2015 ore 19.30
(con aperitivo veg)

Con la dott.ssa Catia Trevisani

Prenotazioni a info@scuolasimo.it

Oppure segui lo streaming della conferenza
(per maggiori info visita il nostro sito)

scuola italiana
di medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



www.scuolasimo.it



Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese 79
20143 MILANO

tel. 02 89420556
fax 02 56561018



Mandarino 4 gocce, lavanda 2 gocce, eucalipto smithii 1 goccia. Bagno stimolante.

Mandarino 2 gocce, ylang ylang 2 gocce, lavanda 2 gocce. Bagno rigenerante.

Mandarino 3 gocce, pompelmo 3 gocce, neroli 2 gocce. Bagno benessere.

Prevenzione delle smagliature in gravidanza

100 ml di olio di jojoba, 20 gocce di lavanda vera, 10 gocce di neroli, 20 gocce di mandarino. Applicare localmente.

Nausea in gravidanza

La nausea in gravidanza è abbastanza frequente, sembra che circa il 50% delle future mamme ne siano colpite, inoltre i cambiamenti ormonali rendono più acuto il senso dell'olfatto e molti odori molto comuni non sono più tollerati.

Mandarino 1 ml, camomilla romana 0,5 ml. Inalazioni secche dalla boccetta contenente la miscela o qualche goccia su un fazzoletto. L'alternativa è l'olio essenziale di limone.

Nervosismo e irritabilità in gravidanza
Mandarino in diffusione, infonde senso di protezione e sicurezza.

Bruciore e acidità di stomaco in gravidanza

Mandarino 1 goccia, arancio dolce 2 gocce, sandalo 2 gocce, olio di jojoba 10 ml. Applicare 1-2 gocce sul plesso solare (bocca dello stomaco).

Depressione in gravidanza

Mandarino 5 gocce, arancio dolce 10 gocce, sandalo 2 gocce, olio di jojoba 100 ml. Utilizzare come olio di massaggio.

Mandarino 5 gocce, ylang ylang 5 gocce, arancio dolce 4 gocce. Aggiungere al composto di sale e olio di jojoba per un bagno aromatico.

Mandarino 8 gocce, limone 2 gocce, neroli 2 gocce. In diffusione.

Mal di schiena in gravidanza

Mandarino 2 gocce, lavanda 5 gocce. Aggiungere al composto di sale e olio di jojoba per un bagno aromatico.

Gonfiore alle caviglie e alle gambe in gravidanza

Mandarino 2 gocce, pompelmo 5 gocce, lavanda vera 5 gocce, olio di jojoba 100 ml. Utilizzare per un massaggio, si parte dalle caviglie e si sale fino al ginocchio.

Insomnia in gravidanza

Mandarino 5 gocce, lavanda vera 5 gocce, ylang ylang 2 gocce, olio di jojoba 100 ml. Applicare come olio da massaggio.

Mandarino 4 gocce, ylang ylang 4 gocce, lavanda vera 2 gocce, nel composto di sale e olio di jojoba per un bagno aromatico.

Mandarino 4 gocce, lavanda vera 4 gocce, ylang ylang 2 gocce in diffusione.

Incubi in gravidanza

Mandarino 4 gocce, lavanda vera 4 gocce, neroli 1 goccia. Nel diffusore la sera.

Indigestione in gravidanza

Mandarino, 2 gc su un fazzoletto e inalare dopo i pasti.



STAGE DI CROMOPUNTURA

Teoria e pratica di Medicina Tradizionale Cinese

23-29 AGOSTO 2015

Docente: dott.ssa Catia Trevisani

Presso Hotel Miramonti
Frabosa Soprana (CN)
Info: 0289420556
www.scuolasimo.it



Ritenzione idrica in gravidanza

Mandarino 5 gocce, pompelmo 10 gocce, lavanda vera 5 gocce, olio di jojoba 100 ml. Applicare come olio da massaggio.

Per prevenire le smagliature in gravidanza

Mandarino 7 gocce, lavanda vera 7 gocce, pompelmo 4 gocce, olio di calophylla 100 ml, olio di mandorle 30 ml, olio di avocado 20 ml.

Mandarino 7 gocce, lavanda vera 8 gocce, neroli 5 gocce, olio di jojoba 50 ml, olio di mandorle 50 ml, olio di cocco 20 ml. Applicare le due varianti dei mix, un mese una e un mese l'altra.

Durante il parto

Lavanda vera 4 ml, ylang ylang 3 ml, bergamotto 3 ml, mandarino 3ml. In diffusione.

Depressione post partum

Mandarino 5 gocce, arancio dolce 5 gocce, neroli 2 gocce nel composto di sale e olio di jojoba. Bagno aromatico.

Allattamento

Mandarino 5 gocce, lavanda vera 5 gocce, neroli 3 gocce, olio di mandorle 50 ml, olio di jojoba 50 ml, olio di calophylla 20 ml. Olio aromatico da utilizzare per tutta la durata dell'allattamento, applicare due volte al giorno. Prima dell'allattamento rimuovere le essenze dai capezzoli detergendoli con un batuffolo di ovatta imbevuto con due gocce di olio di mandorle e asciugare.

Terapeuti, psicologi, naturopati

Gli oli essenziali diffusi nell'ambiente sono un ottimo aiuto per chi fa terapia, in particolare la seguente miscela è adatta da diffondere nello studio di chi indaga lo stato psichico del soggetto.

Mandarino 3 ml, lavanda 8 ml, salvia sclarea 3 ml, mirra 2 ml. Diffusione.

Oli essenziali sinergici

- Per le difficoltà digestive: ginepro, angelica, arancio amaro.
- Per l'atonía gastrica e intestinale: zenzero.
- Per gli spasmi intestinali e come tonico digestivo: cardamomo.
- Per rilassare il sistema nervoso e come stomachico: arancio amaro.

- Per rilassare il sistema nervoso, come antispasmodico e decontratturante: lavanda vera.
- Per il sovrappeso: limone, pepe, pompelmo.
- Per la stipsi: arancio dolce.

AromaSPA: impiego per la cosmesi

L'olio essenziale di mandarino, essendo ricco di monoterpeni è citoflattico e protegge dai radicali liberi. Essenza astringente e tonificante è utile per le pelli atone, grasse e acneiche. Stimola la circolazione linfatica e protegge i vasi sanguigni, utile per cellulite, sovrappeso e smagliature. È molto indicato in gravidanza per favorire il drenaggio dei liquidi in eccesso e per prevenire le smagliature.

È molto delicato quindi è adatto anche per la pelle dei bambini.

Dermopurificante e deodorante, è utile per capelli grassi, fragili, fini, con tendenza alla caduta e in caso di lavaggi frequenti.

Pelle mista e grassa

Mandarino 5 gocce, lavanda vera 3 gocce, olio di jojoba 50 ml. Applicare al viso.

Pelle sensibile

Mandarino 1 goccia, lavanda vera 5 gocce, olio di jojoba 50 ml. Applicare al viso.

Rughe

Mandarino, legno di hoo, incenso, ylang ylang, arancio dolce in parti uguali. Applicare al viso.

Proprietà in psicoaromaterapia e aromaterapia sottile

Il mandarino si occupa del bambino interiore. È un abbraccio per chi si sente triste, abbattuto, ma anche irritato, arrabbiato, teso. È ottimo in caso di paura, di incubi, è un antidoto per i traumi, per chi è rimasto prigioniero di una brutta infanzia, infonde un senso di protezione e sicurezza. Contrasta la paura dell'abbandono e il senso di vuoto sia interno che esterno. È utile per chi ha paura di essere rifiutato, per chi non si sente amato. È un simbolo di tranquillità, di pace, di serenità, emblema della gentilezza.

È particolarmente adatto per trattare i bambini e gli adolescenti nei momenti di crisi e destabilizzazione: nascita di un fratello o di una sorella, ingresso nella scuola, trasloco, separazione dei genitori, ecc. Incoraggia e ispira, mentre dissipa le sensibilità al dolore e al timore. Porta all'accettazione di se stessi, degli altri, dell'aiuto, soprattutto per chi è riluttante a chiederlo.

Amplia il punto di vista personale e rende più piacevole il lavoro di gruppo. Insegna a sospendere il giudizio, ad abbracciare il diverso e a percepirlo come un valore, è un antidoto contro le intolleranze, il razzismo, l'eccessivo senso critico, l'esagerata competitività. Incanala le energie verso una riuscita comune, appagante per tutti nella condivisione.

Il mandarino è un valido sostegno per il sistema nervoso, alleggerisce il sovraeccitamento e la tensione continua, combatte lo stress, contrasta l'irritabilità e il nervosismo ed è particolarmente consigliato ai giovani e agli adolescenti inquieti, soprattutto se c'è ricerca di attenzioni. Calma le paure e viene utilizzato per il trattamento di ansia, insonnia e depressione.

Applicazioni: diffusione ambientale e inalazioni.

La distillazione

L'olio essenziale di mandarino è estratto per spremitura a freddo dalla buccia. La resa varia tra 0,4 e 0,9%. Normalmente la spremitura viene effettuata da frutti maturi e il colore è giallo-arancione, se è effettuata da frutti non maturi la colorazione è verde. Dunque la colorazione dipende dal periodo di raccolta che per altro non è importante perché i componenti fondamentali di cui è costituito restano invariati.

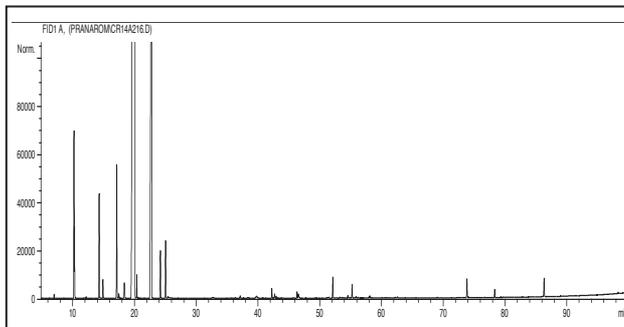


Profilo cromatografico: mandarino

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
1	7,0	ETHANOL	0,03
2	10,2	α -PINENE	1,86
3	10,3	α -THUYENE	0,65
4	12,2	CAMPHENE	0,01
5	14,3	β -PINENE	1,35
6	14,9	SABINENE	0,23
7	17,1	β -MYRCENE	1,85
8	17,5	α -PHELLANDRENE	0,07
9	18,4	α -TERPINENE	0,34
10	20,1	LIMONENE	72,74
11	20,4	β -PHELLANDRENE	0,24
12	22,8	γ-TERPINENE	16,99
13	24,2	p-CYMENE	0,58
14	25,0	TERPINOLENE	0,78
15	25,4	OCTANAL	0,06
16	32,7	NONANAL	0,03
17	35,8	Cis-OXYDE DE LINALOL	0,01
18	36,3	Cis-1,2-EPOXYDE DE LIMONENE	0,01
19	37,1	Trans-THUYANOL	0,03
20	37,2	Trans-1,2-EPOXYDE DE LIMONENE	0,01
21	37,6	δ -ELEMENE	0,01
22	38,3	CITRONELLAL	0,02
23	39,6	α -COPAENE	0,01
24	39,7	DECANAL	0,08
25	42,2	LINALOL	0,13
26	42,5	β 1-CUBEBENE	0,01
27	42,7	Cis-THUYANOL	0,06
28	42,9	1-OCTANOL	0,03
29	45,6	β -CUBEBENE	0,01
30	45,8	METHYL THYMOL ETHER	0,01
31	46,3	TERPINENE-4-OL	0,09
32	46,5	β -CARYOPHYLLENE	0,12
33	47,8	Cis-p-MENTHA-2,8-DIEN-1-OL	0,01
34	49,5	1-NONANOL	0,01
35	50,4	Trans-p-MENTHA-2,8-DIEN-1-OL	0,01
36	51,1	α -HUMULENE	0,01
37	51,5	NERAL	0,02
38	52,1	α -TERPINEOL	0,30
39	53,2	DODECANAL	0,02
40	53,6	GERMACRENE D	0,01
41	54,5	GERANIAL + α -SELINENE	0,05
42	55,2	BICYCLOGERMACRENE + α -FARNESENE	0,20
43	55,7	1-DECANOL	0,01
44	55,9	CITRONELLOL	0,03
45	56,2	δ -CADINENE	0,02
46	58,0	NEROL	0,02
47	58,1	PERILLALDEHYDE	0,04
48	61,2	GERMACRENE B	0,01
49	62,2	ACETATE DE PERILLYLE	0,01
50	62,6	DIEPOXYDE TERPENIQUE	0,02
51	69,0	COMPOSÉ OXYGÈNE	0,01
52	73,8	N-METHYL ANTHRANILATE DE METHYLE	0,31
53	74,1	ELEMOL	0,02
54	78,3	THYMOL	0,11
55	86,3	α -SINENSAL	0,28
56	98,3	PHYTOL	0,02
		TOTAL	100,00

Date de l'analyse – date of the analysis : Juin 2014,

Pranarôm Int.
C. Schulze
Contrôle qualité



Bibliografia

- Bertona Mara, *Il grande libro dell'aromaterapia e aromacosmesi*, Xenia, Milano, 1998
 Festy Danièle, *La mia bibbia degli oli essenziali*, Sonda, Casale Monferrato, 2012
 Fortuna Luca, *Aromaterapia per l'Anima*, Xenia, Milano, 2005
 Fortuna Luca, *Aromaterapia Naturopatica*, Edizioni Enea, Milano, 2009
 Fortuna Luca, *Aroma-color*, Edizioni Enea, Milano, 2009
 Fortuna Luca, *Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali*, Edizioni Enea, Milano, 2010
 Paoluzzi Leonardo, *Phytos olea*, Morphema, Terni, 2013
 Pranarôm, *Aromanews*

La parola chiave relativa agli oli essenziali è tratta dal libro *Aromaterapia per l'anima* di Luca Fortuna (Xenia).



GRANDE PROMOZIONE SULLA LINEA OLI ESSENZIALI PRANAROM

SCONTO 15% FINO AL 30 APRILE



**SCONTO
15%
aromateca**

**Vieni al Punto Bio o ordina presso
www.ilpuntobio.com - 0245490381**



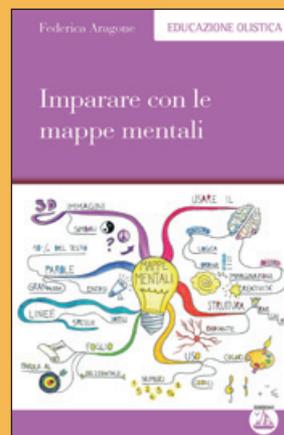
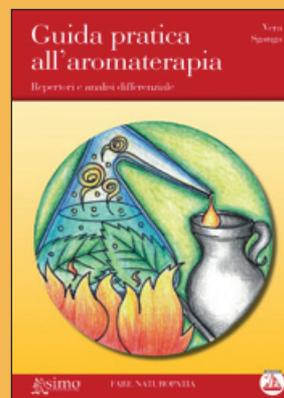
Edizioni Enea



Libri in catalogo

Al di là del bene e del male (SdR 13) di Priscilla Bianchi
Analisi di laboratorio per operatori della salute di Riccardo Forlani
Anatomia e fisiologia per operatori della salute di R. Forlani e C. Trevisani
Aroma-color di Luca Fortuna
Aromaterapia Naturopatica di Luca Fortuna
Audiocorso di Alimentazione e salute di Catia Trevisani
Audiocorso di Anatomia per operatori della salute di Riccardo Forlani
Audiocorso di Aromaterapia Naturopatica di Luca Fortuna
Audiocorso di Feng Shui di Marzia Mazzi e Stefan Vettori
Audiocorso di Fiori di Bach e Naturopatia di Catia Trevisani
Audiocorso di Introduzione alla Naturopatia di Catia Trevisani
Audiocorso di Medicina Tradizionale Cinese di Catia Trevisani
Audiocorso di Psicosomatica di Caterina Carloni e Catia Trevisani
Che tipo psicologico sei? (SdR 11) di Priscilla Bianchi
Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali di Luca Fortuna
Co-creare di Angelo Balladori
Come migliorare le nostre relazioni (SdR 9) di Priscilla Bianchi
Crescere con amore di Antonella Coccagna e Lorenzo Locatelli
Cucinare secondo Natura di Antonietta Rinaldi
Curarsi con la Naturopatia vol. 1 a cura di Catia Trevisani
Curarsi con la Naturopatia vol. 2 a cura di Catia Trevisani
Curarsi con la Naturopatia vol. 3 a cura di Catia Trevisani
Dal denaro al donare, l'anagramma del cambiamento di Giovanni Maccioni
Educare con le fiabe di Gino Aldi
Educare oggi. Con DVD di Paolo Crepet
Feng Shui Naturopatico di Omar Discepoli
Fiori di Bach e Naturopatia di Catia Trevisani
Fondamenti di chimica per naturopati di G. Ferrero, I. Husu, M. Picconi
Fondamenti di Nutrizione di Catia Trevisani
Fondamenti di patologia per operatori della salute di Riccardo Forlani
Fondamenti di Psicosomatica di Caterina Carloni
Guida pratica al massaggio olistico di Camilla Piantanida
Guida pratica alla percezione dell'energia di Angelo Balladori
Guida pratica alla ricerca dei punti di agopuntura di Giuliana Giussani
Guida pratica all'aromaterapia di Vera Sganga
I colori del cuore di Marcello Schmid
I fondamenti della relazione di Gino Aldi
Il castello delle mille sorgenti di Emanuele Piccioni
Il centro estivo di Pasquale Borriello
Il paese degli alberi di fuoco di Emanuele Piccioni
Il segreto supremo (SdR 15) di Priscilla Bianchi
Imparare con le mappe mentali di Federica Aragone
Introduzione alla Naturopatia di Anna Melai e Catia Trevisani
Iridologia del profondo di Lucio Birello e Daniele Lo Rito
Iridologia e Ayurveda di Federica Zanoni, Daniele Lo Rito
Iridologia Naturopatica di Lucio Birello e Daniele Lo Rito
Ki Therapy di Angelo Balladori
L'arte dell'agire (SdR 4) di Priscilla Bianchi
L'arte dell'equilibrio (SdR 6) di Priscilla Bianchi
La chiave per realizzarsi (SdR 14) di Priscilla Bianchi
La conoscenza segreta (SdR 5) di Priscilla Bianchi
La crisi come opportunità di crescita (SdR 2) di Priscilla Bianchi
La cura naturale della mamma e del bambino a cura di Catia Trevisani
La favola della crisi di Hernán Casciari e Andrea Bizzocchi
La relazione con il Divino (SdR 10) di Priscilla Bianchi
La scienza della relazione (SdR 1) di Priscilla Bianchi
La storia di una strega che pensava troppo e del principe che le insegnò una magia di Virna Trivellato
Le Reflessoterapie dell'Ultrasensibile di Gianmichele Ferrero
Lettura+Ascolto di Maurizio Falghera
L'Iridologia proiettata nella dimensione spazio-temporale di Daniele Lo Rito
Manuale di floriterapia di Cristiana Zenoni
Noi e la morte (SdR 3) di Priscilla Bianchi
Proprietà e profilo animico delle piante officinali di Raffaele Curti
Reflessologia Naturopatica di Catia Trevisani
Riscoprire l'autorità di Gino Aldi
Segni, sintomi ed emozioni in Omeopatia di Domenico Claps
Spring di Federica Aragone
Tecniche di Cristalloterapia di Angelo Balladori
Terapia del colore di Gloria Grazzini
Tu non sei solo (SdR 12) di Priscilla Bianchi
Un'altra scuola è possibile di G. Aldi, G.C. Belvedere, A. Coccagna, L. Locatelli, S. Pavone
Una nuova ecologia (SdR 8) di Priscilla Bianchi
Vad storia vera è uno studio clinico di medicina integrata di Claudia Barzaghi
Vademecum di Omeopatia di Alfredo Mandice
Volere è potere (SdR 7) di Priscilla Bianchi

Novità

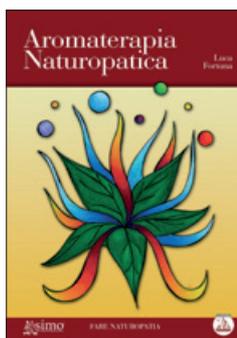
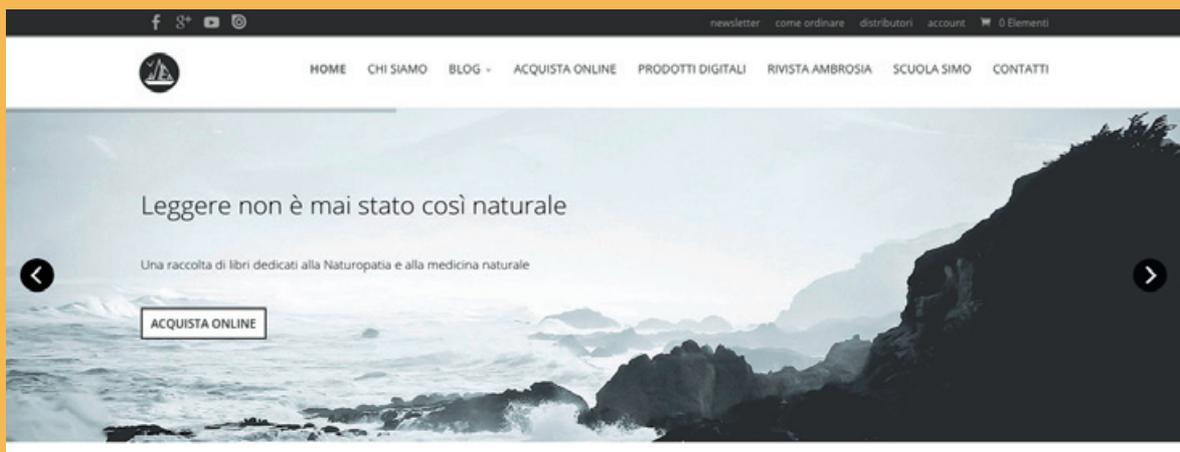


È online il nuovo sito delle Edizioni Enea

WWW. EDIZIONIENEA.IT

Scopri le nostre offerte, i contenuti gratuiti e tutti i nostri libri su naturopatia, benessere, educazione, spiritualità, crescita personale...

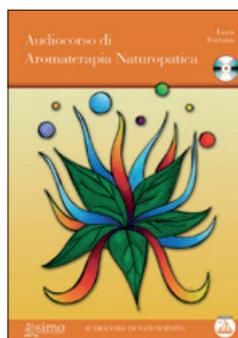
Per chi esegue un ordine entro il 30 aprile un corso gratuito in streaming del valore di € 350,00



**AROMATERAPIA
NATUROPATICA**

di Luca Fortuna
ill., 174 pagine
3° edizione: aprile 2009
ISBN 978-88-95572-15-4
ISBN 978-88-95572-36-9 ebook

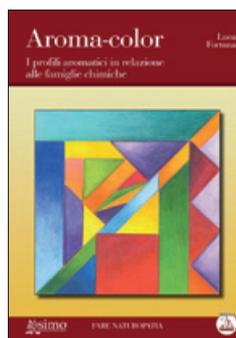
€ 16,00 - Ebook € 7,99



**AUDIOCORSO DI
AROMATERAPIA
NATUROPATICA**

di Luca Fortuna
con CD, 74 pagine
Durata audio: 4 ore e 20 minuti
1° edizione: marzo 2009
ISBN 978-88-95572-11-6

€ 24,00



AROMA-COLOR
I profili aromatici in relazione
alle famiglie chimiche

di Luca Fortuna
ill. col., 168 pagine
2° edizione: marzo 2012
ISBN 978-88-95572-10-9

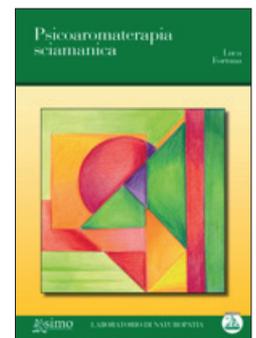
€ 49,00



**CHIMICA,
BIOCHIMICA E
METACHIMICA
DEGLI OLI
ESSENZIALI**

di Luca Fortuna
ill., 440 pagine
1° edizione: luglio 2010
ISBN 978-88-95572-26-0

€ 49,00



**PSICO-
AROMATERAPIA
SCIAMANICA**

di Luca Fortuna
136 pagine
1° edizione: novembre 2012
ISBN 978-88-95572-87-1

€ 29,00

a scuola di naturopatia

corso professionale
quadriennale

1600
ore

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica



direzione
dott.ssa Catia Trevisani



www.scuolasimo.it

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357



Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO

tel. 02 89420556
fax 02 56561018