



ambrosia ^{numero} 60

Direttore Responsabile:
Catia Trevisani.

Direttore Scientifico:
Catia Trevisani.

Testi di:
Catia Trevisani.

Immagini tratte da:
Pixabay, Wikimedia

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

La riproduzione anche parziale di testi è possibile previa autorizzazione.

NEWSLETTER **bimestrale**
di Medicina Olistica **anno 2016**

AROMATERAPIA

l'olio essenziale di ANGELICA



Care amiche e amici,

siamo al quattordicesimo 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 rosmarino ci apprestiamo a conoscere l'olio essenziale di angelica. Distillata dalla radice, la fragranza dell'angelica dona potere, dice "puoi" a chi sta per arrendersi, quando la vita è in salita ed è duro procedere, quando la stanchezza e la fatica porterebbero alla resa. Da un lato protegge e dall'altro carica di energia, volontà, forza, autorevolezza, dona capacità di leadership. Sblocca le situazioni più complesse laddove sembra non esserci soluzione. Parla di prosperità, di abbondanza facendoci sentire che la meritiamo. Insegna che il corpo fisico è un privilegio e va onorato come un tempio, il tempio dell'anima.

Catia Trevisani
catiatrevisani@scuolasimo.it

La chimica degli oli essenziali

Gli 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.

Reflessologia e aromaterapia

La **reflessologia** ha origini molto antiche. Già nei Veda, antichissimi libri sacri dell'India, si legge che non sarà colto da alcuna malattia chiunque massaggerà i suoi piedi prima di andare a dormire. Tra le testimonianze più antiche vi è il pittogramma di un papiro che risale al 2500-2330 a.C., ritrovato nella tomba di un medico egiziano, che rappresenta due uomini dalla pelle scura che massaggiano il piede a due uomini dalla pelle chiara. Ma dobbiamo attendere tempi più recenti per trovare dei veri e propri studi sulle zone riflesse del corpo.

Sir Henry Head nel 1893, a Londra, scoprì che alcune zone della pelle sviluppano un'ipersensibilità alla pressione quando un organo, collegato a tali zone da terminazioni nervose, non funziona correttamen-

te; pubblicò il suo studio, le sue ricerche si riferiscono alle zone algesiche dell'epidermide, i dermatomi e non a delle reali corrispondenze punto-organo.

Agli inizi del Novecento W. Fitzgerald, un otorinolaringoiatra americano, elaborò la cosiddetta "terapia zonale". Alla base di tale teoria vi era la scoperta che applicando una certa pressione alle dita si otteneva un effetto anestetico: tramite questa tecnica Fitzgerald ebbe modo di effettuare interventi chirurgici minori senza ricorrere a farmaci. Lo studioso suddivise il corpo in 10 zone longitudinali uguali che andavano dalla sommità del capo alla punta dei piedi. Il numero 10 corrisponde al numero delle dita, si ha così un sistema semplice in quanto ciascuna zona include un dito della mano e del piede. Le zone sono di larghezza uguale e percorrono tutto il corpo, davanti e dietro. Vi furono poi un medico, il dottor Riley, e sua moglie, che apprezzarono le ricerche di Fitzgerald e decisero di sperimentare la nuova tecnica nella loro attività ambulatoriale. Riley aggiunse alle 10 zone longitudinali 8 divisioni orizzontali. Ma fu in realtà l'assistente di Riley, Eunice Ingham, a fondare la riflessologia plantare.

Grazie a un lavoro di ricerca sul campo, la Ingham riuscì a trovare precise corrispondenze tra il corpo e i piedi e disegnò su di essi la "mappa" dell'intero corpo. Scrisse inoltre due libri: *Storie che i piedi possono narrare* (1938) e *Storie che i piedi hanno narrato* (1963). Gli allievi della Ingham diffusero poi la tecnica negli Stati Uniti e in Europa.

Il nome della tecnica deriva dal termine "riflesso", la cui definizione medica è: risposta che l'organismo dà involontariamente e talvolta anche inconsciamente a stimoli provenienti dall'ambiente che lo circonda, o dal suo interno stesso. Il riflesso ha sempre un finalismo, la reazione che scatena è sempre utile all'economia dell'intero organismo.

Le funzioni dei riflessi sono due: la prima è la difesa, per esempio la luce intensa provoca la miosi, cioè il restringimento della pupilla, la seconda è l'omeostasi (equilibrio dinamico con la minima spesa energetica), per esempio in alta montagna la riduzione della pressione parziale di ossigeno dovuta all'altezza provoca un cambio nella respirazione, si iperventila in modo da mantenere uno stato di equilibrio nonostante le modificazioni ambientali. I riflessi

PROSSIME SPECIALIZZAZIONI

SPAGYRIA

22-23 Ottobre 2016
(8 week end - anche in streaming)
Con Carlo Conti

AROMATERAPIA INTEGRATA

5-6 Novembre 2016
(9 week end)
Con Luca Fortuna

Info: 0289420556
www.scuolasimo.it



Catia Trevisani

Scegli di splendere

Corso di autoguarigione

Milano 2017-2018 (sesta edizione)
4 giugno, 10 settembre, 19 novembre,
14 gennaio, 11 marzo, 13 maggio



Sei 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 sei 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

costituiscono le risposte più rapide che il corpo possa dare in quanto hanno a che fare con l'autoconservazione, con la parte più antica del nostro cervello, il cervello rettile, quello legato agli istinti.

Il termine riflesso rimanda inoltre all'idea dello specchio. Nei nostri piedi è "riflesso" l'intero corpo. Lo specchio rimanda un'immagine reale, spesso diversa da quella creata dalla nostra mente. Sarà capitato a tutti di specchiarsi e osservare un'immagine un po' diversa dalla percezione di sé di quel momento, come la sensazione di stare bene e poi vedersi con delle occhiaie scure, oppure sentirsi "bruttini" e poi osservare che l'immagine che lo specchio riflette non è poi così male. Il corpo non sa mentire, attraverso la riflessologia plantare possiamo raccogliere i messaggi sempre veritieri del corpo.

Bisogna poi considerare che il piccolo riflette il grande, che è possibile riconoscere l'intero in ogni sua parte: piedi, mani, orecchie, lingua, naso, volto, schiena, colon, eccetera. Sono state compilate delle mappe che rivelano come tutte queste

parti contengono punti e zone riflesse dell'intero corpo. L'iridologia è un altro esempio: attraverso lo studio dell'iride si può leggere la costituzione dell'individuo, vi è una mappatura ormai riconosciuta e utilizzata in molti paesi del mondo che localizza in essa organi e sistemi, nell'iride è "scritta" la storia fisica e psichica di ogni individuo e di tutta la sua famiglia con le sue tendenze ereditarie. La riflessologia plantare è utilizzata come metodica valutativa e di riequilibrio. Il dolore che si manifesta alla pressione nei vari punti del piede segnala uno squilibrio nelle parti del corpo corrispondenti, consentendo così di riconoscere le disarmonie ancora prima della comparsa di sintomi, è un ottimo modo per leggere i messaggi del corpo e giungere così a quello stato di autoconoscenza che è alla base di ogni vera guarigione. Non è quindi un modo per diagnosticare malattie, compito specifico del medico, si tratta piuttosto di una valutazione energetico-funzionale globale, in cui vengono presi in considerazione, nel loro insieme, gli aspetti fisici, psichici ed energetici di una persona.

La pratica riflessologica ha quindi un grande valore di prevenzione, inoltre può essere indirettamente terapeutica: con il massaggio al piede è infatti possibile ottenere un riequilibrio generale, accompagnato dalla scomparsa di disturbi e in molti casi anche di malattie.

Ogni metodica naturale è in realtà volta a rafforzare la tendenza dell'organismo all'autoconservazione e quindi all'autoguarigione. Si stimolano i processi di autoguarigione del corpo portando un'informazione. L'informazione è in questo caso data dalla stimolazione di precisi punti del piede a cui il corpo risponde in forma riflessa, dando cioè luogo a reazioni utili all'economia dell'organismo e quindi tali da riportarlo in equilibrio. Se la persona, però, non modifica gli aspetti della propria vita che le hanno procurato il disagio, o la malattia, il corpo tornerà a dare segnali di (in)sofferenza.

Compito del terapeuta sarà allora quello di portare chiarezza e una maggior comprensione dei messaggi del corpo perché la persona metta in atto tutto ciò di cui ha bisogno per attivare il processo di autogua-

SIMOLUX

penna da cromopuntura
e riflessologia
integrata



info:

tel. 02 45490381

in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca



Ottimo Prezzo

Astuccio con filtri dei
7 colori dell'iride + oro.
In vendita presso il
Punto Bio di Milano e
on line.

*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

rigione. Le risposte dell'organismo allo stimolo-informazione che viene immesso con il massaggio al piede non vengono decise a priori da chi esegue il trattamento, ma è il corpo che reagisce secondo le sue leggi, producendo sempre reazioni funzionali al benessere dell'organismo.

Da questo punto di vista è evidente che con la riflessologia plantare non si può mai danneggiare, né si può sbagliare. Uomini di tutte le culture si massaggiano i piedi da sempre senza conoscere mappe e corrispondenze, per un bisogno naturale, trovando in questo una risposta di rilassamento e benessere. La conoscenza e lo studio delle zone riflessogene, però, rendono il trattamento più efficace e veloce nelle sue risposte di riequilibrio.

La riflessologia plantare è utilizzata da anni in molti paesi del mondo come "tecnica terapeutica", quello che può cambiare è l'approccio di colui che esegue il trattamento. In caso di un malessere allo stomaco, per esempio, si può semplicemente massaggiare la sua zona riflessa, ottenendo nella maggior parte dei casi un rapido miglioramento dei sintomi, ma questo non è molto diverso dall'approccio allopatico che cerca una medicina per ogni

sintomo e si rischia di veder riapparire il malessere di nuovo dopo un po' di tempo. In un approccio globale, olistico, si massaggiano, oltre allo stomaco, tutte le zone ad esso correlate dal punto di vista fisico, anatomo-fisiologico, ma anche dal punto di vista energetico, si trattano punti correlati agli aspetti psichici connessi a quest'organo, si danno consigli alimentari, di igienistica (impacchi, bagni, ecc.), eventualmente si possono abbinare rimedi semplici di tipo erboristico, di drenaggio o di sostegno delle debolezze costituzionali, o di tipo floreale per una riarmonizzazione a livello emotivo. Questo approccio ottiene dei risultati straordinari in quanto non combatte il sintomo, o la malattia, ma mette la persona, nella sua unità mente-corpo, nelle migliori condizioni per rafforzare la sua salute e tornare a un pieno stato di benessere.

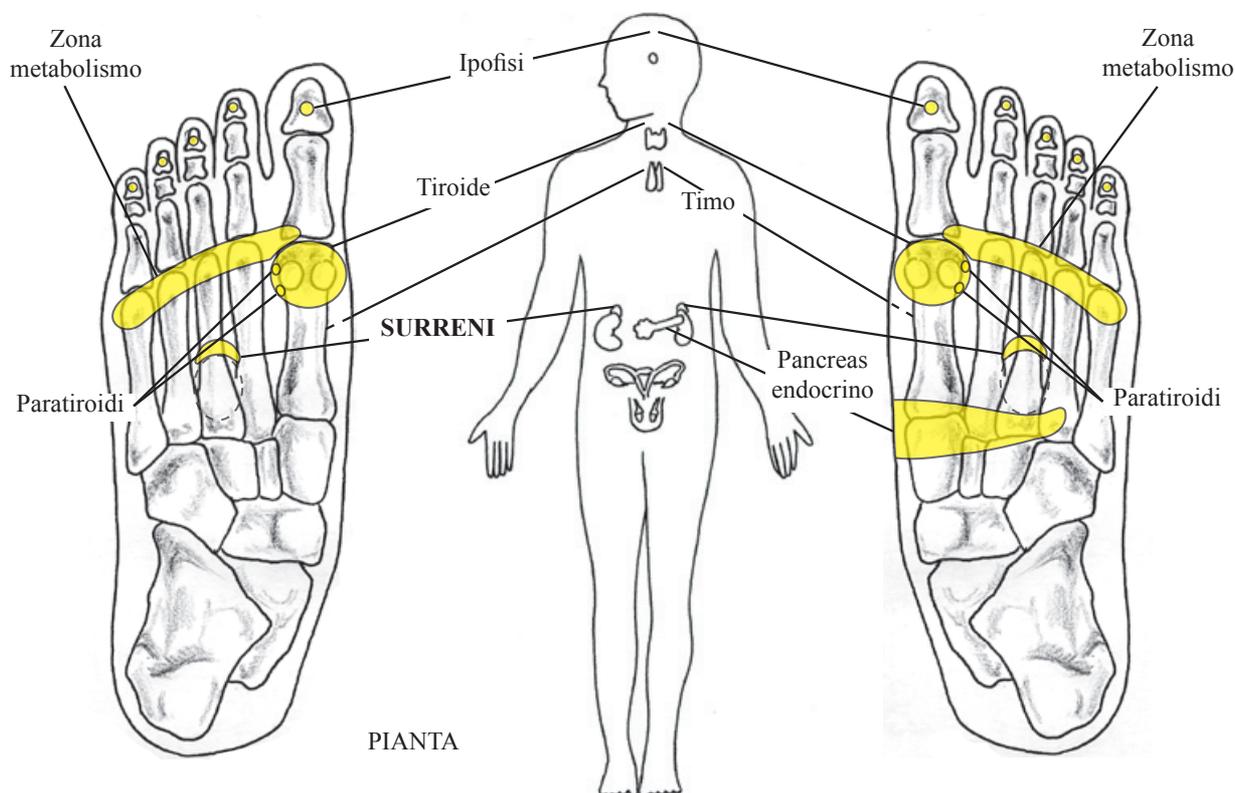
Nel caso di patologie importanti, o gravi, laddove si rendano necessarie terapie mediche, il supporto della Reflessologia Plantare, abbinata a un programma di benessere, può migliorare grandemente la qualità di vita.

L'aromaterapia è una valida integrazione alla riflessologia. Gli oli essenziali si applicano sui punti riflessi dei piedi, è consigliabile farlo

a fine massaggio e poi consigliare all'assistito di continuare l'applicazione anche a casa per un certo periodo di tempo. Evidentemente si utilizzano gli oli che hanno affinità con la funzione dei punti trattati. L'ideale è usarne pochi o anche uno solo che riguarderà l'aspetto dello squilibrio energetico che si desidera trattare.

L'angelica, per esempio sul punto del surrene, ha un effetto fortemente tonico e antistress, aumenta la volontà, la fiducia in se stessi, il tono generale. Si consiglia di applicarla non solo alla fine di un massaggio riflessologico, ma anche al risveglio e nel primo pomeriggio.

Una miscela interessante da applicare sempre sui punti riflessi dei surreni è angelica e basilico tulusi in parti uguali. Questo tipo di basilico è un adattogeno, ha un'azione importante nel combattere lo stress e inoltre invita a prendere contatto con la propria parte profonda, dandole potere grazie all'angelica. L'effetto sarà rapido e stupefacente, un nuovo flusso di energia e fiducia emergerà e ci permetterà di affrontare una convalescenza, ma anche semplicemente momenti della vita più difficili e duri, in cui la richiesta energetica è superiore.



L'olio essenziale di angelica

L'angelica è una pianta erbacea biennale della famiglia delle Apiaceae (Ombrellifere) che può arrivare fino a 2 m di altezza. L'aspetto è quello tipico delle ombrellifere più note, come finocchio, sedano, prezzemolo, ecc. Cresce in montagna. Ha un grosso fusto rossiccio, vuoto, ombrelle grandi e compatte con molti raggi e fiori bianchi o verdastri che fioriscono da giugno ad agosto. I frutti sono degli acheni di colore marroncino provvisti di due semi con 3 costole dorsali molto evidenti. Le foglie basali, molto grandi, sono bi o tripennate e possono arrivare, con il picciolo, fino a 60 cm di lunghezza. La radice a fittone è carnosa, di colore bruno all'esterno e bianca all'interno, può essere lunga fino a 30 cm. La pianta è tipica dell'Europa del Nord. L'angelica archangelica, quella da cui si estrae l'olio essenziale, non va confusa con l'angelica silvestris, più comune in Italia, dalla quale differisce perché più piccola sia come altezza che come dimensione delle foglie, inoltre i suoi fiori sono di colore bianco-rosato. L'angelica ama un clima fresco, umido, terreni profondi, ben drenati, ricchi di sostanza organica e umidi. Sopporta senza problemi inverni rigidi.

I MITI

Il suo nome giustifica ampiamente l'apprezzamento e il rispetto riservato dagli antichi erboristi e ci porta a un'antica leggenda secondo la quale l'arcangelo Michele, su ordine di Dio, istruì gli uomini sulle virtù curative e magiche possedute da questa pianta. Nella tradizione cristiana, infatti, l'angelica è associata alla festa di San Michele che si celebra l'8 maggio, che corrisponde circa al suo periodo di fioritura. In un'altra leggenda si narra che durante una furibonda pestilenza l'arcangelo apparve a un monaco e gli svelò che per debellare l'epidemia bastava tenere in bocca un pezzetto di radice di questa pianta.

Nel Medioevo era considerata una vera e propria panacea, utile per curare un numero incalcolabile di malattie e per contrastare gli effetti delle sostanze velenose. Era considerata un'erba "scacciadiavoli", capace di liberare i luoghi e le persone dalle influenze demoniache e

un valido rimedio per proteggersi dagli incantesimi e dai malefici.

Nei paesi nordici, nei periodi di carestia, le radici di angelica si macinavano e venivano aggiunte alla farina per fare il pane.

Ai tempi degli antichi romani le foglie venivano bruciate per profumare e purificare gli ambienti, inoltre venivano utilizzate insieme a rosmarino, melissa e alloro, per risciacquare il bucato.

SCHEDA ANGELICA

Nome Botanico: Angelica Archangelica

Famiglia: Umbrelliferae

Parte usata: Radici

Livello: Erbaceo

Nota: Bassa

Movimento delle energie: Apertura a cui segue una chiusura

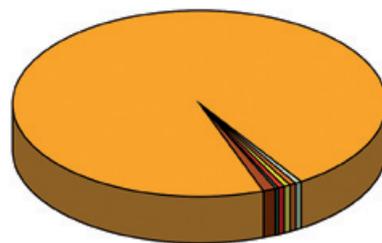
Profumo: Intenso

Estrazione: Distillazione a vapore

Colore: Giallo pallido, ambrato

Composizione

Monoterpeni (96%). Chemotipo caratterizzante: alpha-pinene (20%), beta-phellandrene (15%).



■	Monoterpeni 96%
■	Chetoni 0,5%
■	Alcoli 1%
■	Ossidi 0,5%
■	Fenoli ed eteri fenolici 0,5%
■	Sesquiterpeni 0,5%
■	Altri 1%

Da "Aromacolor" di Luca Fortuna

Dosaggi in aromaterapia

- Inalazioni: da 1 a 5 gocce al di
- Frizioni: da 0,5 a 10%
- Bagni: da 5 a 10 gocce
- Aromatintura: da 5 a 30 gocce in 50 ml di tintura
- Somministrazione: da 2 a 9 gocce al di
- Diffusione: molto ridotta

Livello di sicurezza

L'olio essenziale di angelica non è tossico, applicato localmente puro può essere irritante e sensibilizzante, per cui va diluito in un olio vegetale. È fotosensibilizzante per cui è bene non esporsi al sole nelle 24 ore successive se è stato applicato sulla pelle. Non si usa in gravidanza e allattamento, né sotto i 6 anni.

È controindicato nel diabete a meno che non sia utilizzato con perizia da un aromaterapeuta esperto. Ha attività anticoagulante e quindi non deve essere utilizzato dai soggetti che assumono farmaci anticoagulanti. Per il soggetto che ha lo stomaco e i polmoni deboli non sono adatti grandi dosaggi, ma piuttosto piccoli dosaggi per lungo tempo. In generale è un olio molto potente e va utilizzato a basse diluizioni.

Legenda:

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

Proprietà in aromaterapia applicata

L'olio essenziale di angelica è

- Antispasmodico****
- Digestivo***
- Depurativo****
- Carminativo***
- Immunostimolante****
- Antivirale, antibatterico***
- Stimolante del sistema linfatico***
- Mucolitico**
- Diaforetico**

Risultati in base alla via di somministrazione

- Via orale****
- Via cutanea***
- Via respiratoria**

Indicazioni terapeutiche

- Infezioni, soprattutto croniche****
- Diverticolite, colite, colite spastica, meteorismo, difficoltà digestive****
- Depurazione****
- Anti-astenico***
- Mal di viaggio***
- Ansia, insonnia, agitazione***
- Eliminazione delle tossine***

Pur essendo un olio essenziale ricco di monoterpeni e quindi all'apparenza tranquillo, è in realtà molto potente grazie alla presenza di composti minori dal carattere predominante su quello dei monoterpeni. Le furanocumarine, angelicina, bergaptene e xantotossina sono sostanze ad azione fotosensibilizzante. L'angelicina, in più, ha proprietà sedative paragonabili al clordiazepossido (il principio attivo del Librax: antispastico benzodiazepina).

La potenza dell'olio essenziale di angelica, unita alla profondità della sua azione, in quanto ottenuto dalla distillazione delle radici, e dalla sua velocità, perché appartenente al livello erbaceo, lo rende un olio essenziale da usare con cautela, ma di grande supporto e sostegno.

Sistema nervoso

L'olio essenziale di angelica ha un'azione stimolante, antidepressiva, rinforzante.

Sull'emicrania ha un'azione incisiva e profonda, soprattutto su quella che deriva da intossicazione, diversamente dall'achillea che è più sintomatica. Si utilizza anche per la cefalea a grappolo. Le sue caratteristiche la rendono un rimedio prezioso da utilizzare in caso di

encefalite mialgica o sindrome da fatica cronica.

È ottima anche per il trattamento di convulsioni ed epilessia. L'efficacia è paragonabile a quella di farmaci (diazepam). Si utilizza anche in caso di ansia, insonnia emotiva, stress.

Sovraeccitazione

Angelica 2 gocce, legno di rosa 2 gocce, lavanda 1 goccia. Applicare la miscela sul plesso solare per 15 giorni.

Sistema immunitario

È un eccellente stimolante del sistema immunitario, utile per combattere numerose infezioni, soprattutto se di natura cronica. Angelica rinforza i terreni deboli, è perfetta per il controllo dei virus intestinali grazie al rinforzo del sistema gastrointestinale e alla sua azione disintossicante. Previene e cura le influenze intestinali.

Si può utilizzare come prevenzione invernale.

Prevenzione invernale

Aromatintura: propolis TM 30 ml con angelica 30 gocce. Assumere 15 gocce in acqua prima di colazione.

Sistema digestivo e fegato

Angelica è perfetta per la diverticolite e la diverticolosi, per un sistema gastrico o intestinale che ha perso la sua forza e necessita di una tonificazione, per le persone deboli di stomaco, per chi ha l'intestino delicato e non può mangiare tutti gli alimenti, per difficoltà digestive, per chi ha spesso crampi addominali di una certa intensità. Dunque è utile per dispepsia, flatulenza, indigestione, intossicazione alimentare, enterocolite spasmodica, crampi addominali, coliche, fermentazioni, ulcera e debolezza di stomaco, inappetenza. Per chi non ha appetito si consigliano inalazioni secche. Rilassa la muscolatura liscia del tratto digerente ed è ottima quando i problemi del sistema digestivo sono dovuti allo stress.

Gastrite

È l'infiammazione, acuta o cronica, della mucosa gastrica. Si manifesta con bruciore gastrico, aerofagia, dispepsia, inappetenza fino a peggiorare dando alitosi, meteorismo, crampi addominali, vomito. Può essere dovuta a cause alimentari, farmaci, fumo, alcol, stress, *helicobacter pylori* nelle forme croniche. Angelica 1 goccia, sedano 1 goc-



cia, basilico methyl chavicol 2 gocce, limone 2 gocce, camomilla romana 3 gocce. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 2 volte al dì per 3 settimane al mese, fare dei cicli.

Angelica 1 goccia, arancio dolce 7 gocce. Assumere 3 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 3 volte al dì per due-tre settimane in caso di acidità gastrica.

Helicobacter pylori

Si tratta di un batterio GRAM-negativo che può colonizzare la mucosa dello stomaco producendo un'inflammatione locale e nel tempo gastrite e ulcera peptica. È comunque presente normalmente nell'organismo, l'importante è che non superi le difese e non si sviluppi eccessivamente.

Angelica 1 goccia, curcuma 1 goccia, achillea 2 gocce, copaiba 4 gocce. Assumere 3 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 3 volte al dì per tre settimane.

Enterocolite spasmodica in soggetto sano

Aromatintura: angelica TM 20 ml con angelica 1 goccia, alloro 9 gocce, achillea 3 gocce. Assumere 15 gocce in acqua 3 volte al dì per una settimana.

Colite, crampi addominali

La colite, o sindrome del colon irritabile è molto diffusa. I sintomi sono: dolore addominale associato a crampi, gonfiore e alternanza di stitichezza e diarrea, si manifesta nei periodi di stress.

Angelica 4 gocce, camomilla romana 8 gocce, cardamomo 3 gocce. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno, oppure frizioni sull'addome con 5 gocce della miscela.

Angelica 1 ml, finocchio 1 ml, coriandolo 3 ml, cardamomo 3 ml in 30 ml di o.v. di nocciolo. Frizioni sull'addome con poche gocce della miscela.

Colite ulcerosa

È un'inflammatione degli strati superficiali della mucosa del grosso intestino. In genere inizia al retto dove può restare confinata, o può estendersi nei tratti superiori dell'intestino. I sintomi in fase iniziale sono sanguinamento e tenesmo, uno spasmo doloroso dell'ano.

Quando la patologia si estende per via ascendente agli altri tratti dell'intestino compaiono sintomi più severi, come diarrea con muco e sangue, dolori addominali, affaticamento, perdita di peso e sudorazione notturna. I sintomi hanno andamento recidivante, si alternano episodi acuti a periodi di totale remissione. In generale tende ad aggravarsi con il tempo, ma può essere ben curata con consigli alimentari e l'aromatoterapia.

Angelica 1 goccia, camomilla blu 1 goccia, basilico tulsi 4 gocce. As-

umere 2 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 2 volte al dì per 3 settimane al mese, fare dei cicli.

Dispepsia

È un'alterazione delle funzioni digestive dello stomaco spesso descritta come cattiva digestione e comprende eruttazioni, bruciori di stomaco, sensazione di digestione lenta e laboriosa, intolleranza a diversi cibi.

Angelica 1 goccia, sedano 1 goccia, basilico methyl chavicol 2



gocce, limone 2 gocce, camomilla romana 3 gocce. Assumere 3 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 2 o 3 volte al dì

Camomilla blu, sedano, angelica, menta piperita in parti uguali. Assumere 1 goccia in un cucchiaino di miele a stomaco pieno per tre volte al dì.

Diverticolite

I diverticoli del colon sono delle estroflessioni, una sorta di piccole sacche che si formano lungo le pareti intestinali, in particolare il colon. Possono essere presenti fin dalla nascita oppure possono essere acquisiti. La diverticolosi, cioè la presenza di diverticoli, è asintomatica. I sintomi si presentano quando si infiammano, si parla allora di diverticolite. Questa è caratterizzata da una sensazione di fastidio e dolore addominale, gas e flatulenza, dolori addominali generalmente localizzati nel fianco di sinistra, alternanza di stitichezza-diarrea fino a febbre e nei casi più gravi sanguinamento intestinale.

Angelica e ajowan in parti uguali. Assumere in un cucchiaino di sciroppo d'acero o di miele 2 gocce della miscela a stomaco pieno 3 volte al dì per 5 giorni, ripetere 2 volte al mese per 3 mesi.

Intolleranze alimentari

Angelica 2 gocce, basilico methyl chavicolico 5 gocce, copaiba 3 gocce. Assumere 1 goccia della miscela in un cucchiaino di miele 3 volte al dì per un mese e mezzo.

Influenza intestinale

Angelica 1 goccia, ajowan 1 goccia, basilico methyl chavicolico 5 gocce. Assumere 2 gocce della miscela in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 3 volte al dì.

Parassiti del fegato

Angelica 1 goccia, ajowan 1 goccia, basilico methyl chavicolico 5 gocce. Assumere due gocce della miscela in un cucchiaino di miele due volte al dì per pochi giorni e poi continuare con altri oli essenziali più delicati.

Sistema muscolo-scheletrico

Angelica agisce favorevolmente su artrite, gotta, reumatismi. È più efficace miscelata con basilico methyl-chavicolico.

Sistema respiratorio

Rilassa la muscolatura liscia del sistema respiratorio. Agisce sulle infezioni croniche, ha azione mucolitica e fortemente espettorante. Utile per la bronchite cronica, anche in casi di tosse secca e irritante, quando sembra che non funzioni niente, per la prevenzione dell'asma, non quella allergica.

Sistema endocrino

Agisce come stimolante poliendocrino. Ottima per le donne che as-

sumono la pillola anticoncezionale o farmaci che riguardano il sistema endocrino. Va assunta almeno a distanza di tre ore. Aiuta in caso di infertilità.

Regolatore tiroideo

Angelica 1 parte, verbena 1 parte, mirto rosso 2 parti. Assumere 2 gocce della miscela in un cucchiaino di miele oppure olio vegetale 3 volte al dì per tre settimane, pausa una settimana, ripetere per più cicli.

corsi monografici per tutti

15-16 Ottobre - Basi della Comunicazione (1 week end - solo streaming)
Docente: P. Bianchi

22-23 Ottobre - Iridologia (3 week end - solo streaming)
Docente: M. Lusa

29-30 Ottobre - Fiori Italiani 1 livello (1 week end - solo frequenza)
Docente: G. Tolio

29-30 Ottobre - Micoterapia (2 week end - solo frequenza)
Docente: W. Ardigò

5-6 Novembre - Medicina Tradizionale Cinese 2 (3 week end - solo streaming)
Docente: G. Giussani

12-13 Novembre - Introduzione alla Naturopatia (1 week end - solo streaming)
Docente: C. Trevisani

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



Tonificazione delle ghiandole surrenali

Applicare 1 goccia di angelica sotto i piedi sul punto riflessologico del surrene al mattino.

Sistema linfatico

Drenante, detossificante, decongestionante. È un ottimo stimolante linfatico e degli organi emuntori, migliora il drenaggio a livello di sistema linfatico ed è ottimo per effettuare massaggi per la ritenzione idrica e la cellulite. È ottima anche in caso di infezioni linfatiche.

Drenante linfatico

Angelica 1 goccia, arancio amaro 3 gocce. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele oppure olio vegetale 3 volte al dì.

Sistema cardiocircolatorio

È un olio essenziale stimolante con azione anticoagulante. Essendo un tonico tessutale è utile in caso di prolasso emorroidale.

Prolasso delle emorroidi

È la fuoriuscita delle emorroidi dal canale anale.

Angelica 4 gocce, cipresso 28 gocce in 30 ml di o.v. di iperico. Applicare localmente più volte al giorno. La miscela è utilizzabile anche in gravidanza.

Cute

La principale proprietà dell'olio essenziale di angelica sulla pelle è quella antiage.

Altro

Convalescenza, astenia

Angelica rinforza il terreno costituzionale. Può essere utilizzata nelle convalescenze e, a cicli, quando si devono affrontare patologie croniche. Riduce lo sviluppo della patologia in atto e sostiene uno stato di maggior resistenza e salute.

Astenia, spossatezza

Angelica 1 parte, arancio amaro 3 parti. In diffusione.

Alcol

Previene e cura i danni prodotti dall'alcolismo, in particolar modo a livello epatico: ripara le cellule danneggiate, stimola la produzione di cellule nuove, aumenta la resistenza cellulare alle tossine alcoliche. Chiaramente poi va risolto il problema a livello psicologico.

Fumo

Si usa nelle persone che intendono smettere di fumare. Se dopo i pasti si versano 2 gocce di angelica su un fazzolettino di carta e si inala, il tempo di attesa tra il pasto e la sigaretta sale di 25 volte.

Detox

Efficace depurativo, si consiglia 1 goccia al giorno per ventotto giorni nei cambi di stagione.

Ottimo depurativo e diuretico, disintossica sangue, fegato, stomaco, intestino, reni, sistema linfatico, rimuove le tossine trattenute nelle cellule e nel liquido interstiziale. Ha effetto sulle tossine da farmaci, alimentari, micotiche e ha un effetto chelante su alcuni metalli pesanti. Protegge dai danni del piombo. Le sostanze che vengono chelate dall'angelica vengono portate all'esterno attraverso la via renale, epatica e aerea. Se il grado di intossicazione è importante, rimuovendo le tossine in profondità, la sua forte azione richiede un intenso impegno energetico, quindi non si utilizza nelle persone debilitate. Si assume una goccia al dì per un minimo di 7 giorni fino a un massimo di 15 giorni. Si consiglia in presenza di intossicazioni medio-severe.

Angelica 1 goccia, curcuma 6 gocce. Assumere 3 gocce in un cucchiaino di miele oppure olio vegetale 3 volte al dì.

Un bagno completo con l'aggiunta di 8 gocce di olio essenziale di

angelica aiuta a stimolare la sudorazione, aiutando in questo modo l'organismo a eliminare i liquidi in eccesso e le tossine.

Disintossicazione dalla chemioterapia

Angelica 2 gocce, solidago 1 goccia, basilico tulsi 10 gocce. Assumere 3 gocce in un cucchiaino di miele 3 volte al dì per 7 giorni, poi si prosegue con

Angelica 1 goccia, solidago 10 gocce, carota 7 gocce. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele 2 volte al dì per 3 settimane, poi si prosegue con

Solidago 10 gocce, carota 4 gocce. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele una volta al dì per cicli di 21 giorni al mese per tre mesi.

Protettore tumorale

In caso di rischio di tumore al pancreas consente una buona prevenzione, angelica ha una selettiva tossicità sulle cellule tumorali del pancreas.

Metalli pesanti

È un chelante per i metalli pesanti. Protegge dai danni provocati dal piombo. Ci sono casi di osteoporosi dovuti all'inquinamento da piombo nelle ossa, questo metallo pesante occupa lo spazio che dovrebbe prendere il calcio, rimuovendo il piombo il calcio si può fissare di nuovo.



Sindrome di Larevirette

Sembra sia dovuta a un ispessimento del sangue. I sintomi sono: mal di testa forti aggravati dai pasti e dagli sforzi anche mentali, sonno dopo i pasti, vertigini, stanchezza mista a irritabilità, difficoltà di digestione, bruciori, meteorismo, intolleranza al glutine.

Angelica 1 goccia in un cucchiaino di miele per 3 volte al giorno per 28 giorni, 2 settimane di pausa e si ripetono due cicli. Il trattamento va eseguito 2 volte ogni anno. Si può ridurre il dosaggio fino a 1 goccia al dì.

Chinetosi

Contro il mal di viaggio, in caso di nausea e per contrastare la sensazione di stanchezza, si versa 1 goccia di angelica su un fazzoletto di carta e si inala, il profumo calma il sistema nervoso e aiuta a regolarizzare l'attività dello stomaco.

Oli essenziali sinergici

Sistema immunitario: timo CT linaiolo, timo CT thujanolo.

Sistema digestivo: arancio amaro, arancio dolce.

Gotta: basilico methyl chavicol.

Drenate linfatico: arancio amaro.

AromaSPA: impiego per la cosmesi

È uno dei più potenti antirughe, si utilizzano in parti uguali olio di rosa mosqueta e olio di calophilla con olio essenziale di angelica allo 0,1% tutte le sere. Tonificante, protegge i tessuti dall'invecchiamento. Utile per sviluppare e tonificare il seno, si prepara un olio da massaggio allo 0,5%. Ha un'azione visibile dopo pochi giorni dall'applicazione, ma quando si smette cessa l'effetto.

In generale facilita l'eliminazione delle tossine e regolarizza l'idratazione.

Si consigliano bagni per i problemi circolatori e il ristagno di liquidi.

Pelle secca

Angelica 1 goccia, carota 4 gocce, camomilla romana 4 gocce, palmarosa 8 gocce in 15 ml di olio di avocado. Applicare localmente 2 volte al dì.

Applicazione in Medicina Tradizionale Cinese

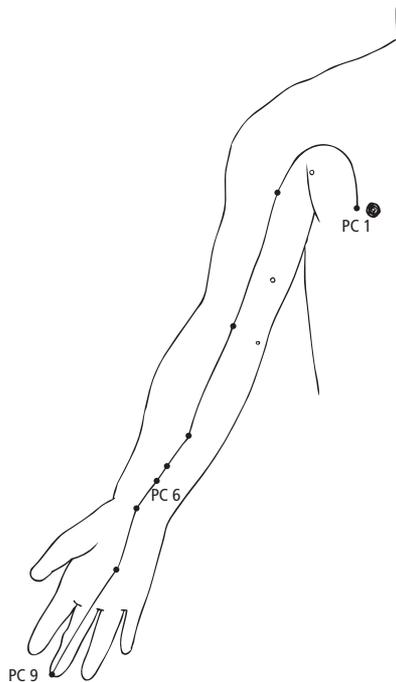
L'olio essenziale di angelica tonifica il Qi di Milza e di Polmone, nutre il Sangue e calma lo Shen, nutre lo yin di Cuore, apre il diaframma, migliora la tosse, elimina il catarro, regola l'azione del Fegato nei confronti di Milza e Stomaco.

I sintomi sono stanchezza, diminuzione dell'appetito, gonfiore addominale, diarrea, difficoltà respiratoria, nausea, eruttazioni, campi epigastrici, dolori in ipocondrio

- Sindromi:
- deficit di Qi di Milza e Polmoni;
 - deficit di yin e sangue di Cuore;
 - disarmonia Fegato-Milza;
 - disarmonia Fegato-Stomaco.

Per tonificare il Qi e nutrire il sangue: angelica 60%, coriandolo 20%, cumino 20%. Diluizione al 6%.

Per l'eccesso di emotività: angelica e alloro in parti uguali. Applicare 1 goccia della miscela sul punto PC 6 due volte al giorno.



Curiosità

Protegge anche le piante che le stanno vicine, non si avvicineranno api o altri insetti.

Proprietà in psicoaromaterapia e aromaterapia sottile

L'olio essenziale di angelica apporta potere, fortifica, rinforza le energie. È indicato quando ci si sente inadeguati, indifesi, inermi. È un antidoto per l'insicurezza che porta a un atteggiamento remissivo e per la scarsa fiducia nelle proprie capacità di riuscita. Porta un messaggio energetico contro la paura e il senso di inferiorità. Contrasta la timidezza, dà forza e stabilità, aumenta l'autorità e affina le doti di leadership. Può essere impiegata da insegnanti, genitori, dirigenti e persone che hanno bisogno di far valere la loro autorità e la loro decisionalità. Simbolo di volontà, di protezione totale, risveglia la mente, per cui può risultare particolarmente utile quando serve una guida negli affari quotidiani. Efficace tonico nervino, contrasta la depressione e la mancanza di vitalità, combatte l'affaticamento nervoso e regolarizza l'attività delle surrenali. L'angelica è considerata una pianta di guarigione sacra, l'olio essenziale può essere utilizzato tutte le volte in cui si è di fronte a una malattia cronica o una situazione di resa da parte del soggetto malato. Elimina le paure, compresa la paura del buio. Dona energie, ristora e conforta nei momenti più duri, è di aiuto nell'elaborazione dei traumi emozionali. Rimuove i blocchi mentali, le crisi di ispirazione e la mancanza delle idee. Sblocca le situazioni più complesse e si può utilizzare laddove i rimedi classici paiono non avere effetto.

Angelica parla di abbondanza, c'è tutto per tutti nel modo, nel tempo e nella quantità che serve a ognuno. È un antidoto alla tirchieria, dice che si può, che si ha il diritto, che si merita. Induce a spendere denaro con maggiore facilità. È spesso utilizzata come aroma nei negozi di articoli di lusso.

Protegge dai vampiri, persone che assorbono energia, tempo, denaro altrui. È un olio essenziale di difesa sottile, organica e psichica.

Inoltre insegna che il corpo, l'incarnazione è un privilegio e non una condanna. A chi ritiene che il corpo sia un impiccio insegna che l'esperienza umana consente all'anima di fare esperienza del mondo in un modo unico, è un privilegio e il corpo va onorato come un tempio.

Applicazioni: diffusione ambientale e inalazioni.

La distillazione

Si estrae dalle radici. La resa è bassa, intorno allo 0,3%-0,5%, dunque il costo è elevato, ma l'efficacia e i tempi veloci di azione la rendono un olio essenziale indispensabile.

Bibliografia

Bertona Mara, *Il grande libro dell'aromaterapia e aromacosmesi*, Xenia, Milano, 1998

Debauche Pascal, Baudoux Dominique, *Guide pratique d'aromathérapie chez l'animal de compagnie*, Éditions Amyris, Bruxelles, 2012

Festy Danièle, *La mia bibbia degli oli essenziali*, Sonda, Casale Monferrato, 2012

Fortuna Luca, *Aromaterapia per l'Anima*, Xenia, Milano, 2005

Fortuna Luca, *Aromaterapia Naturistica*, 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

Pranarom, *Aromanews*

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

CONFERENZA DI PRESENTAZIONE DELLA SCUOLA SIMO

Milano, 21 ottobre 2016

ore 19.30 aperitivo veg

ore 20.00 presentazione piano di studi

Con la dott.ssa Catia Trevisani

Prenotazioni a info@scuolasimo.it

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

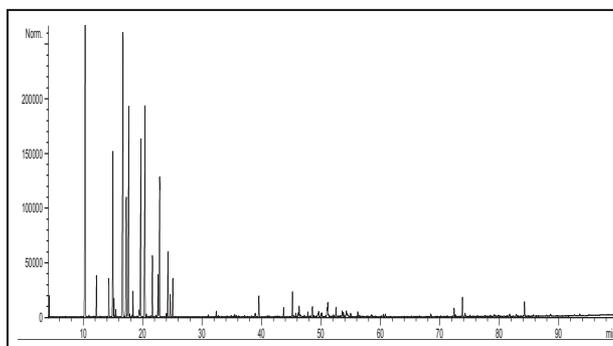


Profilo cromatografico: angelica

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
1	5,5	METHYL OCTANE	0,01
2	7,0	ETHANOL	0,01
3	9,7	TRICYCLOENE	0,02
4	10,3	α-PINENE	20,02
5	10,4	α-THUYENE	0,10
6	11,0	TOLUENE	0,03
7	11,9	α-FENCHENE	0,02
8	12,3	CAMPHENE	1,08
9	12,9	HEXANAL	0,02
10	14,1	TERPENE ISOMERE	0,02
11	14,4	β-PINENE	1,14
12	15,0	SABINENE	5,60
13	15,2	PINADIENE	0,46
14	15,6	Δ ² -CARENE	0,22
15	16,7	Δ³-CARENE	14,46
16	17,0	TERPENE ISOMERE	0,03
17	17,3	β-MYRCENE	5,05
18	17,7	α-PHELLANDRENE	8,16
19	17,9	ψ-LIMONENE	0,07
20	18,3	o-CYMENE	0,04
21	18,4	α-TERPINENE	0,68
22	19,2	2,3-DEHYDRO-1,8-CINEOLE	0,02
23	19,5	ISOSYLVESTRENE	0,28
24	19,7	LIMONENE	7,67
25	20,5	β-PHELLANDRENE	9,77
26	20,7	1,3,8-p-MENTHATRIENE	0,08
27	21,2	DEHYDROCINEOLE ISOMERE	0,03
28	21,5	2-PENTYL FURANE	0,03
29	21,7	Cis-β-OCIMENE	1,77
30	22,4	TERPENE ISOMERE	0,05
31	22,7	γ-TERPINENE	1,30
32	22,9	Trans-β-OCIMENE	5,29
33	24,1	m-CYMENE	0,10
34	24,3	p-CYMENE	1,96
35	24,7	ISOTERPINOLENE	0,68
36	25,2	TERPINOLENE	1,16
37	25,5	OCTANAL	0,03
38	28,3	DIMETHYL METHYLENE BICYCLOHEPTANE Mw=136	0,01
39	28,6	TERPENE ISOMERE	0,01
40	30,2	COMPOSÉ TERPENIQUE	0,01
41	30,7	MENTHATRIENE ISOMERE	0,01
42	31,1	ALLO-OCIMENE ISOMERE	0,07
43	32,4	GALBANOLENE	0,17
44	32,7	MENTHATRIENE ISOMERE	0,08
45	33,3	TRIMETHYL ANISALDEHYDE	0,02
46	34,2	PERILLENE	0,03
47	34,8	MENTHATRIENE ISOMERE	0,07
48	35,2	CETONE TERPENIQUE	0,04
49	35,5	α,p-DIMETHYL STYRENE	0,08
50	35,7	MENTHATRIENE ISOMERE	0,05
51	36,1	β-THUYONE	0,04
52	36,3	COMPOSÉ TERPENIQUE	0,01
53	37,1	Trans-THUYANOL	0,06
54	37,6	EPOXY-4,8-TERPINOLENE	0,02
55	38,3	COMPOSÉ AROMATIQUE	0,05
56	38,9	CYCLOSATIVENE + YLANGENE	0,18
57	39,3	ESTER TERPENIQUE	0,02
58	39,6	α-COPAENE	0,77
59	40,9	ESTER TERPENIQUE	0,02
60	41,1	DILL ETHER	0,04
61	41,3	CAMPHRE	0,04
62	42,2	LINALOL	0,03
63	42,5	β1-CUBEBENE	0,05
64	42,7	Cis-THUYANOL	0,02
65	43,0	P-MENTH-3-EN-7-AL	0,03
66	43,7	Trans-p-MENTH-2-en-1-OL	0,28
67	43,9	COMPOSÉ AROMATIQUE	0,02
68	44,8	FENCHOL	0,01
69	45,0	ε-CADINENE	0,02
70	45,1	ACETATE DE BORNYLE	0,87
71	45,4	α,trans-BERGAMOTENE	0,05
72	45,8	β-ELEMENE	0,13
73	46,2	β-CUBEBENE	0,17
74	46,3	TERPINENE-4-OL	0,35
75	46,5	β-CARYOPHYLLENE	0,09
76	46,6	SESQUITERPENE	0,04
77	47,2	3-METHYL-2-BUTENOATE DE 3-METHYLBUTYLE	0,06
78	47,8	cis-p-MENTH-2-en-1-OL	0,17
79	48,1	SESQUITERPENE	0,04
80	48,3	SESQUITERPENE	0,02
81	48,5	MYRTENAL + COMPOSÉ AROMATIQUE Mw=196	0,49
82	48,8	BICYCLOGERMACRENE	0,07
83	49,2	SESQUITERPENE	0,05
84	49,4	ACETATE DE trans-SABINYLE	0,05
85	49,5	ACETATE DE VERBENYLE	0,08
86	49,6	Trans-PINOCARVEOL	0,18
87	50,0	E-β-FARNESENE	0,14
88	50,1	ZONARENE	0,14
89	50,7	ESTER TERPENIQUE	0,04
90	51,0	Trans-VERBENOL	0,34

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
91	51,1	α-HUMULENE	0,57
92	51,3	CRYPTONE	0,08
93	51,4	NERAL	0,05
94	51,8	γ-MUROLLENE	0,08
95	52,1	α-TERPINEOL	0,04
96	52,5	ALCOOL HYDROXYTERPENIQUE	0,33
97	52,9	ESTER TERPENIQUE	0,05
98	53,3	CETONE TERPENIQUE	0,07
99	53,6	GERMACRENE D	0,25
100	53,8	MENTHADIENOL ISOMERE + α-ZINGIBERENE	0,18
101	54,0	β-BISABOLENE	0,04
102	54,3	α-MUROLLENE	0,31
103	54,4	PHELLANDRAL + ACETATE DE SABINYLE ISOMERE	0,13
104	54,5	ACETATE DE CARVYLE	0,05
105	55,0	Trans-PIPERITOL + BICYCLOGERMACRENE	0,17
106	55,2	CARVONE	0,02
107	56,0	ISOVALERATE DE BORNYLE	0,01
108	56,2	δ-CADINENE	0,19
109	56,5	γ-CADINENE	0,07
110	56,9	β-SESQUIPELLANDRENE	0,02
111	57,0	α-CURCUMENE	0,01
112	57,7	ESTER TERPENIQUE	0,02
113	57,9	SESQUITERPENE	0,04
114	58,4	SESQUITERPENE	0,10
115	58,7	SABINOL ISOMERE	0,05
116	59,1	SESQUITERPENE	0,02
117	60,2	Trans-CARVEOL	0,03
118	60,3	CUPARENE	0,06
119	60,4	m-CYMENE-8-OL	0,05
120	60,5	GERMACRENE B	0,14
121	60,8	p-CYMENE-8-OL	0,03
122	66,6	CUBEBOL	0,04
123	68,5	COMPOSÉ TERPENIQUE OXYGÉNÉ	0,13
124	69,4	ALCOOL ALIPHATIQUE	0,03
125	70,1	E-METHYLEUGENOL	0,05
126	71,3	NEROLIDOL	0,03
127	72,4	α-COPAEN-11-OL	0,31
128	72,6	ACIDE CAPRYLYQUE	0,08
129	73,5	CUBENOL	0,02
130	73,8	TRIDECANOLIDE C13	0,69
131	74,2	COPAENOL ISOMERE	0,14
132	75,1	TETRADECANOLIDE	0,05
133	75,6	10-épi-γ-EUDESOL	0,06
134	76,3	SPATHULENOL	0,03
135	77,6	COMPOSÉ OXYGÉNÉ	0,06
136	78,5	COPAENOL ISOMERE	0,08
137	79,1	COMPOSÉ OXYGÉNÉ	0,06
138	79,3	T-CADINOL	0,06
139	79,9	VINYL QUAJACOL	0,07
140	80,8	CARVACROL	0,02
141	81,3	ELEMICINE	0,04
142	81,7	α-EUDESOL	0,11
143	82,9	COMPOSÉ EPOXY SESQUITERPENIQUE	0,09
144	84,2	PENTADECANOLIDE ou EXALTOLIDE C15	0,59
145	85,7	SESQUITERPENOL	0,05
146	88,0	COMPOSÉ ALIPHATIQUE	0,05
146	88,6	COMPOSÉ DIOXYGÉNÉ	0,09
147	92,6	CYCLOPENTADECANE	0,05
148	93,5	HEXADECANOLIDE	0,07
		TOTAL	99,80

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





EDIZIONI ENEA



Tre generazioni, Lorenzo, Catia e Antonietta ci raccontano la loro storia e ci propongono tante ricette facili da preparare, gustose, sane e 100% veg, che seguono i ritmi delle stagioni e rispettano gli equilibri dell'uomo e del pianeta. Una rivoluzione silenziosa può partire dai fornelli, e può essere divertente, facile e sfiziosa!

Cucinare secondo natura è un libro di ricette semplici, per le mamme che lavorano, per le famiglie che vogliono mangiare con consapevolezza e con gusto senza dover impazzire dietro preparazioni difficili.

Per ogni stagione sono proposti menu completi, che suggeriscono come accostare i diversi alimenti. E poi dolci, snack, impasti per pane, pasta e pizza, dadi fatti in casa, piatti elaborati per i giorni di festa.

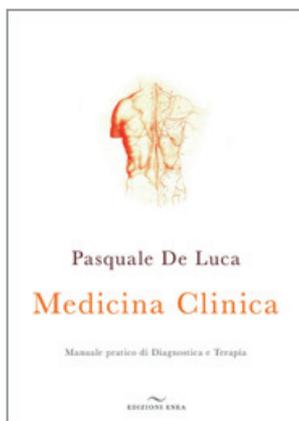
Ma non solo: gli autori offrono anche suggerimenti preziosi per cucinare in modo naturale nutrendo corpo, mente, spirito.

192 pagine a colori - € 24,00





Angelo Balladori
Tecniche di cristalloterapia
Un viaggio nella coscienza olistica
 296 pagine - € 24,00



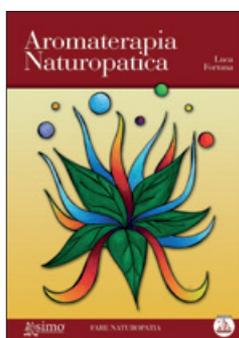
Pasquale Del Luca
Medicina Clinica
Manuale pratico di Diagnostica e Terapia
 512 pagine - € 39,00



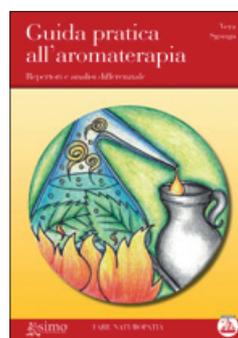
Emanuela Mazza
La relazione medico-paziente
Manuale pratico di Diagnostica e Terapia
 160 pagine - € 26,50

L'aromaterapia identifica le azioni sulla salute fisica e psichica, prodotte dall'impiego di oli essenziali. È essenzialmente "olistica" e "naturopatica" in quanto, letta e compresa in tutti i suoi livelli e possibilità, ha un'azione globale ed è una delle discipline fondamentali della naturopatia.

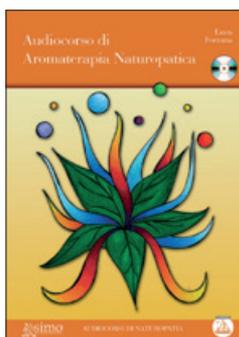
Se desideri approfondire l'aromaterapia scopri i nostri libri!



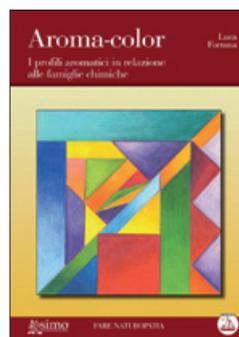
Luca Fortuna
Aromaterapia naturopatica
 174 pagine - € 16,00



Vera Sganga
Guida pratica all'aromaterapia
Repertori e analisi differenziale
 440 pagine - € 29,00



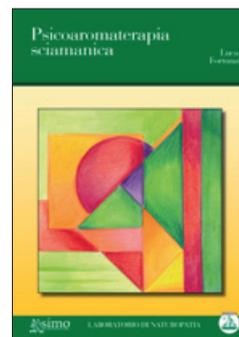
Luca Fortuna
Audiocorso di aromaterapia naturopatica. Con CD
 74 pagine - € 24,00
 Durata audio: 4h 20m



Luca Fortuna
Aroma-color
I profili aromatici in relazione alle famiglie chimiche
 168 pagine - € 49,00



Luca Fortuna
Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali
 440 pagine - € 49,00



Luca Fortuna
Psicoaromaterapia sciamanica
 136 pagine - € 29,00

a scuola di naturopatia

corso professionale
quadriennale

1600
ore

**È possibile seguire tutte le
lezioni teoriche comodamente
da casa in streaming**

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