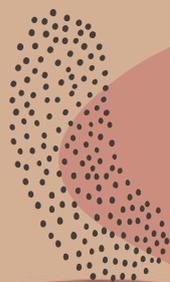
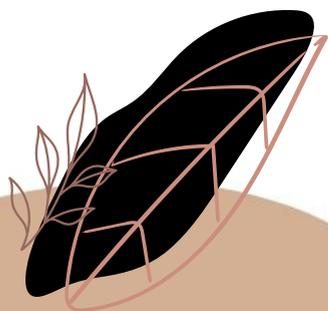


# Miscele di Oli Essenziali

SINERGIA DI ESSENZE PER I PICCOLI PROBLEMI QUOTIDIANI

(Oli per uso topico e Mix in diffusore)



## Prefazione

Questo libretto nasce dall'idea di essere un piccolo manuale da avere sempre a disposizione, anche sul telefono, per poter usare gli oli essenziali come rimedi naturali per i vari disturbi che si possono presentare nella vita quotidiana. La natura particolarmente efficace degli O.E. e la loro praticità d'uso li rende ideali non solo nell'uso casalingo ma anche come "pronto soccorso" naturale fuori dalle mura di casa.

Le pagine sono strutturate in maniera semplice ed immediatamente leggibile.

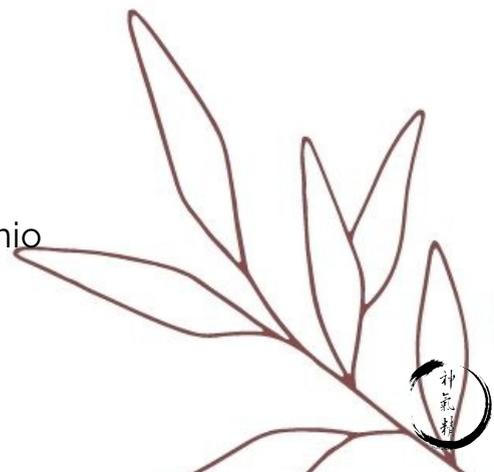
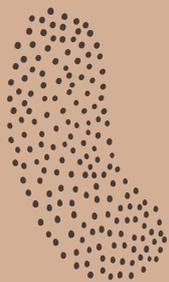
Alla fine del libretto, un uso molto più particolare degli Oli Essenziali come supporto alle nostre emozioni, visto da punto di vista della Medicina Tradizionale Cinese.

Buona Consultazione



# INDICE

1. Info su Oli e Grafica
2. Diluizioni
3. Perchè gli oli essenziali?
4. Disclaimer! - Avvertenze
5. Aerofagia (Aria nella pancia)
6. Bagno Anticellulite , Gambe Gonfie
7. Cefalea , Mal di testa
8. Crema defaticante piedi
9. Digestione lenta - pesantezza post prandiale
10. Dolori mestruali
11. Dolori reumatici - articolari
12. Emorroidi
13. Fragilità capillare gambe
14. Insonnia
15. Lombalgia
16. Miscela rilassante 1
17. Miscela rilassante 2 (Meditazione)
18. Palpitazioni - Tachicardia
19. Punture di insetti
20. Raffreddore - Naso chiuso
21. Stanchezza generalizzata - Astenia
22. EMOZIONI - Paura
23. EMOZIONI - Rabbia
24. EMOZIONI - Ansia , Agitazione
25. EMOZIONI - Preoccupazione - Rimuginio
26. EMOZIONI - Tristezza
27. Bibliografia
28. Note sull'autore



# Piccolo Manuale sull'uso degli Oli Essenziali, per aiutare a risolvere i piccoli problemi quotidiani.

## Info su oli e grafica:

- Gli oli essenziali di agrumi sono fotosensibili e possono macchiare la pelle dopo l'applicazione, se sono esposti a luce solare! **Evitare di esporsi al sole, per 24 ore dopo l'uso di miscele con O.E.**

### **Agrumi!**

- Gli oli essenziali nelle miscele, con grafica chiara, sono un'aggiunta utile ma non strettamente necessaria.

# DILUIZIONI - INDICAZIONI GENERALI

- **Usò alimentare 1 gg per 100 ml o 100g di alimento (Sconsigliato!)**
- **Usò cosmetico 2% in olio di mandorle o cocco o crema base .**
- **Frizioni per il corpo da 10 a 30 gocce in 50 ml di olio o crema base.**
- **Inalazioni 5 gt in una bacinella**
- **Bagni 5-10 gg in emulsione**
- **Sauna 3 -5 gg**

**A seguito di un applicazione di OE sulla pelle, entro 4 ore, gli stessi sono presenti nel sangue e nel sistema linfatico, grazie al loro elevatissimo potere di infiltrazione, ma alcuni OE hanno un tempo di assorbimento molto minore.**

**Questa caratteristica li rende degli ottimi alleati per la cura del nostro benessere e un piccolo pronto soccorso naturale casalingo.**

## **!!DISCLAIMER**

**Le informazioni riportate in questo libretto sono di natura puramente informativa, non sono da intendersi in alcun caso come prescrizioni o indicazioni terapeutiche.**

**Consultare sempre preventivamente il proprio medico in caso di malessere o malattia.**

# AEROFAGIA (ARIA NELLA PANCIA)

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER AEROFAGIA

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 2  Finocchio
- 2  Menta Piperita
- 2  Limone

Massaggiare in senso orario sulla pancia,

# BAGNO ANTICELLULITE

**BAGNO PER CELLULITE CON RITENZIONE DI LIQUIDI  
(AZIONE DIURETICA E SGONFIANTE)**



BAGNO PER CELLULITE CON RITENZIONE DI LIQUIDI

## Preparazione

Mescolare in un Kg di sale marino integrale:

- 6  Cipresso
- 3  Ginepro
- 3  Finocchio Dolce

Versare il sale così composto nell'acqua calda prima di immergersi. (Durata del bagno circa 15 min)

# CEFALEA

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER LA CEFALEA

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 2  Lavanda Vera
- 1  Menta Piperita
- 1  **Basilico**

Massaggiare la zona delle tempie (mantenendosi lontano dagli occhi) e la nuca all'attaccatura dei capelli.

# CREMA DEFATICANTE PIEDI

## CREMA TRATTAMENTO DEFATICANTE PIEDI



CREMA PER USO TOPICO DEFATICANTE E RINFRESCANTE PER I PIEDI

### Preparazione

In un cucchiaino di crema base o idratante corpo aggiungere:

- 5  Rosmarino
- 3  Limone
- 3  Menta
- 2  **Cipresso (Ideale per ipersudorazione)**

Miscelare gli oli essenziali con la crema e massaggiare i piedi fino ad assorbimento.

# DIGESTIONE LENTA

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER LA CATTIVA DIGESTIONE

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 2  Finocchio
- 2  Menta Piperita
- 2  Zenzero
- 2  Rosmarino

Massaggiare nella zona della parte alta dello stomaco.

# DOLORI MESTRUALI

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER I DOLORI MESTRUALI

## Preparazione

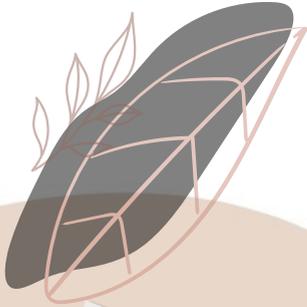
In 2 cucchiaini di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 4  Salvia Sclarea
- 4  Camomilla
- 4  Lavanda
- 4  Cipresso

Massaggiare sull'addome in senso orario e applicare anche sulla zona lombare.

# DOLORI REUMATICI

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER DOLORI REUMATICI

## Preparazione

In 2 cucchiaini di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 5  Cipresso
- 3  Cedro Atlantico
- 2  Pepe Nero
- 2  Zenzero

Massaggiare sulla zona interessata da 1 a 2 volte al dì.

# EMORROIDI

## SEMICUPIO RINFRESCANTE



### SEMICUPIO RINFRESCANTE

#### Preparazione

Fare dei lavaggi (semicupi) rinfrescanti, mettendo nell'acqua del bidet:

- 3  Tea Tree
- 3  Cipresso

Fare i semicupi 2 volte al giorno, lontano dai pasti.

# FRAGILITÀ CAPILLARE

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER FRAGILITÀ CAPILLARE

## Preparazione per 50 ml

In 50 ml di Olio di Calendula aggiungere:

- 10  Cipresso
- 10  Arancio
- 5  Limone
- 3  Incenso

Frizionare le gambe dal basso verso l'alto, premendo con delicatezza, fino ad assorbimento.

# INSONNIA

OLIO PER USO TOPICO o OLI IN DIFFUSIONE



OLIO PER USO TOPICO PER L'INSONNIA

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

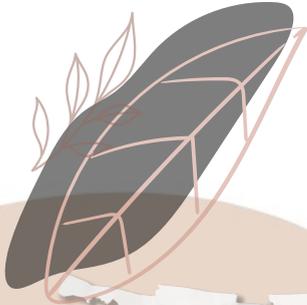
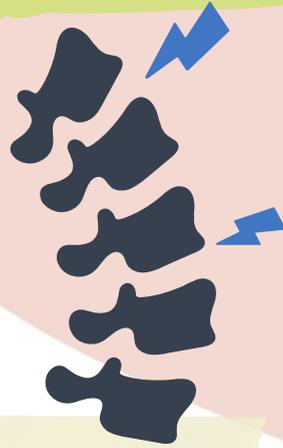
- 3  Lavanda Vera
- 2  Neroli
- 1  Sandalo

Massaggiare, prima di andare a dormire, nella zona alta della pianta dei piedi e sulla piega dei polsi.

Oppure in un diffusore d'ambiente, puri, nelle stesse quantità.

# LOMBALGIA

## OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER IL MAL DI SCHIENA LOMBARE

### Preparazione per 50 ml

In 50 ml di Olio di Calendula o Mandorle aggiungere:

- 10  Lavanda Vera
- 5  Zenzero
- 5  Canfora
- 2  Basilico

Massaggiare sulla zona lombare fino ad assorbimento.

# MISCELA RILASSANTE 1

OLIO DA MASSAGGIO o IN DIFFUSORE



OLIO PER USO TOPICO RILASSANTE o MISCELA IN DIFFUSORE

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 3  Salvia Sclarea
- 2  Limone
- 2  Lavanda
- 1  Bergamotto

Massaggiare, prima di andare a dormire, nella zona alta della pianta dei piedi e sulla piega dei polsi.

Oppure in un diffusore d'ambiente, puri, nelle stesse quantità.

# MISCELA RILASSANTE 2

## IN DIFFUSORE PER RELAX - MEDITAZIONE



OLIO PER USO TOPICO RILASSANTE O MISCELA IN DIFFUSORE

### Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Mandorle o Cocco Frazionato aggiungere:

- 3  Incenso
- 2  Limone
- 3  Lavanda
- 1  Bergamotto

Miscela rilassante e per meditazione (La uso personalmente durante i trattamenti).

# PAPLITAZIONI - TACHICARDIA

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER PALPITAZIONI

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di mandorle o aggiungere:

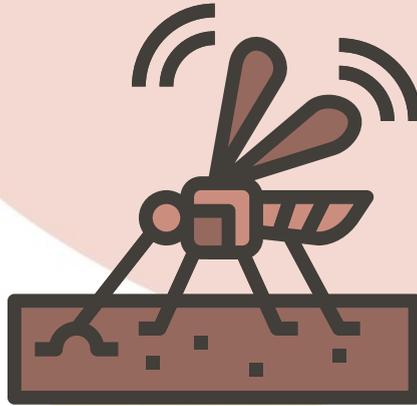
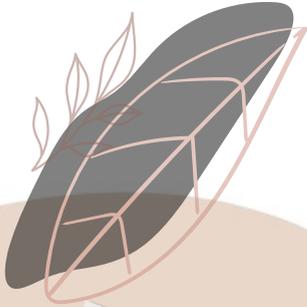
- 2  Neroli
- 2  Arancio Amaro
- 1  Ylang- Ylang (1/2 goccia è sufficiente)

Applicare sulla zona del petto con massaggio lento e circolare in senso orario.

Applicare sui polsi interni, dal lato del mignolo, con massaggio circolare.

# PUNTURE DI INSETTI

OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER PUNTURE DI INSETTI

## Preparazione

In un cucchiaino di Olio di Calendula o Olio di Iperico aggiungere:

- 1  Geranio
- 3  Lavanda

Applicare sulla zona interessata con piccolo massaggio.

# RAFFREDDORE E NASO CHIUSO

## FUMENTI CON OLI ESSENZIALI



### FUMENTI PER RAFFREDDORE E NASO CHIUSO

#### Preparazione

Fare bollire in un pentolino dell'acqua, versare gli oli essenziali, appena prima di respirare.

Coprirsi la testa con un asciugamano in modo da non far disperdere il vapore.

Respirare con naso e alternativamente con la bocca tenendo gli occhi chiusi, per 10 minuti.

Miscela di Oli composta da:

- 2  Ravintsara
- 2  Camomilla (Matricaria Chamomilla)
- 2  Incenso (Boswellia Sacra)

# STANCHEZZA GENERALIZZATA

## OLIO PER USO TOPICO



OLIO PER USO TOPICO PER STANCHEZZA GENERALIZZATA

### Preparazione

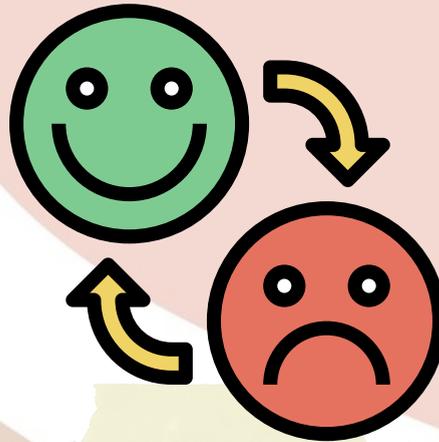
In un cucchiaino di Olio di mandorle o altro olio vegetale aggiungere:

- 2  Basilico
- 2  Rosmarino
- 1  Pino Silvestre

Massaggiare ai lati della colonna vertebrale dal basso verso l'alto e sulla zona lombare con movimento circolare in senso orario.

# OLI PER USO EMOZIONALE

## OLI PER USO EMOZIONALE SECONDO L'ENERGETICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

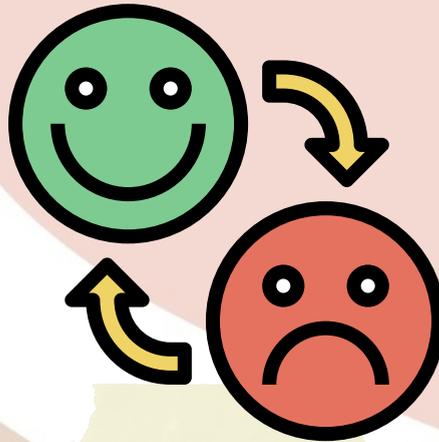


### PAURA

- O.E. DI SALVIA SCLAREA – ATTACCHI DI PANICO, PAURA E ISTERIA. AIUTA LA COMUNICAZIONE TRA CUORE E RENI.
- O.E DI FINOCCHIO – RINFORZA I RENI E LA VOLONTÀ, ANSIETÀ , CONFUSIONE RISPETTO ALLE PROPRIE METE, INDECISIONE.
- O.E DI BASILICO – PER CHI RICHIEDE MOLTO A SE STESSO E NON RISPARMIA ENERGIE, DOLORE LOMBARE, FREDDO AI LOMBI.
- O.E. DI PINO – DIFFICOLTÀ AD ESPRIMERSI CON IL MONDO, SENSAZIONE DI MANCANZA DI VOLONTÀ.

# OLI PER USO EMOZIONALE

## OLI PER USO EMOZIONALE SECONDO L'ENERGETICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

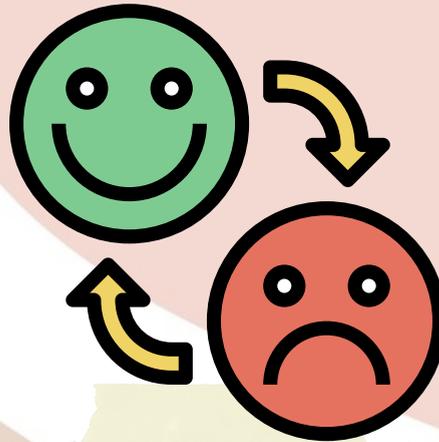


### RABBIA

- O.E DI LAVANDA - FA FLUIRE L'ENERGIA DEL FEGATO, AIUTA A RISOLVERE LA RABBIA, LA FRUSTRAZIONE E L'AGITAZIONE.
- O.E. LIMONE - EMICRANIE E OCCHI ROSSI, DA CALORE DI FEGATO (AGISCE ANCHE SU CISTIFELLEA)
- O.E. DI VETIVER - CREATIVITÀ NON ESPRESSA , COLLERA.

# OLI PER USO EMOZIONALE

OLI PER USO EMOZIONALE SECONDO L'ENERGETICA  
DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

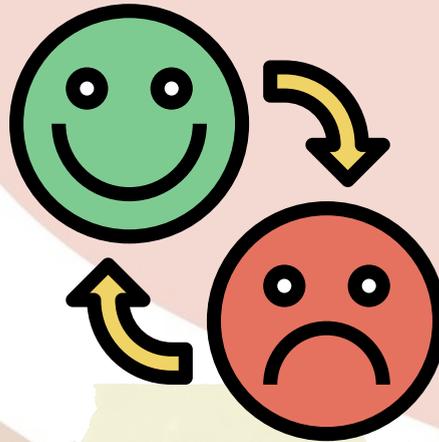


## ANSIA - AGITAZIONE - EUFORIA

- O.E. DI ARANCIO AMARO E PETIT GRAIN - AGITAZIONE, ANSIA, INSONNIA
- O.E DI ARANCIO - CALMA IL CUORE, ARITMIA, PALPITAZIONI, AGITAZIONE
- O.E DI ROSA - FIORE DELLA COMPASSIONE, FAVORISCE LA CALMA E LA FIDUCIA IN SE STESSI.
- O.E DI LAVANDA - INSONNIA, HA EFFETTO CALMANTE SULLO SHEN (TUTTI LE FORME PSICHICHE DELLA MTC)
- O.E. INCENSO - APRE IL DIAFRAMMA E CALMA LO SPIRITO.
- O.E. SANDALO - FORTE AZIONE SUL LIBERARE LE EMOZIONI CHIUSE NEL PETTO, EFFETTO CALMANTE, FAVORISCE IL SONNO

# OLI PER USO EMOZIONALE

OLI PER USO EMOZIONALE SECONDO L'ENERGETICA  
DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

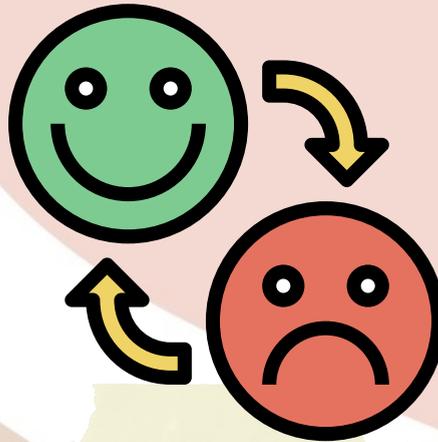


## PREOCCUPAZIONE - RIMUGGINI

- O.E. DI BERGAMOTTO - AIUTA LA DIGESTIONE ( ANCHE IN SENSO PSICHICO ) ,DA UN SENSO DI LEGGEREZZA E VITALITÀ.
- O.E DI ARANCIO DOLCE - PENSIERO OSSESSIVO, APRE IL NOSTRO CUORE CONSENTIRCI DI SPERIMENTARE LA FELICITÀ
- O.E DI ANICE - AIUTA LA MEMORIA, AIUTA A METTERE LE COSE AL PROPRIO POSTO, AIUTA A GESTIRE LA PROPRIA VITA E A DARE FORMA ALLE COSE IDEE.
- O.E. DI MIRRA . CI AIUTA A SENTIRCI A POSTO NELL'AMBIENTE IN CUI VIVIAMO,CI RADICA NELL'AMBIENTE SOCIALE CHE CI CIRCONDA.

# OLI PER USO EMOZIONALE

## OLI PER USO EMOZIONALE SECONDO L'ENERGETICA DELLA MEDICINA TRADIZIONALE CINESE



### TRISTEZZA

- O.E DI CIPRESSO - GESTIONE DEL LUTTO - CAPACITÀ DI ACCETTARE E ANDARE OLTRE.
- O.E DI CEDRO ATLANTICA - INSIUREZZA , DIFFICOLTÀ AD ESPRIMERE LE EMOZIONI.
- O.E. DI BERGAMOTTO - PER STATI DI DEPRESSIONE E SENSO DI ISOLAMENTO, DA UN SENSO DI LEGGEREZZA E VITALITÀ.
- O.E DI EUCALIPTO - TRISTEZZA NON ESPRESSA, OPPRESSIONE TORACICA, LUTTO E CORDOGLIO.

# BIBLIOGRAFIA

- Alchimia degli oli essenziali - Franco Bottalo - Xenia Ed.
- Aromaterapia - Marisa Teresa Lucherini, Francesco Padrini - BUR Rizzoli Ed.
- Aromatica - Peter Holmes - Enea Ed.
- Trattato di aromaterapia. Guida professionale all'uso terapeutico degli oli essenziali - Shirley Price , Len Price - RED! Ed.



# Chi sono

Sono Luca Centolani, e pratico presso il mio studio di Solarolo (RA), in Emilia-Romagna, da sempre appassionato di rimedi naturali e tecniche energetiche

Le discipline olistiche che pratico, considerano le persone nella loro globalità.

Il metodo di lavoro, cerca di trovare le diverse cause che hanno determinato lo squilibrio psicofisico e di conseguenza l'insorgere del disturbo.

Lo Shiatsu, la Riflessologia plantare e Auricolare e altre tecniche che originano dall'antica Medicina Tradizionale Cinese (Es. Moxa), combinate con altre discipline puramente energetiche (Radiestesia - Radionica), aiutano a ristabilire l'equilibrio psico-fisico, donano benessere generale e una nuova energia positiva.

Formazione Professionale:

Naturopata

Operatore Professionale Shiatsu

Op. Olistico in Medicina Tradizionale Cinese

Radiestesia e Radionica

\*Professionista disciplinato ai sensi della legge n° 4/2013, iscritto nel registro

professionale degli Operatori Olistici di ASPIN, codice n° RA-1200-OP-P e APOS Shiatsu

codice n° 004325 - FNNP (FederNaruropati) Tess. n. 48



Per avere più info o prenotare un appuntamento:

Tel. WA - 3478221395

[www.luacentolani.net](http://www.luacentolani.net)

email: [info@luacentolani.net](mailto:info@luacentolani.net)

SOLAROLO (RA)





# LUCA CENTOLANI

NATUROPATIA - SHIATSU - RIFLESSOLOGIA  
MEDICINA TRADIZIONALE CINESE

Per avere più info o prenotare un appuntamento:

Tel. WA - 3478221395

[www.lucacentolani.net](http://www.lucacentolani.net)

email: [info@lucacentolani.net](mailto:info@lucacentolani.net)

SOLAROLO (RA)