

olio essenziale	Nome scientifico/link	Effetto	Applicazione/ambito di utilizzo	Ingredienti
Cisto	<i>Cistus incanus</i> https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-cisto.html https://www.prezzisalute.com/Integratori/cisto.html	antibatterico ° antibiotico ° antivirale ° antiossidante ° fungicida ° antifungino ° antinfiammatorio ° espettorante ° stimolante ° tonico ° rinforzante del sistema immunitario ° neutralizza i radicali liberi ° stimolante mestruale	Allergie, piaghe da decubito, diarrea, eczema, raffreddore, ulcere, influenza, problemi di pelle (generali), malattie cardiovascolari, tosse, alito cattivo, piaghe da decubito	Labdanum (Ladanum), polifenoli, resina, oli essenziali, borneolo, cineolo, eugenolo, ledolo, limonene, fenolo
Cumino nero (L'olio di cumino nero non è un olio essenziale: può essere usato "normalmente" (insalata, ecc.), ma solo nella dose consentita.)	<i>Nigella sativa</i> https://www.tuttogreen.it/olio-di-cumino-nero/ https://dionidream.com/olio-di-cumino-nero/	Antiossidante, antinfiammatorio, antibatterico, anti-parassitario, antivirale, abbassa la pressione sanguigna, rafforza il sistema immunitario, protegge le cellule (soprattutto polmoni, fegato, reni), inibisce il cancro	Diabete mellito ° colesterolo elevato ° reumatismi ° osteoartrite ° tiroidite di Hashimoto ° macchie bianche ° asma ° rinite allergica ° tumori ° problemi digestivi ° infezioni batteriche e virali ° infertilità (negli uomini) ° sintomi di astinenza ° ADHD ° neurodermatite	Beta-carotene o provitamina A ° Biotina ° Acido folico ° Magnesio ° Selenio ° Vitamina B1, B2 e B6 ° Vitamina C ° Vitamina E ° Calcio ° Ferro ° Potassio ° Sodio
Albero del tè	<i>Melaleuca alternifolia</i> https://it-m.iliveok.com/beauty/olio-essenziale-dellalbero-del-te_112575i15828.html http://naturalmentemamma.it/2010/06/24/20-modi-eccezionali-di-usare-lolio-dellalbero-del-te-tea-tree/	Allevia le reazioni immunitarie dopo le punture d'insetto ° l'odore allontana insetti e zanzare ° forte antimicrobico ° antibatterico ° antimicotico (uccide i funghi) ° stabilizza la psiche ° allevia l'ansia ° allevia i disturbi psicosomatici ° allevia lo stress ° favorisce la guarigione delle ferite ° agisce contro le malattie infiammatorie della pelle (ad es. acne, brufoli, foruncoli, ecc.) ° cura le micosi (malattie fungine) delle dita, delle unghie dei piedi e della pelle	Perdita di capelli ° forfora ° piede d'atleta ° fungo delle unghie ° fungo vaginale ° acne ° infiammazione della pelle ° brufoli ° acne ° infiammazioni della pelle ° punture di insetti ° repellente per insetti ° pelle desquamata e pruriginosa ° contro i parassiti ° per allontanare gli stati di stress °	Terpineolo ° Terpinen-4-olo ° Terpinen ° Pinen ° Terpinolen ° Myrcen ° p-Cymen ° Phellandren ° Limonen ° Cineol ° 1,8-Cineol ° e altri ingredienti che non

Albero del tè (continua)	<i>Melaleuca alternifolia</i>	° espelle i parassiti (pulci, zecche, acari, pidocchi) ° protegge e allevia raffreddori e influenze ° inibisce la crescita di Escherichia coli, MRSA e Strepto-coccus pyogenes, batteri contro i quali la maggior parte degli antibiotici è ormai impotente ° ha un effetto antibiotico e antivirale ° uccide i virus dell'herpes, nonché l'herpes zoster ° lenisce il mal di gola ° rafforza il sistema immunitario ° stimola lo slancio, combatte la svogliatezza ° aumenta la fiducia in se stessi	per la disinfezione della casa e per il bucato ° contro il sanguinamento delle gengive e le infiammazioni della bocca e della gola ° contro il raffreddore e le malattie influenzali ° per rafforzare il sistema immunitario	sono ancora stati studiati in dettaglio.
olio essenziale	Nome scientifico/link	Effetto	Applicazione/ambito di utilizzo	Ingredienti
Chiodi di garofano	<i>Caryophylli floris aetheroleum</i> (olio) / <i>Syzygium aromaticum</i> (Albero di chiodi di garofano) https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-chiodi-di-garofano.html https://www.tuttogreen.it/olio-essenziale-di-chiodi-di-garofano-usi/	analgescico ° anestetico ° antinfiammatorio ° antibatterico ° antimicrobico ° antisettico ° antimitotico ° stimola la circolazione sanguigna °	Mal di denti ° Infiammazioni della gola e della bocca ° Infiammazioni delle gengive ° Mal di gola ° Alito cattivo ° Punture di insetti ° Repellente per zanzare	Eugenolo ° Beta-cariofillene ° Acido oleanolico ° Polifenoli
Timo	<i>Aetheroleum Thymi</i> (olio) / <i>Thymus vulgaris</i> (Impianto)	stimolante nella sfera psichica ° rafforzamento del sistema immunitario nella sfera fisica ° stimolante ° antisettico ° antivirale ° antispasmodico ° espettorante °	Pertosse ° bronchite ° tubercolosi ° asma ° raffreddore ° influenza ° sinusite ° mal di gola ° congestione delle secrezioni ° immunodeficienza ° riduzione	Timolo ° Caravarol ° Geraniolo ° Cianolo °

Timo (continua)	https://www.naturalogica.it/timo-olio-essenziale-proprietà-benefici-e-controindicazioni/ https://www.tuttogreen.it/olio-essenziale-di-timo-proprietà-utilizzi/ https://elisirnaturali.it/oli-essenziali/olio-essenziale-di-timo-usi-e-benefici.php	nervino ° diuretico ° diaforetico ° digestivo ° appetitoso ° innalzamento della pressione sanguigna ° diuretico ° miglioramento della memoria ° stimolante del flusso biliare ° irritante per la pelle ° antipruriginoso ° contro i vermi stimola la circolazione sanguigna ° migliora la memoria ° favorisce il flusso biliare ° irrita la pelle ° è antipruritic ° contrasta i vermi ° stimola la formazione di globuli bianchi e quindi protegge dalle malattie infettive ° L'effetto antibatterico è stato dimostrato con: E. coli, difterite, Streptococc. pyogenes, Meningokokken, Salmonella Thyphii, Sta-phylococcus aureus, Bakt. Subtilis, Streptococc. faecalis, Salmon. Tifosi.	del numero di leucociti ° debolezza ° disturbi circolatori ° reumatismi ° gotta ° artrite ° infezioni intestinali ° infezioni del tratto urinario ° amenorrea ° impotenza ° frigidity ° vermi ° lesioni infiammatorie della pelle ° prurito ° lividi ° vertebre infezioni ° infezioni delle vie urinarie ° amenorrea ° impotenza ° frigidity ° vermi ° lesioni infiammatorie della pelle ° prurito ° lividi ° lussazioni ° bolle ° scabbia ° pidocchi ° cura della bocca e delle gengive ° stanchezza mentale ° sensazione di debolezza ° letargia ° riluttanza sessuale	Terpineolo ° Linalol
olio essenziale	Nome scientifico/link	Effetto	Applicazione/ambito di utilizzo	Ingredienti
Origano	<i>Origanum vulgare</i> (Impianto) https://www.greenme.it/casa-e-giardino/rimedi-naturali/benefici-olio-essenziale-di-origano/ https://www.guidaoliessenziali.com/olio-essenziale-di-origano/	antibiotico naturale ° antibatterico ° antivirale ° fungicida (proprietà di uccidere i virus e i funghi) ° antiossidante antinfiammatorio ° analgesico ° circolatorio ° anti-cancro	Infezioni batteriche ° Infezioni fungine ° Parassiti ° Virus ° Infiammazioni ° Allergie ° Tumori ° Disturbi digestivi ° Candida ° Acne ° Allergie ° Eruzioni cutanee ° Asma ° Bronchite ° Reumatismi, artrite, artrosi ° Raffreddore e infezioni simil-influenzali ° Herpes simplex ° Punture di insetti ° Dolori muscolari ° Mal d'orecchio ° Psoriasi ° Mal di denti	Timolo ° Carvacrolo ° P-Cymol ° Antiossidanti ° Vitamine del gruppo B, vitamine C e vitamine K ° Ferro ° Flavonoidi ° Potassio ° Calcio ° Magnesio ° Zinco
Cannella	<i>Cinnamomum verum</i> (Olio)	digestivo ° antinfiammatorio °	durante la gravidanza °	Cinnamaldeide °

Canella (continua)	di corteccia di cannella)/ <i>Laurus cinnamomum</i> (Albero della cannella) https://www.viversano.net/benessere/erboristeria/olio-essenziale-di-cannella/ https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-cannella.html	battericida ° fungicida ° contro la glicemia alta ° contro il diabete ° per la salute del cuore ° inibisce la produzione di MDA ° equilibra i livelli di colesterolo (insieme all'esercizio fisico) ° combatte le infezioni ° anti-ossidante ° stimola il sistema immunitario ° stimola la libido ° combatte i parassiti	contro le formiche ° per il dimagrimento ° per la digestione ° per la pelle ° per le labbra ° contro i funghi delle unghie ° contro la glicemia e il diabete	Cineolo ° Aldeide cinnamica ° Cymene ° Eugenolo ° Fufurol ° Linalolo ° Phellandrene ° Pinene
olio essenziale	Nome scientifico/link	Effetto	Applicazione/ambito di utilizzo	Ingredienti
Eucalipto	<i>Oleum eucalypti</i> (olio (lat.))/ <i>Eucalyptus globulus</i> (Impianto) https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-eucalipto.html https://www.greenstyle.it/olio-essenziale-eucalipto-210276.html	espettorante ° espettorante ° antibatterico ° antisettico ° antireumatico ° tonificante, rinfrescante ° battericida ° febbrifugo ° circolatorio ° fungicida / antimicotico ° cicatrizzante ° antiparassitario ° antivirale ° antitussivo ° insetticida ° antispasmodico ° analgesico ° motivante ° germicida ° astringente ° desodorante ° stimolante della concentrazione	contro l'angina pectoris ° germicida ° antimicotico ° antibatterico ° antivirale ° antisettico ° sostiene il sistema immunitario ° antipiretico ° contro la bronchite ° contro l'asma bronchiale ° espettorante ° motivante ° aumenta la concentrazione ° contro la letargia, allevia sinusite, sinusite e mal di testa ° aumenta la circolazione sanguigna ° allevia i dolori muscolari, i disturbi articolari, i reumatismi e le infiammazioni nervose ° riduce i sintomi della bronchite ° allevia il muco ° pigri-zia e svogliatezza ° allevia i crampi ° respinge gli insetti	Pinene ° Geraniol ° Cineol ° Limonene ° Cymene ° Eucaliptone ° Tannini ° Phellandrene ° Acidi carbossilici fenolici ° Amari ° Proantocianidine ° Triterpeni ° Euglobale ° Resine ° Flavonoidi
Zenzero	<i>Zingiber officinale</i> (radice)	analgesico ° antinfiammatorio ° antivirale ° antibatterico ° contro l'alito cattivo ° abbassamento del coles-	Raffreddore ° Nausea e indigestione ° Aromaterapia Nausea e indigestione ° Aromaterapia ° Massaggio °	Gingerolo ° Zingiberolo ° Camphene ° Cineol ° Citrale ° Phellandrene °

Zenzero (continua)	https://www.migliorolioessenziale.com/zenzero/ https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-di-zenzero.html	terolo ° stimolante del metabolismo ° contro la nausea ° positivo per la mucosa intestinale ° per il mal d'auto ° lenitivo contro il mal di testa ° contro le macchie senili ° cura della pelle ° favorisce la crescita dei capelli	Infiammazioni gengivali ° Dolori mestruali ° Cura della pelle ° Cura dei capelli ° Perdita di peso Perdita di peso	Borneolo ° γ -Bisabolene ° β -Farnesene ° α -Farnesene ° Curcumen ° β -Sesquiphellandrene ° α -Phellandrene ° α -Pinene ° Limonene
olio essenziale	Nome scientifico/link	Effetto	Applicazione/ambito di utilizzo	Ingredienti
Menta piperita	<i>Menthae piperitae aetheroleum</i> (olio) / <i>Mentha x piperita</i> (Impianto) https://www.cure-naturali.it/enciclopedia-naturale/rimedi-naturali/oli-essenziali/olio-essenziale-menta.html https://elisirnaturali.it/oli-essenziali/olio-essenziale-di-menta-piperita-usi-benefici.php	espettorante ° stimolante dell'appetito ° analgesico (tratto gastro-intestinale) ° aumenta la produzione di bile ° riduce l'alito cattivo ° allevia il mal di testa ° aumenta la capacità di concentrazione ° rafforza la capacità di pensare ° stimola il sistema immunitario ° Rafforza la mente ° Stabilizza le difese dell'organismo stabilizza il sistema immunitario anti-batterico ° anti-infiammatorio ° regola la digestione ° favorisce la circolazione	Cefalea tensiva ° Flatulenza ° Raffreddore ° infiammazione della mucosa orale ° prurito ° nausea da gravidanza ° mialgie ° contro cefalee ed emicranie ° contro topi e ragni ° per cuocere e cucinare ° contro la sindrome dell'intestino irritabile ° per la cura dei capelli e del cuoio capelluto ° per inalazione ° in aromaterapia ° come olio da massaggio	Olio di menta piperita ° Mentolo ... (fino al 45%) ° Mentolo Mentone ... (circa il 20%) ° mentofurano ° cineolo ° acido rosmarinico ° flavonoidi ° Triterpeni °