





# **OLII ESSENZIALI**

Tutto quello che devi sapere

MASSAGGI & LAVORO  
DAL 2009 A FIANCO DEGLI OPERATORI OLISTICI DI  
BENESSERE DI TUTTA ITALIA

**© Copyright 2016 in poi. Francesco Giuseppe Saccà,  
fondatore e proprietario di massaggielavoro.com.**

**E' vietato riprodurre e distribuire liberamente, con  
qualsiasi mezzo, questo manuale. Ciò salvo precisi  
accordi presi con il fondatore o i rappresentanti  
legali di massaggielavoro.com**

www.massaggielavoro.com è un progetto di:  
Saccas, di Francesco Giuseppe Saccà.

P.IVA 02133760567

Via Fratelli Rosselli n.2,  
Caprarola (VT) 01032

Email assistenza: [info@massaggielavoro.com](mailto:info@massaggielavoro.com)

Shop Manuali: <http://shop.massaggielavoro.com>

# SOMMARIO

- 7      *Introduzione*
- 12     *Capitolo 1 – Un po' di botanica*
- 16     *Capitolo 2 – Olii essenziali: nozioni generiche*
- 21     *Capitolo 3 – Gli olii nel massaggio*
- 26     *Capitolo 4 – L'uso congiunto di oli base e oli  
essenziali nel massaggio*
- 33     *Capitolo 5 – Prevenzione e primo soccorso in caso  
di reazioni all'applicazione di oli nel massaggio di esclusivo  
benessere*
- 38     *Capitolo 6 – Come acquistare gli oli essenziali*
- 44     *Capitolo 7 - Nozioni basilari di aromaterapia degli  
oli*
- 48     *Capitolo 8 – Come miscelare i dosaggi degli oli*
- 53     *Capitolo 9 –Breve guida agli oli essenziali da  
massaggio più comunemente usati*
- 66     *Capitolo 10 – Altri usi degli oli essenziali nel  
massaggio*
- 70     *Conclusione*

- 74 *Quiz di ripasso*
- 78 *Risultati quiz*
- 80 *Risorse*
- 83 *Altri manuali cartacei in collana*



## INTRODUZIONE

Questo breve ma completo volumetto informativo è stato realizzato appositamente per te, sotto la guida di autori specializzati e professionisti del benessere, con l'intento di darti una panoramica generale, ma accurata, circa l'uso degli **oli essenziali nel massaggio**.

Quali sono le differenze tra i vari oli?

Come si usano?

Quali le loro proprietà?

Come sceglierli?

A queste, ed altre domande, il manuale cerca di dare una risposta esauriente, controllata, comprensibile.

La nostra intenzione, nel proporre questo argomento, è stata duplice:

da una parte, porre sottilmente sotto critica l'abuso di sostanze sintetiche ed i rischi che questo comporta. E dall'altra, permetterti di conoscere le proprietà e le virtù degli oli naturali, il cui ausilio durante le manipolazioni, è essenziale ai fini della buona riuscita delle stesse.

Nella speranza di incontrare il tuo interesse, e di riuscire a toccare adeguatamente un argomento tanto comune quanto, effettivamente, poco considerato, ti auguriamo di apprendere tanto da questo manuale.

L'Italia, il Paese che forse detiene il record europeo nel consumo di terapie sanitarie ed estetiche per abitante, sta manifestando da qualche anno uno straordinario interesse per il settore del benessere e dei massaggi, e, conseguentemente, di tutto ciò che concerne il *naturale*.

Sono stati riscoperti così, poco a poco, gli innumerevoli benefici che la stimolazione manuale è in grado di apportare al corpo (come lo scioglimento delle tensioni muscolari, il miglioramento della prestazione sanguigna, la espulsione delle tossine, il rinvigorimento del derma e del tessuto connettivale) e mente (relax psico-fisico, sensazione di benessere, aumento dell'energia e buon umore).

La riuscita di buon massaggio però, lo sai meglio di noi, dipende in primis dall'azione delle tue mani e dalla tua formazione professionale, ma anche dall'ausilio degli “strumenti del mestiere”, quali il lettino (o la sedia ergonomica), l'atmosfera e, soprattutto, dagli **oli essenziali da massaggio**.

Con questo manuale imparerai quindi a prendere confidenza con gli oli essenziali, a dosarli, a capire quali benefici possono apportare, ed a sfruttarne al meglio le caratteristiche benefiche nel massaggio di benessere, così da ottenere un risultato perfetto.

D'altronde gli olii sono uno dei vari strumenti di lavoro utilizzati dagli operatori e la loro conoscenza è fondamentale. Conoscere questo argomento più nel dettaglio significa infatti capire al meglio, quale olio può adattarsi meglio ad ogni cliente, le controindicazioni, e la qualità dei prodotti che si utilizzano.

Non è un argomento da meno rispetto a questioni fiscali, legali e gestionali, possiamo garantirtelo.

Quindi leggi bene il manuale e apprenderai cose importantissime che faranno la differenza nel tuo lavoro.

I consigli che vogliamo porgerti per apprendere al meglio le informazioni contenute nel presente manual sono i seguenti. Seguili e avrai ottimi risultati:

- 1) Leggi in pace e assoluto relax il manuale.
- 2) Dilettati con il quiz che trovi alla fine della guida, dopo la conclusione. Ti permetterà di

testare quanto hai realmente recepito dalla guida. Compilalo a matita.

- 3) Rileggi ancora una volta il manuale soffermandoti sui punti che non avevi capito in precedenza.
- 4) Compila nuovamente il quiz per valutare ancora una volta quanto sei riuscita ad apprendere rispetto la lettura precedente
- 5) Amplia i concetti che ti sono piaciuti di più, con altri libri a tema oppure ricercando informazioni su internet

Questi 6 consigli ti permetteranno di trarre il meglio dalla lettura.

Si parte con il capitolo 1.

**BUONA LETTURA!**



# CAPITOLO 1

## UN PO' DI BOTANICA

Gli oli essenziali (detti anche *oli eterici*), sono sostanzialmente delle miscele complesse che vengono prodotte dal metabolismo cellulare delle piante, e che trovano un largo uso in vari campi, quali l'aromaterapia, la fitoterapia, l'estetica e, non da meno, le discipline olistiche.

Gli oli prendono il nome dalla pianta da cui derivano, per cui avremo, per esempio, *olio essenziale di lavanda* dai fiori della pianta omonima, *olio essenziale di eucalipto* dalle foglie dell'albero di eucalipto, *olio essenziale di ginepro* dalle bacche (o galbuli) del ginepro e così via.

### **Attenzione!**

Oltre ad essere sostanze di derivazione naturale, gli oli sono anche dei concentrati di sostanze chimiche, e pertanto la loro applicazione senza la dovuta informazione può essere dannosissima.

Infatti, ad esempio, l'applicazione pura sulla pelle è assolutamente sconsigliata in quanto può portare a infiammazioni e lesioni della cute, ed anche

l'ingestione è pericolosa poiché può essere potenzialmente mortale. L'indice terapeutico degli oli essenziali, e cioè il rapporto tra la dose terapeutica e quella tossica, è in genere molto basso.

Questo significa che con aumenti sconsiderati del dosaggio si rischiano fenomeni tossici di varia gravità. Ecco perché è essenziale conoscerne a fondo le caratteristiche prima di farne uso.

Gli oli, come hai letti poc'anzi, sono il risultato del **metabolismo cellulare** delle piante. In questo complicato processo, la pianta produce sostanze quali i *glucidi* (ossia le sostanze zuccherine) ed i *protidi* (le proteine).

Una parte di questi glucidi viene poi trasformata in altri composti, tra i quali i *lipidi* (i grassi e le cere), che sono molto importanti per la pianta stessa.

Ma il metabolismo produce anche elementi secondari, che l'uomo ha imparato a sfruttare in campo sia terapeutico, sia estetico, sia del benessere.

Tali elementi sono: *glucosidi* (costituiti dall'unione di un glucide ed un elemento non zuccherino detto "genina"), *alcaloidi* (composti azotati la cui funzione è quella di "residui") ed i *tannini* (sostanze fenoliche).

