

A still life composition featuring lavender, eucalyptus, essential oil bottles, and a candle in a tin on a burlap surface. The scene is set on a light-colored, textured surface, possibly a woven mat. In the foreground, a small, round, light-colored tin is open, revealing a yellow candle with a white flower-shaped top. To its right, a small, clear glass bottle with a black cap contains a yellow liquid. Behind it, a larger, clear glass bottle with a black cap also contains a yellow liquid. In the background, a large bundle of dried lavender is visible, along with some eucalyptus leaves and a small, light-colored object, possibly a piece of soap or a candle. The overall lighting is soft and natural, creating a warm and inviting atmosphere.

Guia pràctica d'olis essencials

ets
el que
menges



L'ABC dels olis essencials (OE)

Què és l'aromateràpia?

És una branca de la fitoteràpia que consisteix a fer servir els extractes aromàtics de les plantes amb una finalitat terapèutica aplicada a tots els nivells de l'ésser.

Què són els OE?

És la substància líquida més concentrada que podem extreure de les diferents parts d'una planta aromàtica.

D'on surten?

Els podem extreure de flors, fulles, branques, arrels, escorces, llavors, resines o fruits.

Com s'extreuen?

És una tasca lenta i delicada amb un rendiment baix, i fan falta grans quantitats d'una planta per extreure'n una sola gota. Gairebé tots s'obtenen per destil·lació, excepte els cítrics, que s'extreuen de la pela i, en el cas d'algunes flors delicades, cal aplicar algun procediment addicional.

Quines característiques principals tenen?

Són estructures complexes d'una planta, el seu pes és atòmic, tenen afinitat pels greixos, són volàtils i no es dissolen en aigua.

Com funcionen?

En inhalar-los, s'activen quimiorceptors al nas que envien senyals olfactoris al sistema límbic, que és la regió cerebral implicada en la regulació de les emocions, els comportaments i la memòria a llarg termini.

Aplicats de manera tòpica, produeixen una acció local a la pell i, quan entren al torrent sanguini, generen un efecte general sobre tot l'organisme interactuant amb tots els teixits i les cèl·lules del cos.

Per a què serveixen?

Els podem fer servir com a antivirals, antibiòtics, antimicrobians, antiinflamatoris, regeneradors de la pell, cicatritzants, desinfectants, analgèsics, antioxidants, adaptògens, estimulants, sedants, suport digestiu, cardiovascular, sistema immunitari, hormonal, nerviós i una infinitat d'usos més. Sense oblidar que poden ser grans ingredients de cuina i rituals de bellesa. Encara que, a mi, el que m'emociona més, és l'ús emocional i la facilitat que tenen per a l'autogestió.

Com es pot saber si un oli essencial és de qualitat? (Aspectes que cal tenir en compte per triar un OE.)

A l'etiqueta ha d'especificar que és 100% pur, incloure el nom botànic, la part de la planta, el lloc i la forma de cultiu; si té quimiotip també ho ha de dir. El preu també és un possible indicador, perquè és molt fàcil adulterar legalment un oli.

Com s'apliquen?

Principalment per tres vies: inhalació, de manera tòpica i de manera interna.

Quines precaucions hem de prendre?

Començar sempre inhalant-los; si els apliquem de forma tòpica, que sigui sempre diluïts i vigilar amb els que poden ser dermocàustics, fotosensibilitzants i si els fem servir en nadons, embarassades, persones amb patologies sobre les quals necessitem una mica més d'informació per usar-los amb seguretat.



Els OE a la pràctica

La teva primera farmaciola

Si no has fet servir mai OE, aquí tens una selecció de 6 olis per començar.

OE	Usos	Com
Arbre del te	Desinfectar ferides, herpes, acne, repel·lent d'insectes, polls, desodorant, fongs de la pell	Tòpic
Encens	Tos i afeccions respiratòries, problemes de pell, concentració, reduir l'activitat mental, millorar l'ansietat i l'estat d'ànim, antitèrmic, "bòtox natural", part	Difusor i tòpic
Espígol	Relaxant, calmant, antiinflamatori, regenerador de la pell, antihistamínic	Difusor i tòpic
Menta	Estimulant, antiespasmòdic, analgèsic, anòxia, millorar la digestió, embotiment i tensió baixa, fogs, desodorant, antitèrmic.	Difusor, tòpic i intern
Taronja	Antidepressiu, blanquejador dental, antiinflamatori, afrodisíac, relaxant	Difusor i tòpic
Orenga	Antibiòtic, antivíric i antifúngic natural. Cistitis, afeccions respiratòries, cànrides, gastroenteritis	Tòpic i intern (en càpsules per evitar irritació)



Al teu rebost · cuina

(*Assegura't sempre que fas servir olis aptes per a ús intern.)

OE	Possibles usos culinàris
Canyella, cardamom, clau, nou moscada	Per a postres, cremes
Alfàbrega, pebre negre, romaní, farigola	Per preparar olis aromatitzats
Llimona o taronja	Per a aigües aromatitzades, i dolces
Lemongrass, gíngebre, coriandre	Per a plats asiàtics



Receptes



Crema de coliflor

per a 4 persones

Ingredients

4 cebes mitjanes tallades a mitges llunes

Una coliflor mitjana

Aigua o brou fins a cobrir

2 gotes d'OE de nou moscada

4 gotes d'OE de pebre negre

Preparació

Ofega la ceba fins que estigui escalfada (15 minuts), i afegeix-hi la coliflor i aigua o brou de verdures, cuina-ho durant 20 minuts més. Després de la cocció i abans de triturar, afegeix-hi les gotes d'oli essencial. Abans de servir, posa-hi unes gotes d'OOVE, unes gotes de vinagre d'umeboshi i julivert fresc per decorar.



Sopa Thai

Ingredients

1 tassa d'arròs basmati cru

2 c. s. de ghee o oli de coco

Un grapat de gambes pelades (o pollastre o tofu)

Un pessic de sal

2 alls

1 ceba

1 c. s. de gingebre ratllat fresc

4 tasses de brou de verdures

Suc d'una llima

1 c. s. de coriandre fresc tallat

2 c. s. de pasta de curri vermell

2 llaunes de llet de coco

2 gotes d'OE de pebre negre

2 gotes d'OE de lemongrass

1 gota d'OE de gingebre

Coriandre

2 grans d'all picats

Preparació

Cuina l'arròs basmati seguint les instruccions del fabricant, fon el ghee o oli de coco a la paella, afegeix-hi les gambes, la sal i cuina-ho fins que estiguin rosades (2-3 minuts). Treu del foc. A la mateixa paella, ofega all i ceba uns minuts i afegeix-hi el gingebre fresc, la pasta de curri, barreja-ho durant un minut i aboca-hi gradualment la llet de coco i el brou i, quan estigui ben cuit, apaga el foc i afegeix-hi els olis essencials. Serveix amb l'arròs i les gambes i empolvora-hi el coriandre fresc i un raig de suc de llima.



Aigua aromatitzada

Ingredients

Aigua mineral (2 litres)

Una punta de mel pura, xarop d'atzavara o sucre de coco o eritritol (en aquest cas, barreja-ho amb una mica d'aigua tèbia perquè es barregi més bé). No és per endolcir, és només perquè els olis s'incorporin a l'aigua. Es pot fer servir un altre vehicle com la sal, però no queda tan bona.

Lima o llimona eco a rodanxes per decorar

Menta per afegir i decorar en l'últim moment (si no, pot amargar)

5 gotes d'OE de llimona

1 gota d'OE d'espígol

Preparació

En una cullera, posa la mel, l'atzavara o el sucre de coco i dilueix els olis essencials, aboca'ls a l'aigua i remena bé perquè s'integrin. Abans de servir, afegeix-hi les rodanxes de lima o llimona eco i la menta. És ideal per a festes com a alternativa als refrescos convencionals. També es poden fer mescles amb aigua mineral i aigua amb gas.

The image shows three clear glass bottles arranged horizontally. The leftmost bottle contains a yellowish liquid and dark, dried botanical material. The middle bottle contains a pink flower, green leaves, and several dark, textured, reddish-brown pieces. The rightmost bottle contains a yellowish liquid, a large yellow slice, and green leafy material. The word "Perfums" is overlaid in white serif font across the center of the bottles.

Perfums



Perfum floral

Oli de jojoba (5 ml)

Olis essencials

- 4 gotes de gerani
- 3 gotes d'ilang-ilang
- 5 gotes de sàndal
- 2 gotes de pàtxuli

En un flascó de cristall opac de 5 ml, afegeix-hi les gotes d'olis essencials, acaba d'emplenar amb l'oli de jojoba i deixa reposar unes hores perquè s'integrin.



Perfum afustat

Oli de jojoba (5 ml)

Olis essencials

- 3 gotes de vetiver
- 3 gotes de pebre negre
- 3 gotes de bergamota
- 3 gotes d'encens

En un flascó de cristall opac de 5 ml, afegeix-hi les gotes d'olis essencials, acaba d'emplenar amb l'oli de jojoba i deixa reposar unes hores perquè s'integrin.

A person wearing a grey apron over a black shirt is cleaning a wooden table. They are using a striped cloth. A large green plant is visible in the background, and a glass of water is on the table to the right. The text "Productes de neteja" is overlaid in the center.

Productes de neteja



Productes de neteja

Els olis imprescindibles si vols fer productes de neteja.

Llimona: desgreixador, desinfectant i deixa olor de net. Ideal per treure etiquetes, xiclets, resina...

Arbre del te: desinfectant, antibacterià, antifúngic...

Canyella: ideal per a la floridura

Netejador base

15 gotes d'OE d'arbre del te

15 gotes d'OE de llimona

¼ part de vinagre

¾ parts d'aigua

Fes la barreja en un polvoritzador de vidre fosc de 250 ml. Útil per a vidres i com a netejador multiús.

Posa-hi primer els olis, després el vinagre i acaba amb l'aigua. Emulsiona-ho molt bé.

Esprai antifloridura

20 gotes d'OE de canyella*

¼ part d'alcohol

¾ parts d'aigua

Fes la barreja en un polvoritzador de vidre fosc de 125 ml. Útil per a la floridura que es forma a les parets o al bany.

Posa-hi primer els olis, després l'alcohol i acaba amb l'aigua. Emulsiona-ho molt bé.

*La canyella pot resultar irritant i pot ser lleugerament dermocàustica per a algunes persones; cal preparar l'esprai amb precaució.

Aigua per desinfectar fruites i verdures

Aigua

1 c. s. de vinagre

5 gotes d'OE de llimona (Perquè conté limonè)*

*Info tècnica: Pots consultar un estudi publicat a Journal of the Science of Food and Agriculture. Es va comprovar que, submergint la peça durant 5 minuts, s'eliminaven entre el 50 i el 80% de pesticides (segons la concentració de limonè).

En un bol amb 2 l d'aigua, afegeix una cullerada de vinagre amb 5 gotes d'OE de llimona d'ús intern (pots reduir les quantitats).

Submergeix-hi les verdures o fruites durant 5 minuts i després neteja-les molt bé amb aigua perquè, si no, pot quedar olor de llimona.



Olis i infants



Olis i infants

Els olis essencials són segurs per als infants si seguim unes precaucions molt bàsiques, especialment per a nadons molt petits.

Recomanacions

- Sempre diluïts
- Menys és més (poc temps, poques gotes...)
- Ideal per acompanyar els seus processos habituals (mocs, febre, mal de panxa, pors, adaptació a l'escola...)
- Introduir 1 oli essencial o una mescla alhora
- No administrar olis essencials oralment
- Per preparar un roll-on per aplicar de forma tòpica, diluir d'una gota 3 gotes d'OE per cada cullerada sopera d'oli vegetal. La quantitat de gotes varia segons l'edat.
- En el cas dels nadons molt petits, fer servir el difusor 30 minuts i després descansar.

Receptes

- **Còlic lactant:** 1 c. s. d'oli vegetal + 1 gota de taronja, per fer un massatge a la panxa.
- **Mal de panxa en infants:** Roll-on de 10 ml, amb 1 gota de fonoll, 1 gota de menta i 2 gotes d'espígol i acabar d'omplir amb oli vegetal (calèndula, jojoba, ametlles).
- **Insomni:** 2 gotes d'espígol i 2 de vainilla al difusor o preparar una boira per polvoritzar els llençols. Per a la boira, posar 3 gotes d'espígol, 3 de vainilla, ¼ part d'alcohol i la resta d'aigua en un polvoritzador de 5 ml.
- **ORL:** posar llimona, ravintsara i E. radiata al difusor; si són nadons molt petits, mandarina i encens. També es pot aplicar al pit una dilució d'encens o xiprer o avet balsàmic. Difondre i aplicar una dilució als peus de ravintsara per donar suport al sistema immunitari.

A dark, moody photograph of a still life. In the foreground, there are two glass jars on a textured, light-colored surface. The jar on the left contains a light-colored, possibly dried, substance. The jar on the right contains a darker, more granular substance. To the right of the jars is a small, clear glass bottle with a black cap. In the background, there is a plant with large, dark leaves. The overall lighting is low, creating a sense of mystery and depth.

ets
el que
menges