

# Sommario

Introduzione	9
Capitolo 1 – Capire e usare le essenze	11
1.1 I segreti delle essenze: oli essenziali e fragranze	13
1.1.1 Aromi di derivazione animale	15
1.1.2 Aromi derivati dalle piante	16
1.1.3 Aromi di derivazione inorganica	18
1.1.4 Fragranze sintetiche e aromi	21
1.1.5 Conclusioni	21
1.2 Scegliere e maneggiare gli oli essenziali	23
1.2.1 Piccola guida all’acquisto di oli essenziali	24
1.2.2 Precauzioni d’uso	27
1.3 Istruzioni d’uso e dosaggi	29
1.3.1 Nequid nimis: la perfetta misura	30
1.3.2 Dosaggi nei profumi e concentrazione	31
1.3.3 Dosaggi per creme, lozioni e altre applicazioni per la pelle	33
1.3.4 Dosaggi per il sapone	36
1.3.5 Altri usi degli oli essenziali	38
1.4 Formulare le miscele	38
1.4.1 La dimensione delle gocce	39
1.4.2 Regolare le quantità nelle miscele di oli essenziali	40
1.4.3 Verificare i risultati delle miscele	42
1.5 Attrezzature utili e consigli per la conservazione	45
1.5.1 Contenitori	46
1.5.2 Misurini e dosatori	48

Capitolo 2 – Per la pelle e il benessere	49
2.1 Gli oli essenziali nei prodotti per la pelle	50
2.1.1 Esempi d'uso	51
2.1.2 Oli essenziali e patologie	56
2.2 Le nostre formule	58
2.2.1 Pelle normale	58
2.2.2 Pelle secca	59
2.2.3 Pelle grassa	60
2.2.4 Pelle in crisi di crescita	61
2.2.5 Pelle matura	62
2.2.6 Guance arrossate	63
2.2.7 Collo e décolleté	63
2.2.8 Tonici e dopobarba	64
2.2.9 Bagni e massaggi drenanti	65
2.2.10 Per mani e piedi	66
2.2.11 Profumi per il benessere	67
Capitolo 3 – Per i capelli	73
3.1 Shampoo naturali, balsami e risciacqui	73
3.1.1 Impacchi balsamici	74
3.1.2 Risciacqui condizionanti	76
3.2 Le nostre formule	77
3.2.1 Per tutti	77
3.2.2 Per tipi speciali	79
Capitolo 4 – La casa profumata	83
4.1 Aromi naturali per ogni stanza	84
4.2 Pulizie aromatiche	86
4.3 Le nostre formule	88
4.3.1 Diffusori, vaporizzatori e altri congegni	88
4.3.2 Pulire, lavare e profumare	94
Capitolo 5 – Le essenze nel sapone naturale	97
5.1 Il sapone naturale	97
5.2 Gli oli essenziali nel sapone: uso e dosi	98
5.3 Le nostre formule	99
5.3.1 Saponi per tutta la famiglia	99
5.3.2 Saponi per giovani e giovanissimi	101
5.3.3 Saponi per donne-donne	103

5.3.4 Saponi per lui	105
5.3.5 Saponi speciali	106
<b>Capitolo 6 – I segreti del profumiere</b>	<b>109</b>
6.1. Nel regno dei “nasi”	110
6.2 Breve storia del profumo	111
6.3 Le note e il “cuore” dei profumi	114
6.4 Basi per profumi, colonie, dopobarba	117
6.4.1 Profumi liquidi in base oleosa	118
6.4.2 Profumi solidi	119
6.4.3 Profumi in base alcolica	120
6.4.4 Profumi leggeri	121
6.4.5 Colonie senz'alcol	122
6.4.6 Ingredienti facoltativi nei profumi contenenti acqua	123
6.5 Le nostre formule	127
6.5.1 Per lei	127
6.5.2 Per lui	131
<b>Capitolo 7 – Tabelle e riferimenti utili</b>	<b>135</b>
7.1 Nomi comuni e nomi botanici	135
7.2 Sostituzioni	146
7.3 Famiglie olfattive	147
7.4 Oli essenziali per nota	149
7.5 Oli essenziali da usare con cautela	152
7.6 Oli essenziali da evitare	154
7.7 Specie minacciate	156
7.8 Misure di sicurezza e conservazione: riepilogo	157
7.9 Unità di misura di volume	158
7.9 Fornitori specializzati	158
7.9.1 In Italia	159
7.9.2 In Europa	159
<b>Glossario</b>	<b>161</b>