



Eucalipto: proprietà, usi e controindicazioni dell'olio essenziale
a cura di **Arianna Pino** pubblicato il 13 Ottobre 2021

<https://www.zetatielle.com/eucalipto-proprietà-usi-e-controindicazioni-dellolio-essenziale-benessere-salute/>

Eucalipto: proprietà, usi e controindicazioni dell'olio essenziale

Lo sapevi che l'eucalipto è un rimedio molto efficace per alleviare la tosse, il raffreddore e la sinusite?

L'autunno è la stagione che porta con sé i primi freddi e le prime influenze. E cosa c'è di meglio se non quello di scoprire alcuni rimedi naturali per tornare a sentirsi in forma? La risposta di oggi è: eucalipto, una pianta originaria dell'Australia ma che viene coltivata anche in alcune regioni italiane caratterizzate da un clima temperato.

Ma scopriamo insieme gli usi e le proprietà benefiche dell'olio essenziale di eucalipto.

Le proprietà benefiche

All'interno delle foglie di eucalipto oltre all'olio essenziale troviamo acidi fenolici, tannini e flavonoidi. Tutti questi costituenti sono quelli che conferiscono proprietà benefiche antisettiche, antinfiammatorie e mucolitiche.

L'olio essenziale di eucalipto vanta, inoltre, di rientrare nella categoria di oli che possiedono proprietà balsamiche. E' un ottimo stimolante delle facoltà logiche. Se inalato, infatti, aiuta a recuperare la concentrazione. Va a favorire l'apprendimento e corre in aiuto in caso di mancanza di interesse durante le ore lavorative.

Attraverso i diffusori, invece, è in grado di purificare l'ambiente andando a contrastare la propagazione di agenti biologici attivi come il virus dell'influenza. Possiede, anche, azione antisettica. E' molto indicata, infatti, in caso di cistite e anche per la candida.

Da tenere bene in considerazione, soprattutto nei periodi più freddi dell'anno, è la sua capacità di calmare le irritazioni delle mucose nasali. Agisce, quindi, fluidificando il catarro facilitandone l'espulsione. In aromaterapia, infatti, viene utilizzato per le inalazioni in caso di raffreddore, tosse e mal di testa causato da sinusite.

Ed ultimo, ma non per importanza, è la sua azione tonificante in caso di insufficienza circolatoria. Se diluito in olio di mandorle e massaggiato sugli arti inferiori, è un vero e proprio toccasana. E' in grado, infatti, di riattivare la circolazione soprattutto nella stagione estiva.



Eucalipto: proprietà, usi e controindicazioni dell'olio essenziale
a cura di **Arianna Pino** pubblicato il 13 Ottobre 2021

<https://www.zetatielle.com/eucalipto-proprietà-usi-e-controindicazioni-dellolio-essenziale-benessere-salute/>

Occhio alle controindicazioni!

L'olio essenziale di eucalipto può portare a fenomeni d'intolleranza all'apparato digerente. E' per questo, dunque che è sconsigliata l'assunzione, per via orale, agli individui che soffrono di disturbi gastrici. Oltre a questi soggetti, non è consigliato l'utilizzo anche ai bambini e alle donne in gravidanza e allattamento.

Ma non è solo l'uso interno a causare problemi. Anche l'applicazione topica, se avviene con alti dosaggi, può provocare cefalea e, in rari casi crisi convulsive.