

Dott.ssa

Elisa Gattineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Ciao

in tante me lo chiedono ogni estate, e quest'anno ancora di più. Come fare per le zanzare senza caricare la pelle di chimica ogni volta che si esce? Se anche tu ti stai ponendo questa domanda, sei nel posto giusto.

Le temperature più alte allungano il ciclo vitale delle zanzare e accelerano la riproduzione, e specie come la zanzara tigre si sono ormai stabilizzate in modo permanente in gran parte d'Italia, con abitudini molto diverse dalla zanzara comune: punge di giorno, in piena luce, e basta un tappo d'acqua stagnante in un sottovaso per darle tutto quello di cui ha bisogno per riprodursi. Tutto questo per dire che proteggersi d'estate è una questione pratica, e vale la pena farlo con strumenti efficaci che non appesantiscano anche la pelle.

I prodotti più diffusi in commercio contengono quasi sempre DEET o Icaridina come principi attivi. Funzionano, ma non sono privi di controindicazioni: il DEET in particolare è sconsigliato nei bambini piccoli, può irritare le mucose e la pelle sensibile, e non è un composto che si vorrebbe applicare più volte al giorno per tutta l'estate. Senza contare l'odore, che molte persone trovano sgradevole. Alcuni oli essenziali hanno un'attività repellente documentata che li rende un'alternativa concreta e piacevole, soprattutto per chi vuole ridurre il carico di sintesi chimica nella routine estiva.

L'olio essenziale di Geranio (*Pelargonium graveolens*) contiene citronellolo, geraniolo e linalolo in proporzioni significative. Il geraniolo e il citronellolo sono molecole con attività repellente verso gli insetti documentata in letteratura scientifica: agiscono interferendo con i recettori olfattivi delle zanzare, quelli che usano per localizzare l'ospite. Il Geranio ha in più una componente balsamica e floreale che lo rende gradevole da portare sulla pelle, molto lontano dall'odore acre dei repellenti convenzionali.

L'olio essenziale di Citronella di Java (*Cymbopogon winterianus*) è probabilmente il più conosciuto in questo ambito, e con buona ragione. Ricco di citronellale, geraniolo e citronellolo, è quello con la maggiore documentazione sull'azione repellente verso le zanzare. La varietà di Java ha una concentrazione di principi attivi superiore rispetto alla citronella di Ceylon, ed è per questo che nelle formulazioni efficaci si usa questa.

Insieme i due oli si completano: la citronella porta la potenza repellente, il geranio aggiunge equilibrio olfattivo e contribuisce con le sue componenti attive. Il risultato è uno spray che funziona e che profuma bene.



- Alcool buongusto: 20 g
- Glicerina vegetale: 5 g
- Acqua distillata: 75 g
- Olio essenziale di Geranio: 20 gocce
- Olio essenziale di Citronella di Java: 40 gocce

versa gli oli essenziali nell'alcool e mescola bene fino a dispersione completa. Aggiungi la glicerina vegetale e mescola ancora, poi unisci l'acqua distillata. Trasferisci in un flacone spray. Agita prima di ogni utilizzo e vaporizza su pelle e vestiti, evitando occhi e mucose.

L'alcool non è solo un conservante: favorisce la dispersione degli oli essenziali in modo omogeneo e migliora la nebulizzazione, rendendo lo spray più fine e uniforme. La glicerina bilancia l'effetto dissecante dell'alcool, lasciando la pelle morbida e l'applicazione piacevole anche sulle pelli più sensibili. Conserva il flacone lontano dalla luce diretta e riapplicalo ogni due ore circa, soprattutto se sudi o sei in acqua.

Gli oli essenziali in uno spray non sono tutti uguali. La qualità della materia prima, il metodo di estrazione e la provenienza botanica incidono direttamente sulla concentrazione di principi attivi e quindi sull'efficacia reale del prodotto. Un olio di citronella di scarsa qualità può avere una frazione di citronellale molto più bassa di quanto ci si aspetti, e lo spray profumerà ma non repellerà granché.

Scegliere oli essenziali di qualità verificata e imparare a leggerli (cosa cercare in un'etichetta, quale chemiotipo preferire, come conservarli) è esattamente il tipo di competenza che ti permette di usarli bene, non solo in estate e non solo per le zanzare.

Se ti è piaciuta questa ricetta e vuoi capire come funzionano gli oli essenziali per portarli nella tua quotidianità con consapevolezza, il Corso Base di

Aromaterapia è il posto da cui partire. Lo trovi ____, con accesso illimitato nel tempo e una community Telegram per continuare ad approfondire.

NOVITA'

Una lettura per capire i tuoi segnali



DISPONIBILE IN LIBRERIA E ONLINE

Ormoni in Armonia

Dietro ogni sintomo, la stanchezza, il gonfiore, i cambi d'umore, il sonno che non arriva, c'è quasi sempre una lettura fisiologica che può aiutarti a capirti meglio. Questo libro nasce per offrire uno sguardo globale e integrato, capace di accompagnare ogni fase della vita di una donna, dal ciclo irregolare alla menopausa, per imparare a leggere i segnali del proprio assetto ormonale e sentirsi finalmente comprese.

[Link Amazon](#)

Con affetto,
Elisa

Se vuoi approfondire, qui trovi tutte le possibilità:

👉 Corso Aromaterapia

Corso Base di
Aromaterapia con
Oli Essenziali

👉 Valutazione Online

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h Online

👉 Percorso Online

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h+1h+1h Online

👉 Orientamento

spazio di ascolto e
orientamento,
senza impegno.
15 min. gratuito

👉 Valutazione In
Studio

Valutazione Iniziale
dello stato di salute
1,5h In Studio

👉 Percorso In Studio

Valutazione + 2
controlli successivi
1,5h + 1h + 1h
In Studio



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)