

# PURSUE

dōTERRA | 2020 GLOBAL CONNECTION

## Sintesi della ricerca sui prodotti Hero

### Oli e miscele:

#### On Guard Schützende Mischung

**Ingredienti:** arancio dolce, chiodi di garofano, foglia di cannella, corteccia di cannella, eucalipto e rosmarino

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-on-guard-study>

**Principali componenti chimici:** limonene, eugenol, trans-cinnamaldehyde

- **Limonene:** monoterpene, principalmente associato agli oli essenziali di agrumi.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Eugenol:** monoterpene phenol, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di chiodi di garofano.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>
- **Trans-cinnamaldehyde:** monoterpene aldehyde, presente in alte concentrazioni negli oli essenziali di corteccia di cannella e cassia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-cinnamaldehyde>

**Benefici principali:** formulato appositamente per favorire una sana funzione immunitaria e per proteggere dalle minacce ambientali e stagionali (se ingerito) e come potente detergente per superfici. Efficace anche per l'uso nei rituali di igiene orale.

- **Pulizia** – ricerche sperimentali suggeriscono che la cannella e il chiodo di garofano hanno potenti proprietà detergenti (1, 2). Ulteriori ricerche sperimentali suggeriscono che l'arancio dolce, il chiodo di garofano e la foglia di cannella possono aiutare a sostenere la shelf-life degli alimenti (3-5).
- **Sistema immunitario** – ricerche sperimentali sull'insieme della miscela On Guard suggeriscono che può essere di supporto contro le minacce ambientali (6).
- **Salute orale** – Ricerche cliniche hanno dimostrato che il limonene è efficace nella rimozione delle macchie se utilizzato come parte del rituale di igiene orale (7). Altre ricerche sperimentali hanno dimostrato che il chiodo di garofano e la cannella, grazie alle loro proprietà detergenti, possono aiutare a favorire una bocca pulita (8, 9).

#### Uso di On Guard in casa:

- Usare come detergente su una varietà di superfici, da solo o aggiunto a un altro prodotto.
- Usare internamente (aggiunto ad acqua o a una capsula o alle Capsule morbide On Guard) per sostenere il sistema immunitario e proteggere dalle minacce ambientali.
- Usare come parte della routine di igiene orale, aggiungendo il prodotto a dentifricio o collutorio (o utilizzando il dentifricio o il collutorio On Guard) per aiutare a rimuovere le macchie superficiali e mantenere la bocca pulita.

**Fatto interessante:** On Guard Miscela supportiva è stata la prima miscela brevettata dōTERRA a essere scientificamente studiata da un ente esterno. Nel 2010, i ricercatori dell'University of Oklahoma hanno condotto uno studio in vitro che ha esaminato la capacità di On Guard di sostenere la protezione contro le minacce ambientali.

## Purify

**Ingredienti:** limone, abete siberiano, citronella, lime, tea tree e coriandolo

**Principali componenti chimici:** limonene

- **Limonene** – monoterpene, principalmente associato agli oli essenziali di agrumi.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

**Benefici principali:** formulato per purificare ed eliminare gli odori. Efficace anche come detergente per superfici.

- Pulizia – ricerche sperimentali suggeriscono che il limone e il tea tree hanno potenti proprietà detergenti (10, 11). Inoltre, altre ricerche sperimentali suggeriscono che il limonene ha proprietà detergenti (12).

**Uso di Purify in casa:**

- Diffondere per purificare e rinfrescare l'aria.
- Usare come detergente su una varietà di superfici, da solo o aggiunto a un altro prodotto.
- Aggiungere in lavatrice per eliminare gli odori e aumentare il potere detergente.
- Aggiungere a un batuffolo di cotone e posizionare sul fondo di un cestino della spazzatura per eliminare gli odori.

**Fatto interessante:** Il limonene, il monoterpene più presente nel Purify Miscela detergente, ha un delicato aroma di arancia, ma è in realtà più concentrato nelle scorze di limone, da cui il suo nome.

## Deep Blue

**Ingredienti:** gaultheria, canfora, menta piperita, tanaceto blu, camomilla tedesca, elicriso e osmanto

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-doterra-deep-blue-study>

**Principali componenti chimici:** methyl salicylate, 1,8-cineole (eucalyptol) e menthol

- **Methyl salicylate** – monoterpene ester, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di gaultheria.
- **1,8-cineole (eucalyptol)** – monoterpene ether, che è il costituente chimico principale dell'olio essenziale di eucalipto, ma che si trova anche nella menta piperita.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eucalyptol>

- **Menthol** – monoterpene alcohol, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di menta piperita.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-menthol>

**Benefici principali:** formulato appositamente per rinfrescare e lenire i muscoli, le articolazioni e la pelle se applicato topicamente. Può anche migliorare la penetrazione cutanea di altri composti.

- **Proprietà rinfrescanti** – ricerche cliniche suggeriscono che il menthol ha un effetto rinfrescante sulla pelle se applicato topicamente (13).
- **Lenitivo muscoloscheletrico** – la gaultheria e il methyl salicylate sono ampiamente usati come principi attivi nei prodotti specifici per lenire muscoli e articolazioni (14, 15). Ricerche cliniche hanno dimostrato che una combinazione di methyl salicylate e menthol ha effetti lenitivi (16). Ricerche cliniche e casi di studio hanno dimostrato che sia il methyl salicylate che la menta piperita possono avere un effetto lenitivo per il viso se applicati topicamente (17, 18). Altre ricerche sperimentali suggeriscono che il menthol può mediare il blocco dei canali ionici (19).
- **Migliora la penetrazione della pelle** – ricerche cliniche hanno dimostrato che il menthol può migliorare la penetrazione dei composti con cui viene combinato (20).
- **Relax** – ricerche cliniche hanno dimostrato che l'applicazione topica dell'ylang ylang sull'addome può avere un effetto rilassante (21).

**Uso di Deep Blue in casa:**

- Applicare topicamente su muscoli e articolazioni, prima o dopo l'esercizio fisico, per effetti rinfrescanti e lenitivi.
- Integrare nel massaggio rilassante.
- Applicare sulle tempie per promuovere sensazioni lenitive e di relax.

**Fatto interessante:** Il Menthol, il monoterpene alcohol, presente nelle più alte concentrazioni nell'olio essenziale di menta piperita, è uno dei più antichi composti terpenici conosciuti. Nel mondo occidentale, è stato isolato per la prima volta in Germania alla fine del XVIII secolo, ma ci sono prove che potrebbe essere stato isolato in Giappone molto prima per l'uso nella medicina tradizionale.

## Copaiba

**Ingredienti:** Copaifera reticulata, officianlis, coriacea e langsdorff

### Nozioni di base di copaiba:

Il genere Copaifera è stato identificato per la prima volta in Brasile nel XVII secolo, ma oggi esistono diverse specie diffuse in America centrale e meridionale, alcune in Africa, e persino una che si trova esclusivamente nell'isola del Borneo, nel Pacifico. Nonostante la sua abbondanza, quattro sono le specie (tutte originarie del Brasile) di alberi di Copaifera a essere la fonte più comune di olio essenziale di copaiba: reticulata, officianlis, coriacea, e langsdorffi. L'oleoresina degli alberi di Copaifera viene usata nella medicina tradizionale dei nativi brasiliani almeno dal XVI secolo. Inoltre, la scienza moderna ha scoperto che, se ricavata mediante distillazione in corrente di vapore, l'oleoresina può produrre un olio essenziale con un ampio spettro di benefici. Insieme al suo piacevole aroma speziato e legnoso, l'olio essenziale di Copaiba è la fonte naturale più nota di phytocannabinoid, beta-caryophyllene.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-vs-cbd-whats-the-difference>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-endocannabinoids-explained>

**Principali componenti chimici:** beta-caryophyllene, alpha-copaene, trans-alpha-bergamotene

• **Beta-caryophyllene** – sesquiterpene, presente nelle più alte concentrazioni nell'olio essenziale di copaiba. Il Beta-caryophyllene è un phytocannabinoid.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Benefici principali:** la copaiba può sostenere il sistema digestivo, cardiovascolare, immunitario e nervoso, oltre ad aiutare a lenire le articolazioni.\* Ha anche proprietà detergenti sulle superfici. Le sue proprietà detergenti possono essere efficaci per l'uso nei rituali di cura della pelle e della bocca. Può anche avere proprietà lenitive per la pelle.

- **Pulizia** – ricerche sperimentali suggeriscono che la copaiba e il beta-caryophyllene in isolamento hanno potenti proprietà detergenti sulle superfici (22, 23).
- **Igiene dentale** – ricerche sperimentali suggeriscono che la copaiba può favorire l'igiene dentale grazie al suo impatto sui microrganismi rilevanti per l'igiene orale (22, 23), (24).
- **Sistema digestivo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'uso interno di copaiba può sostenere il sistema digestivo (25).
- **Articolazioni** – ricerche sperimentali suggeriscono che il beta-caryophyllene, se ingerito, può aiutare in caso di disturbi articolari (26).
- **Pelle** – ricerche sperimentali suggeriscono che l'applicazione topica di copaiba può aiutare a mantenere una pelle dall'aspetto più giovane (27).
- **Distensivo** – ricerche cliniche e sperimentali suggeriscono che l'applicazione topica può avere un effetto lenitivo per la pelle (28, 29).

### Uso di Copaiba in casa:

- Ingerire (capsule morbide, capsule o in acqua) per favorire il sistema digestivo e articolare.
- Applicare topicamente come parte del rituale di cura della pelle.
- Usare come parte del rituale di igiene orale (1-2 gocce con collutorio).

**Fatto interessante:** l'oleoresina, da cui si ricava mediante distillazione in corrente di vapore l'olio essenziale di copaiba, ha una lunga storia di uso nella medicina tradizionale e nelle pratiche religiose in tutto il Sud America. In Brasile, i nativi ingeriscono la resina o la applicano topicamente come unguento. I nativi panamensi la combinano con il miele e la fanno mangiare ai bambini per trasmettere la conoscenza.

## Adaptiv

**Ingredienti** – arancio dolce, lavanda, copaiba, menta romana, magnolia, rosmarino, neroli, storace americano

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-science-behind-adaptive-calming-blend>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-stay-relaxed-with-adaptiv>

**Principali componenti chimici:** limonene, linalool, linalyl acetate

- **Limonene** – monoterpene, principalmente associato agli oli essenziali di agrumi.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>
- **Linalool** – monoterpene alcohol, presente in alte concentrazioni negli oli essenziali di lavanda e magnolia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – monoterpene ester, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di lavanda.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-linalyl-acetate>

**Benefici principali:** formulato per provare sensazioni di calma, favorire il relax e contrastare l'agitazione se usato come aroma o applicato topicamente. Può anche essere utile per alleviare tensione e malessere.

- **Proprietà calmanti** – ricerche cliniche suggeriscono che gli aromi di lavanda, arancio dolce e linalool possono avere un effetto calmante se inalati (30-32). Altre ricerche cliniche hanno dimostrato che l'aroma di lavanda può ridurre l'agitazione in specifiche categorie demografiche (33).
- **Distensivo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'inalazione e l'applicazione topica della lavanda può essere efficace per lenire le tensioni alla testa e al collo e altre tipologie di malessere (34, 35). Altre ricerche cliniche riportano risultati simili per l'aroma di linalyl acetate (36).

### Uso di Adaptiv in casa:

- Inspirare o applicare topicamente per indurre sensazioni di calma e relax o per lenire il malessere.
- Diffondere per favorire un ambiente rilassante e distensivo.

**Fatto interessante:** Prima di essere lanciato alla Convention doTERRA del 2019, l'Adaptiv Miscela rilassante è stata al centro dell'attenzione di diversi studi clinici interni. La dottoressa Stevens, Director of Clinical Research, e il suo team stanno pubblicando i risultati di questi studi su riviste scientifiche specializzate.

## Serenity

**Ingredienti** – lavanda, cedro rosso, legno di Ho, ylang ylang, maggiorana, camomilla romana, vetiver, vaniglia assoluta e sandalo hawaiano

**Principali componenti chimici:** linalool e linalyl acetate

- **Linalool** – monoterpene alcohol, presente in alte concentrazioni negli oli essenziali di lavanda e magnolia.  
<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – monoterpene ester, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di lavanda.

**Benefici principali:** formulato per provare sensazioni di calma e favorire un ambiente di sonno riposante.

- **Calmante e rilassante** – ricerche cliniche suggeriscono che l'inalazione e l'uso topico (anche nel massaggio aromaterapico) di lavanda e ylang ylang possono aiutare a promuovere sensazioni di calma e relax (37-39).
- **Ambiente di riposo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'uso aromatico di lavanda può favorire un ambiente di riposo (40).
- **Distensivo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'uso aromatico della lavanda può aiutare a produrre effetti distensivi (41).

### Uso di Serenity in casa:

- Diffondere o applicare topicamente (magari su piedi, collo, o spalle o sui punti in cui si preferisce) come parte della routine del sonno per prepararsi a un riposo rilassante.
- Diffondere per favorire il relax.

**Fatto interessante:** Sebbene sia maggiormente associato alla lavanda, il linalool viene prodotto da oltre 200 specie di piante, tra cui alcune specie di cannella e agrumi. Il linalool è stato ampiamente studiato per le sue possibili proprietà calmanti.

### Davana Touch (*Artemisia pallens*)

**Ingredienti** – olio di cocco frazionato e olio essenziale di fiore/foglia/stelo di *Artemisia pallens*

#### Nozioni di base di Davana Touch:

L'*Artemisia pallens* è un'erba originaria di diverse regioni dell'India. La pianta cresce generalmente fino a 40-60 cm di altezza, con foglie profondamente lobate e piccoli fiori gialli. I fiori hanno un ruolo importante nelle cerimonie religiose indiane, in particolare come offerta al Dio della Trasformazione. L'olio essenziale, ricavato mediante distillazione in corrente di vapore dalle foglie e dai fiori, ha un aroma erbaceo leggermente fruttato. Oggi l'olio essenziale di davana è comunemente usato in profumeria, oltre a offrire una serie di benefici specificamente legati alla cura della pelle.

**Principali componenti chimici:** davanone

- **Davanone** – sesquiterpene ketone, costituente chimico principale dell'olio essenziale di davana.

**Benefici principali:** pulizia e idratazione della pelle.

- **Pelle** – ricerche in vitro hanno dimostrato che la davana può avere benefici detergenti rilevanti per la pelle (42). Ricerche cliniche hanno dimostrato che l'olio di cocco frazionato aiuta a mantenere la barriera naturale della pelle per migliorare la sensazione di idratazione (43).

#### Uso di Davana Touch in casa:

- Applicare topicamente come parte della routine di cura della pelle per la pulizia e l'idratazione

**Fatto interessante:** Se applicato topicamente sulla pelle, l'olio essenziale di davana ha la caratteristica unica di avere un odore diverso a seconda della persona. Sebbene la scienza non abbia ancora scoperto il perché, questa proprietà è uno dei motivi per cui l'olio essenziale di davana è così apprezzato in profumeria.

### Bergamot Mint (*Mentha citrata*)

#### Nozioni di base della Bergamot Mint:

Una menta coltivata, comunemente conosciuta anche come menta arancio, la *Mentha citrata* è una pianta unica che cresce in ambienti subtropicali come l'India settentrionale. Le foglie essiccate sono comunemente usate nel tè e per vari scopi nella medicina tradizionale locale. L'olio essenziale, ricavato mediante distillazione in corrente di vapore, è stato descritto come una combinazione di lavanda e bergamotto. L'aroma è floreale con lievi sentori sia di agrumi che di menta. Grazie al suo aroma unico e piacevole, l'olio essenziale di menta bergamotto è molto popolare in profumeria.

**Principali componenti chimici:** linalyl acetate e linalool

- **Linalool** – monoterpene alcohol, presente in alte concentrazioni negli oli essenziali di lavanda e magnolia. <https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-linalool>
- **Linalyl acetate** – monoterpene ester, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di lavanda.

**Benefici principali:** benefici detergenti e un aroma calmante e lenitivo grazie ai principali costituenti se usato come aroma.

- **Pulizia** – ricerche in vitro suggeriscono che la Bergamot Mint può avere proprietà detergenti (44).

- **Proprietà calmanti** – ricerche cliniche suggeriscono che l'inalazione di linalool, uno dei costituenti chimici principali, può avere un effetto calmante (45).
- **Distensivo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'inalazione di linalyl acetate, uno dei costituenti chimici principali di Bergamot Mint, può avere un effetto calmante (46).

#### Uso di Bergamot Mint in casa:

- Aggiungere 1-2 gocce a un detergente per superfici multiuso per creare un piacevole aroma da un olio naturale.
- Diffondere per favorire un ambiente rilassante e distensivo.
- Diffondere come parte della routine del sonno.

**Fatto interessante:** La Bergamot Mint è anche conosciuta come "Eau de Cologne mint" ed è un ibrido naturale di menta romana (*Mentha spicata*) e menta d'acqua (*Mentha aquatica*).

### Holy Basil (*Ocimum tenuiflorum/sanctum*)

#### Nozioni di base di Holy Basil:

L'*Ocimum tenuiflorum* è una pianta perenne originaria dell'India, ma si trova anche in tutte le regioni tropicali del sud-est asiatico. La pianta cresce generalmente fino a 30-60 cm di altezza, con foglie verdi e piccoli fiori viola. L'holy basil è coltivato per una varietà di pratiche religiose e mediche tradizionali indiane. Le foglie essiccate sono spesso conservate con cereali come repellente naturale per gli insetti e vengono utilizzate per il tè. L'olio essenziale, ricavato mediante distillazione in corrente di vapore delle parti aeree della pianta, ha un aroma speziato leggermente balsamico.

**Principali componenti chimici:** eugenol, 1,8-cineole, methyl chavicol

- **Eugenol** - monoterpene phenol, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di chiodi di garofano.
- **1,8-cineole (eucalyptol)** – monoterpene ether, che è il costituente chimico principale dell'olio essenziale di eucalipto, ma che si trova anche nella menta piperita. Oltre alle potenti proprietà detergenti sulle superfici, l'1,8-cineole, se usato come aroma, può offrire la piacevole sensazione di apertura delle vie respiratorie.

**Benefici principali:** ricerche cliniche suggeriscono che l'olio essenziale di holy basil (e l'eugenol in isolamento) può avere benefici detergenti rilevanti per l'igiene orale. Ricerche sperimentali suggeriscono che questi benefici di pulizia possono essere rilevanti anche per le superfici e la cura della pelle. Ricerche cliniche suggeriscono che l'aroma di 1,8-cineole può avere effetti calmanti.

- **Salute orale** – ricerche cliniche hanno dimostrato che, se applicato topicamente, l'holy basil può rappresentare un componente efficace per la routine dell'igiene orale (47).
- **Pelle** – ricerche sperimentali suggeriscono che l'holy basil può avere proprietà detergenti per la pelle e l'1,8-cineole può avere proprietà lenitive per la pelle (48, 49).
- **Pulizia delle superfici** – ricerche sperimentali suggeriscono che l'holy basil e l'eugenol individualmente hanno potenti proprietà detergenti sulle superfici (50, 51).
- **Umore** – ricerche cliniche hanno dimostrato che l'inalazione di 1,8-cineole ha un soggettivo effetto calmante (52).

#### Uso di Holy Basil in casa:

- Usare come parte del rituale di cura della pelle. Aggiungere 1-2 gocce a un detergente o idratante per la pelle.
- Usare come parte della routine di igiene orale. Aggiungere una goccia a dentifricio o collutorio.
- Diffondere per creare un'atmosfera calmante.

**Fatto interessante:** Risultati di ricerca hanno classificato l'holy basil come "erba adattogena", il che significa che può sostenere il corpo contro vari fattori di stress. In particolare, molti studi clinici hanno studiato l'uso dell'estratto di holy basil per possibili benefici metabolici.



## Integratori:

### On Guard+ Capsule morbide

**Ingredienti di base** – arancio dolce, chiodi di garofano, pepe nero, foglia di cannella, corteccia di cannella, eucalipto, origano, rosmarino e melissa

**Principali componenti chimici:** limonene ed eugenol

- **Limonene** – monoterpene, principalmente associato agli oli essenziali di agrumi.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-constituent-spotlight-limonene>

- **Eugenol** – monoterpene phenol, presente in alte concentrazioni nell'olio essenziale di chiodi di garofano.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-eugenol>

**Benefici principali:** sviluppato per mantenere un sistema immunitario sano quando le minacce stagionali sono elevate.\*

- Ricerche sperimentali suggeriscono che il pepe nero, la corteccia di cannella e l'arancio possono fornire un supporto antiossidante (53-55).\*
- Ricerche sperimentali suggeriscono che il pepe nero e i chiodi di garofano possono aiutare a mantenere una sana funzione immunitaria (55, 56).\*

**Uso di On Guard + Capsule morbide in casa:**

- Assumere 1 o 2 capsule morbide al giorno per favorire una sana funzione immunitaria.

**Fatto interessante:** La miscela di oli essenziali contenuta in On Guard + Capsule morbide è in realtà diversa da quella della On Guard Miscela supportiva. Le capsule morbide sono state formulate appositamente per favorire una sana funzione immunitaria, quindi contengono oli aggiuntivi come l'origano e la melissa che hanno dimostrato i benefici dell'uso interno.\*

### Deep Blue Polyphenol Complex

**Ingredienti di base** – estratti antiossidanti di incenso solubili in acqua, curcuma, tè verde, zenzero, melagrana e vinacciolo.

- **ApresFlex®** Estratto della resina di incenso – estratto di resina da *Boswellia serrata* standardizzato per contenere elevate concentrazioni di acido boswellico.
- **BCM95®** Curcuminoid complex – estratto di radice di *Curcuma longa* standardizzato per contenere alte concentrazioni di curcuminoids (curcumin, demethoxycurcuminoid e bis-demethoxycurcuminoid).
- **Estratto di radice di zenzero** – estratto da (*Zingiber officinale*) estratto di radice standardizzato per contenere alte concentrazioni di gingerols.
- **Estratto di foglie di tè verde** – fonte di compounds epigallocatechin-3-gallate (EGCG) e relative catechins.
- **Estratto del frutto di melograno** – fonte di polyphenols come tannins, flavonols, anthocyanins e ellagic acid.
- **Estratto di vinacciolo** – fonte di polyphenol oligomeric proanthocyanidins (OPC's).
- **Resveratrol** – ricavato dalla radice e dal fusto della *Fallopia Japonica*, il resveratrol è uno dei polyphenols più ricercati.

**Benefici principali:** formulato per essere un integratore quotidiano per favorire la sana funzionalità e il benessere delle articolazioni.

- L'ingestione di *Boswellia serrata* (estratto di incenso) può favorire una sana mobilità e funzionalità delle articolazioni (57).
- È stato clinicamente dimostrato che la combinazione dell'estratto di incenso e dell'estratto di curcuma (curcuminoids) contribuisce a favorire la mobilità delle articolazioni e ad alleviarne i dolori occasionali (58).

- Ricerche sperimentali suggeriscono che l'estratto di tè verde può avere proprietà antiossidanti e aiutare a inibire le vie infiammatorie (59, 60).
- I melograni sono naturalmente ricchi di polyphenols chiamati anthocyanins e hanno proprietà antiossidanti e di supporto alla salute cardiovascolare (61). Altre ricerche suggeriscono che il melograno può aiutare a sostenere la funzionalità delle articolazioni (62).
- Ricerche sperimentali suggeriscono che l'estratto di vinacciolo può aiutare a favorire una sana funzione immunitaria ed articolare (63, 64).
- Ricerche sperimentali suggeriscono che il resveratrol può aiutare a favorire una sana funzionalità articolare (65).

#### Uso di Deep Blue Polyphenol Complex in casa:

- Assumere 2 capsule al giorno: 1 al mattino a colazione e 1 la sera a cena per favorire una sana funzionalità articolare.

**Fatto interessante:** I pentacyclic terpenoid compounds noti come acidi boswellici costituiscono circa il 30% della resina Boswellia serrata, ma le molecole sono non volatili e troppo grandi per essere presenti nell'olio essenziale di incenso. I benefici dell'ingestione di acidi boswellici sono stati al centro dell'attenzione di diversi studi clinici.

### Capsule morbide di Copaiba

**Ingredienti di base:** Copaifera reticulata, officianlis, coriacea e langsdorffi

**Principali componenti chimici:** beta-caryophyllene

- **Beta-caryophyllene** – sesquiterpene, presente nelle più alte concentrazioni nell'olio essenziale di copaiba. Il Beta-caryophyllene è un phytocannabinoid.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-beta-caryophyllene>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-copaiba-meta-analysis>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-research-news-the-neuroprotective-effects-of-beta-caryophyllene>

**Benefici principali:** Supporta il sistema cardiovascolare, digestivo, immunitario e nervoso se assunto internamente.

- **Sistema digestivo** – ricerche cliniche suggeriscono che l'uso interno di copaiba può sostenere il sistema digestivo (25).
- **Sistema cardiovascolare, immunitario e nervoso** – ricerche sperimentali suggeriscono che l'uso interno di copaiba può sostenere il sistema cardiovascolare, immunitario e nervoso (66- 68).

#### Uso di Capsule morbide di Copaiba in casa:

- Assumere una capsula morbida giornalmente, o secondo necessità, per supportare il sistema cardiovascolare, immunitario, digestivo e nervoso

**Fatto interessante:** Il Beta-caryophyllene è unico tra i phytocannabinoids in quanto può interagire selettivamente con i recettori CB2, il che significa che può avere proprietà lenitive senza effetti psicoattivi.

### Capsule Adaptiv

**Ingredienti di base** – oli essenziali di lavanda, coriandolo, arancio dolce e finocchio, Zembrin, GABA e olio di semi di Ahiflower.

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-wellness-zembrin-adaptiv-calming-blend-capsules>

<https://www.doterra.com/US/en/blog/science-supplements-adaptive-calming-blend-capsules-and-gaba>

**Benefici principali:** studiato per fornire un supporto interno quotidiano per il buon umore e le funzioni cognitive.

- Ricerche cliniche hanno dimostrato che il Zembrin® migliora l'umore, riduce gli stati d'ansia e potenzia le funzioni cognitive, tutti elementi che possono essere di beneficio per le persone sane in situazioni di stress (69, 70).
- Ricerche cliniche suggeriscono che il GABA favorisce il relax se somministrato per via orale (71).



- Ricerche cliniche hanno dimostrato che gli acidi grassi Omega-3 (come quelli presenti nell'olio di semi di Ahiflower) contribuiscono a promuovere il buon umore e l'equilibrio emotivo (72).
- Ricerche cliniche suggeriscono che l'ingestione di lavanda può favorire relax e sonno salutari (73, 74).
- Ricerche cliniche suggeriscono che l'ingestione orale di olio essenziale di arancio dolce può favorire sensazioni positive (75).

#### **Uso di Capsule Adaptiv in casa:**

- Assumere una capsula al giorno per combattere lo stress, la tensione e l'ansia occasionale.

**Fatto interessante:** Il Gamma-Aminobutyric acid (GABA) è una sostanza chimica che facilita la comunicazione tra le cellule del cervello. Sintetizzato per la prima volta alla fine del XIX secolo, fu scoperto che è parte integrante del sistema nervoso centrale dei mammiferi solo nel 1950.

#### **Capsule morbide Serenity**

**Ingredienti di base** – olio essenziale di lavanda, L-theanine, estratto di foglie di melissa vera, estratto di passiflora ed estratto di petali di camomilla.

- **L-Theanine** – un aminoacido non proteico presente nel tè verde che è stato studiato per i suoi effetti calmanti e neuroprotettivi.
- **Estratto di foglie di melissa vera** – estratto della pianta di *Melissa officinalis*, comunemente usato nella medicina alternativa per sostenere il riposo.
- **Estratto di passiflora** – estratto del fiore di *Passiflora incarnata*, studiato per le sue proprietà calmanti e di sostegno al riposo.
- **Estratto di petali di camomilla** – estratto dei petali del fiore di *Matricaria recutita*. I petali, una volta essiccati e utilizzati sotto forma di tè, rappresentano un comune aiuto per il sonno.

**Benefici principali:** integratore formulato per favorire la qualità del sonno e la facilità di addormentarsi.

- Ricerche cliniche suggeriscono che l'ingestione di lavanda favorisce relax e sonno salutari (73, 74).
- Ricerche cliniche hanno dimostrato che la melissa vera, la passiflora e la camomilla hanno benefici rilassanti (76-78).
- La L-Theanine è strutturalmente simile ai neurotrasmettitori glutamate e GABA, associati al buon umore, alla calma e al relax. È stato dimostrato che aumenta le onde alfa associate a uno stato di relax nel cervello (79-81).

#### **Uso di Capsule morbide Serenity in casa:**

- Assumere 1-2 capsule morbide al giorno come parte della routine del sonno per promuovere relax e sonno salutari

**Fatto interessante:** La L-theanine è stata scoperta per la prima volta dagli scienziati giapponesi. Sebbene si trovi in grandissima abbondanza nel tè verde, si trova anche in alcune specie di funghi. Oltre a essere stata studiata per i suoi effetti calmanti e neuroprotettivi, si ritiene che la L-theanine sia la fonte del sapore "umami".

## Bibliography

1. Frankova A., et al. Antibacterial activities of plant-derived compounds and essential oils toward *Cronobacter sakazakii* and *Cronobacter malonicus*. *Foodborne Pathog. Dis.* 2014;11(10):795-797.
2. Chaieb K., et al. Antioxidant properties of the essential oil of *Eugenia caryophyllata* and its antifungal activity against a large number of *Candida* species. *Mycoses.* 2007;50(5):403-406.
3. O'Bryan C., et al. Orange essential oils antimicrobial activities against *Salmonella* spp. *Journal of Food Science.* 2008;73(6):m264-m267.
4. Ranasinghe L., et al. Fungicidal activity of essential oils of *Cinnamomum zeylanicum* and *Syzygium aromaticum* against crown rot and anthracnose pathogens isolated from banana. *Lett. Appl. Microbiol.* 35(3):208-211.
5. Todd J., et al. The antimicrobial effects of cinnamon leaf oil against multi-drug resistant *Salmonella* Newport on organic leafy greens. *International Journal of Food Microbiology.* 2013;166(1):193-199.
6. Wu S., et al. Protective essential oil attenuates influenza virus infection: An in vitro study in MDCK cells. *BMC Complementary and Alternative Medicine.* 2010;10(1):69.
7. Xie P., et al. Effect of toothpaste containing d-limonene on natural extrinsic smoking stain: A 4-week clinical trial. *American Journal of Dentistry.* 2010;23(4):196-200.
8. Labib G. and Aldawsari H. Innovation of natural essential oil-loaded orabase for local treatment of oral candidiasis. *Drug Des. Devel. Ther.* 2015;9:3349-3359.
9. Dagli N., et al. Essential oils, their therapeutic properties, and implication in dentistry: A review. *J. Int. Soc. Comm. Dent.* 2015;5(5):335-340.
10. Ananthaneni A., et al. Efficacy of 1.5% Dish Washing Solution and 95% Lemon Water in Substituting Perilous Xylene as a Deparaffinizing Agent for Routine H and E Staining Procedure: A Short Study. *Scientifica.* 2014:e707310.
11. Hossain F., et al. Evidence for synergistic activity of plant-derived essential oils against fungal pathogens of food. *Food Microbiol.* 2016; 53:24-30, Feb. 2016.
12. Subramenium G., et al. Limonene inhibits streptococcal biofilm formation by targeting surface-associated virulence factors. *J. Med. Microbiol.* 2015;64(8):879-890.
13. Yosipovitch G., et al. Effect of topically applied menthol on thermal, pain and itch sensations and biophysical properties of the skin. *Arch. Dermatol. Res.* 1996;288(5-6):245-248.
14. Tanen D., et al. Comparison of oral aspirin versus topical applied methyl salicylate for platelet inhibition. *Annals of Pharmacology.* 2008;42(10):1396-1401.
15. Chan T. Potential dangers from topical preparations containing methyl salicylate. *Human Experimental Toxicology.* 1996;15(9):747-750.
16. Higashi Y., et al. Efficacy and safety profile of topical methyl salicylate and menthol patch in adult patients with mild to moderate muscle strain: A randomized, double-blind, parallel-group, placebo-controlled, multi-center study. *Clin. Ther.* 2010;32(1):34-43.
17. Logan C. and Stewart J. Treatment of post-electroconvulsive therapy headache with topical methyl salicylate. *J. ECT.* 2012;28(2):e17-e18.
18. Gobel H., et al. Effectiveness of *Oleum menthae piperitae* and paracetamol in therapy of headache of the tension type. *Nervenarzt.* 1996;67(8):672-681.
19. Pan R., et al. Central mechanism of menthol-induced analgesia. *J. Pharmacol. Exp. Ther.* 2012;343(3):661-672.
20. Craighead D. and Alexander L. Topical menthol increases cutaneous blood flow. *Microvascular Research.* 2016;107:39-45.
21. Hongratanaworakit T. and Buchbauer G. Relaxing effect of ylang ylang oil on humans after transdermal absorption. *Phytotherapy Research.* 2006;20(9):758-763.
22. Souza A., et al. Antimicrobial activity of terpenoids from *Copaifera langsdorffii* Desf. Against cariogenic bacteria. *Phytotherapy Research.* 2011;25(2):215-220.
23. Yoo H. and Jwa S. Efficacy of beta-caryophyllene on *Streptococcus mutans*. *Arch. Oral Bio.* 2018;88:42-46.
24. Pieri F. et al. Bacteriostatic effect of copaiba oil (*Copaifera officinalis*) against *Streptococcus mutans*. *Braz. Dent. J.* 2012;23(1):36-38.
25. Shim H., et al. Inhibitory effects of beta-caryophyllene on *Helicobacter pylori* infection: A randomized double-blind, placebo-controlled study. *Korean Journal of Gastroenterology.* 2019;74(4):199-204.
26. Irrerra N., et al. B-caryophyllene mitigates collagen antibody induced arthritis in mice through a cross-talk between CB2 and ppar- $\gamma$ -receptors. *Biomolecules.* 2019;9(8).
27. Estevo L., et al. Effects of the topical administration of copaiba oil ointment (*Copaifera langsdorffii*) in skin flaps viability of rats. *Acta Cir. Bras.* 2013;28(12):863-869.
28. da Silva, A. G. et al. Application of the essential oil from copaiba (*Copaifera langsdorffii* Desf.) for acne vulgaris: a double-blind, placebo-controlled clinical trial. *Altern. Med. Rev. J. Clin. Ther.* 17, 69-75 (2012).
29. Becker G., et al. Copaiba oleoresin has topical antinociceptive activity in a UVB radiation-induced skin burn model in mice. *Journal of Ethnopharmacology.* 2020;250:112476.
30. T. Field et al. Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *International Journal of Neuroscience.* 2005;115(2):207-222.
31. Lehrner J., et al. Ambient odors of orange and lavender reduce anxiety and improve mood in a dental office. *Physiology & Behavior.* 2005;86(1-2):92-95.
32. Kuroda K., et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *European Journal of Applied Physiology.* 2005;95(2-3):107-114.
33. Watson K., et al. A randomized controlled trial of lavender (*Lavandula angustifolia*) and lemon balm (*Melissa officinalis*) essential oils for the treatment of agitated behaviour in older people with and without dementia. *Complementary Therapies in Medicine.* 2019;42:366-373.
34. Sasannejad P., et al. Lavender essential oil in the treatment of migraine headache: a placebo-controlled clinical trial. *Eur. Neurol.* 2012;67(5):288-291, 2012.
35. Yayla E. and Ozdemir L. Effect of inhalation aromatherapy on procedural pain and anxiety after needle insertion into an implantable central venous port catheter: A quasi-randomized controlled pilot study. *Cancer Nurs.* 2019;1:35-41.
36. Yu S., et al. *Lavandula angustifolia* mill oil and its active constituent linalyl acetate alleviate pain and urinary residual sense after colorectal cancer surgery: A randomized controlled trial. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2017:1-7.
37. T. Field et al., Lavender Fragrance Cleansing Gel Effects on Relaxation. *Int. J. Neurosci.* 2005;115(2):207-222.

38. N. Morris. The effects of lavender (*Lavendula angustifolium*) baths on psychological well-being: two exploratory randomised control trials. *Complement. Ther. Med.* 2002;10(4):223–228, Dec. 2002.
39. Gnatta J., et al. Aromatherapy with ylang ylang for anxiety and self-esteem: a pilot study. *Rev. Esc. Enferm. U P.* 2014; 48(3):492–499.
40. Chien L., et al. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evidence Based Complementary and Alternative Medicine.* 2012:e740813.
41. Soltani R., et al. Evaluation of the effect of aromatherapy with lavender essential oil on post-tonsillectomy pain in pediatric patients: A randomized controlled trial. *Int. J. Pediatr. Otorhinolaryngol.* 2013;77(9):1579–1581.
42. S. Bail et al. GC-MS-Analysis, Antimicrobial Activities and Olfactory Evaluation of Essential Davana (*Artemisia pallens* Wall. ex DC) Oil from India. *Nat. Prod. Commun.* 2008;3(7): 1934578X0800300705.
43. Evangelista M., et al. The effect of topical virgin coconut oil on SCORAD index, transepidermal water loss, and skin capacitance in mild to moderate pediatric atopic dermatitis: a randomized, double-blind, clinical trial. *Int. J. Dermatol.* 2014;53(1):100–108.
44. Verma S., et al. Chemical composition and antimicrobial activity of bergamot-mint (*Mentha citrata* Ehrh.) essential oils isolated from the herbage and aqueous distillate using different methods. *Ind. Crops Prod.* 2016;91152–160.
45. K. Kuroda et al. Sedative effects of the jasmine tea odor and (R)-(-)-linalool, one of its major odor components, on autonomic nerve activity and mood states. *Eur. J. Appl. Physiol.* 2005;95(2-3)107–114.
46. S. Yu and G. Seol. *Lavandula angustifolia* Mill. Oil and Its Active Constituent Linalyl Acetate Alleviate Pain and Urinary Residual Sense after Colorectal Cancer Surgery: A Randomised Controlled Trial. *Evid. Based Complement. Alternat. Med.* 2017:1–7.
47. Ahirwar P., et al. A clinical trial comparing antimicrobial efficacy of 'essential oil of *Ocimum sanctum*' with triple antibiotic paste as an intracanal medicament in primary molars. *J. Indian Soc. Pedod. Prev. Dent.* 2018;36(2):191–197.
48. Viyoch J., et al. Evaluation of in vitro antimicrobial activity of Thai basil oils and their micro-emulsion formulas against *Propionibacterium* acnes. *Int. J. Cosmet. Sci.* 2006; 28(2):125–133.
49. J. Lee, et al. 1,8-cineole prevents UVB-induced skin carcinogenesis by targeting the aryl hydrocarbon receptor. *Oncotarget.* 2017;8(62):105995–106008.
50. Yamani H., et al. Antimicrobial Activity of Tulsi (*Ocimum tenuiflorum*) Essential Oil and Their Major Constituents against Three Species of Bacteria. *Front. Microbiol.* 2016;7.
51. de Almeida A., et al. Eugenol and derivatives activity against *Mycobacterium tuberculosis*, nontuberculous mycobacteria and other bacteria. *Future Microbiol.* 2019;14:331–344.
52. Kim K., et al. The effect of 1,8-cineole inhalation on preoperative anxiety: a randomized clinical trial," *Evid.-Based Complement. Altern. Med. ECAM.* 2014;820126, 2014.
53. Lu Y., et al. Effect of orange peel essential oil on oxidative stress in AOM animals. *Int. J. Biol. Macromol.* 2012;50(4):1144–1150.
54. Niknezhad F., et al. Improvement in histology, enzymatic activity, and redox state of the liver following administration of cinnamomum zeylanicum bark oil in rats with established hepatotoxicity. *Anat. Cell. Biol.* 2019;52(3):302–311.
55. Jeena K., et al. Antioxidant, anti-inflammatory and antinociceptive properties of black pepper essential oil (*piper nigrum* linn). *J. Essent. Bear. Plants.* 2014;17(1):1–12.
56. Carrasco F., et al. Immunomodulatory activity of zingiber officinale roscoe, salvia officinalis L and szygium aromaticum L. essential oils: Evidence for humor and cell-mediated responses. *J. Pharm. Pharmacol.* 2009;61(7):961–967.
57. Sengupta K., et al. Comparative efficacy and tolerability of 5- $\alpha$ -loxin and aflapin against osteoarthritis of the knee: A double-blind, randomized, placebo-controlled clinical study. *Int. J. Med. Sci.* 2010;7(6):366–377.
58. Kizhakkedath R. Clinical evaluation of a formulation containing curcuma longa and boswellia serrata extracts in the management of knee arthritis. *Mol. Med. Rep.* 2013;8(5):1542–1548.
59. Ahmed S. Green tea polyphenol epigallocatechin 6-gallate in arthritis: Progress and promise. *Arthritis Res. Ther.* 2010;12(2). 208.
60. Singh R., et al. Epigallocatechin 3-gallate inhibits interleukin-1 beta-induced expression of nitric oxide synthase and production of nitric oxide production in human chondrocytes: Suppression of nuclear factor kappaB activation by degradation of the inhibitor of nuclear factor kappaB. *Arthritis Rheum.* 2002;46(8):2079–2086.
61. Sreekumar S., et al. Pomegranate fruit as a rich source of biologically active compounds. *BioMed Res. Int.* 2014;686921.
62. Hadipour-Jahromy M. and Mozzafari-Kermani R. Chondoprotective effects of pomegranate juice on monoiodoacetate-induced osteoarthritis of the knee joint of mice. *Phytotherapy Research.* 2010;24(2):182–185.
63. Georgiev V., et al. Recent advances and uses of grape flavonoids as nutraceuticals. *Nutrients.* 2014;6(1):391–415.
64. Terra X., et al. Grape seed procyanidins act as anti-inflammatory agents in endotoxin-stimulated RAW 264.7 macrophages by inhibiting NFkB signaling pathway. *J. Agric. Food Chem.* 2007;55(1):4357–4365.
65. Macedo R., et al. Effects of chronic resveratrol supplementation in military firefighters undergo a physical fitness test: A placebo controlled, double blind study. *Chem. Biol. Interact.* 2015;227:89–95.
66. Harb A., et al. Hypocholesterolemic effect of beta-caryophyllene in rats fed cholesterol and fat enriched diet. *J. CLin. Biochem. Nutr.* 2018;62(3):230–237.
67. Dias D., et al. Copaiba oil suppresses inflammatory cytokines in splenocytes of C57Bl/6 mice induced with experimental autoimmune encephalomyelitis (EAE). *Molecules.* 2014;19(8):12814–12826.
68. Youssef D., et al. Beta-caryophyllene alleviates diet-induced neurobehavioral changes in rats: The role of CB2 and PPAR- $\gamma$  receptors. *Biomed. Pharmacother.* 2019;110:145–154.
69. H. Nell, M. Siebert, P. Chellan, and N. Gericke, "A randomized, double-blind, parallel-group, placebo controlled trial of Extract *Scaletium tortuosum* (Zembrin) in healthy adults," *J. Altern. Complement. Med. N. Y. N.*, vol. 19, no. 11, pp. 898–904, Nov. 2013.
70. W. Dimpfel, N. Gericke, S. Suliman, and G. N. C. Dipah, "Effect of Zembrin&reg; on Brain Electrical Activity in 60 Older Subjects after 6 Weeks of Daily Intake. A Prospective, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, 3-Armed Study in a Parallel Design," *World J. Neurosci.*, vol. 07, no. 01, pp. 140–171, 2017.
71. A. Yoto et al., "Oral intake of  $\gamma$ -aminobutyric acid affects mood and activities of central nervous system during stressed condition induced by mental tasks," *Amino Acids*, vol. 43, no. 3, pp. 1331–1337, Sep. 2012.

72. J. Sarris, D. Mischoulon, and I. Schweitzer, "Omega-3 for bipolar disorder: meta-analyses of use in mania and bipolar depression," *J. Clin. Psychiatry*, vol. 73, no. 1, pp. 81–86, Jan. 2012.
73. S. Kasper, "An orally administered lavandula oil preparation (Silexan) for anxiety disorder and related conditions: an evidence based review," *Int. J. Psychiatry Clin. Pract.*, vol. 17, no. S1, pp. 15–22, Nov. 2013.
74. Stevens N., et al. Subjective assessment of the effects of an herbal supplement containing lavender essential oil on sleep quality: A randomized, double-blind, placebo-controlled crossover study. *Cogent Medicine*. 4(1).
75. Sargolzaee M., et al. THE COMPARISON OF THE EFFICACY OF CITRUS FRAGRANCE AND FLUOXETINE IN THE TREATMENT OF MAJOR DEPRESSIVE DISORDER," vol. 10, no. 3, pp. 43–48, Jan. 2004.
76. Ngan A. and Conduit R. A double-blind, placebo-controlled investigation of the effects of *Passiflora incarnata* (passionflower) herbal tea on subjective sleep quality. *Phytother. Res. PTR* 2011;25(8):1153 –1159.
77. Kennedy D., et al. Modulation of Mood and Cognitive Performance Following Acute Administration of Single Doses of *Melissa Officinalis* (Lemon Balm) with Human CNS Nicotinic and Muscarinic Receptor-Binding Properties. *Neuropsychopharmacology*. 2003;28(10): 1871 –1881.
78. Zick S., et al. Preliminary examination of the efficacy and safety of a standardized chamomile extract for chronic primary insomnia: a randomized placebo -controlled pilot study. *BMC Complement. Altern. Med.* 2011;11(1):78.
79. Kakuda T. Neuroprotective effects of theanine and its preventive effects on cognitive dysfunction. *Pharmacol. Res.* 2011;64(2):162–168.
80. Tamano H., et al. Preventive effect of theanine intake on stress -induced impairments of hippocampal long-term potentiation and recognition memory. *Brain Res. Bull.* 2013;95(1-6).
81. Song C., et al. Effects of Theanine on the Release of Brain Alpha Wave in Adult Males. *Korean J. Nutr.* 2003;36(9):918–923.