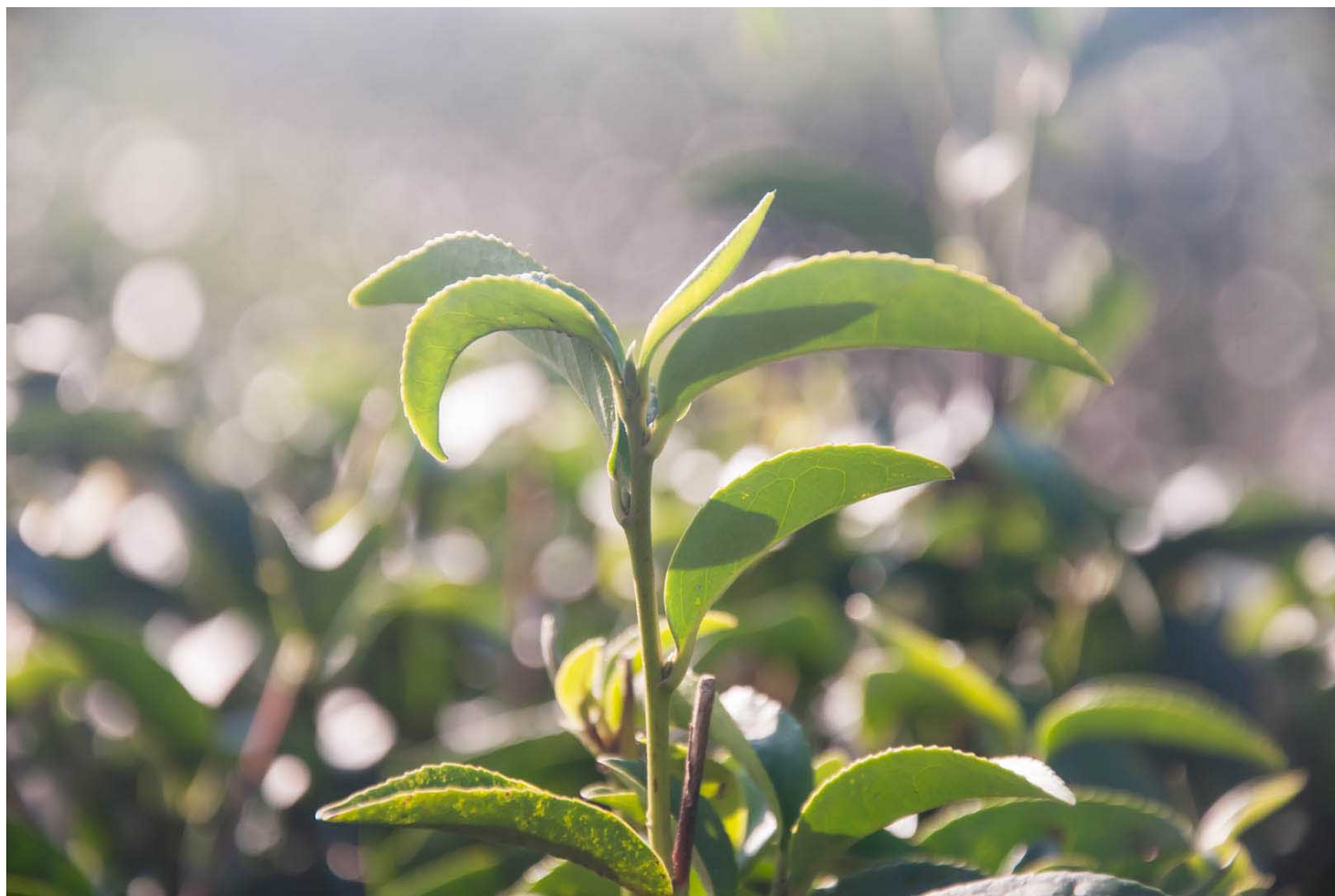


TEA TREE OIL | PROPRIETÀ, BENEFICI | RICETTE E PRECAUZIONI



Category: [X115](#)

Tags: [Fitoterapia e Fitocosmesi](#), [Oli essenziali](#)

Che cos'è

Il **tea tree** (in italiano, **albero del tè**) è una piccola pianta originaria dell'Australia, che risponde al nome botanico ***Malaleuca alternifolia***.

Dalle **foglie** di questa pianta si estrae un prezioso **olio essenziale**, noto come **tea tree oil** od olio essenziale di melaleuca.

Per secoli, il tea tree oil è stato usato come **medicina tradizionale dagli aborigeni**.

I nativi australiani schiacciavano le foglie dell'albero del tè per estrarne l'olio, che veniva quindi inalato per **trattare tosse e raffreddore** o applicato direttamente sulla pelle **contro varie affezioni cutanee**.

Oggi, il tea tree oil viene usato come principio attivo in moltissime formulazioni, usate per trattare vari disturbi della pelle ¹.

Principi Attivi

Nonostante l'impiego secolare, solamente negli ultimi anni si è giunti a un'adeguata caratterizzazione molecolare del tea tree oil.

I vari studi di cromatografia hanno identificato quasi 50 differenti principi attivi, tra i quali ^{2,3}.

- Terpeni, come terpinen-4-olo, alfa-pinene, linalolo e alfa-terpineolo;
- Glicosidi attivi;
- Antiossidanti di varia natura.

Come Funziona

I terpeni sono ritenuti responsabili dell'attività antimicrobica del tea tree oil ^{4,5}.

Queste sostanze sembrano bloccare la produzione di energia (respirazione cellulare) e perturbare la membrana esterna di funghi e batteri ^{6,7,8,9}.

Il terpinen-4-olo sembra anche aumentare l'attività dei globuli bianchi ¹⁰.

Grazie a queste proprietà antisettiche, l'olio di melaleuca si rivela un prezioso rimedio per il trattamento di patologie batteriche e fungine della pelle, delle unghie e del cavo orale.

Usi

L'esordio ufficiale del tea tree oil nella medicina moderna risale al 1930, quando venne utilizzato nella detersione e nell'antisepsi delle ferite chirurgiche.

Da quel momento e per oltre trent'anni, l'olio di tea tree divenne un prezioso alleato, soprattutto sui fronti bellici, salvo poi essere progressivamente sostituito da farmaci più potenti come le penicilline.

Recentemente, sulla scia della "**riscoperta del naturale**" (imposta anche dai fenomeni di antibiotico-resistenza), l'uso del tea tree oil è stato ampiamente rivalorizzato.

Oggi, l'olio dell'albero del tè è noto al grande pubblico per le numerose proprietà medicinali.

Tra gli usi meglio caratterizzati, vi è sicuramente quello come **antisettico**, che lo porta ad essere impiegato clinicamente:

- nel trattamento delle infezioni cutanee
- nel trattamento dell'acne
- nel trattamento della micosi dell'unghia,
- nel trattamento delle infezioni vaginali sostenute da patogeni opportunisti, come *Thricomonas vaginalis* e *Candida albicans*;
- nella prevenzione delle complicazioni infettive di lesioni traumatiche e ferite chirurgiche;
- nella disinfezione del cavo orale.



X115®+PLUS² - Integratore Antiage | Doppia Formula Day & Night | Con Collagene (5g), Acido Ialuronico ed Estratti Vegetali Antiossidanti | Utile per supportare la Naturale Attività dei Fibroblasti nella Sintesi di Collagene ed Elastina

Proprietà ed Efficacia

Attività antibatterica

Negli studi in vitro, il tea tree oil ha dimostrato efficacia contro i batteri che causano **infezioni della pelle, acne, polmonite, intossicazione alimentare** e altre malattie.

Alcuni dei ceppi batterici inibiti dal tea tree oil includono *Staphylococcus (aureus ed epidermidis)*, *Propionibacterium acnes*, *Pseudomonas aeruginosa*, *Staphylococcus*, *Salmonella* ed *Escherichia coli* ^{4, 11, 12, 13}.

In uno studio clinico su 110 pazienti ospedalizzati, una crema per il corpo e un detergente a base di tea tree oil (rispettivamente a concentrazioni del 10 e 5%), utilizzati per 5 giorni, **hanno eradicato le infezioni della pelle da MRSA** (*Staphylococcus aureus* resistenti agli antibiotici) nel 41% dei pazienti trattati ¹⁴.

Similmente, uno studio ha testato diversi tipi di detergenti per le mani, scoprendo che l'aggiunta del tea tree oil **ha aumentato la loro efficacia contro l'Escherichia Coli** ¹⁵.

Una soluzione di olio di tea tree allo 0,2% ha ridotto le concentrazioni di *Streptococcus mutans* e altri microrganismi nella saliva di 30 soggetti ¹⁶.

Attività antifungina

L'olio dell'albero del tè ha mostrato efficacia contro i funghi *Candida albicans*, *Aspergillus*, *Microsporum*, *Epidermophyton* e altri. Questi funghi possono causare **malattie della pelle** (come il piede d'atleta e la tigna) ^{8, 17, 18}.

In uno studio su 117 pazienti, l'applicazione del tea tree oil (al 25 e al 50%) due volte al giorno per 6 mesi ha trattato con successo le infezioni dell'unghia del piede (onicomicosi) ¹⁹.

Usato puro due volte al giorno per 4 settimane, ha anche aiutato a curare il piede d'atleta (*tinea pedis*) in uno studio su 137 pazienti ²⁰.

Il tea tree oil topico ha inoltre curato un'infezione da *Candida* vaginale nei ratti ²¹.

Attività antivirale

Gli scienziati hanno incubato i virus dell'herpes simplex con varie concentrazioni di tea tree oil, quindi hanno usato questi virus per infettare le cellule. Il tea tree oil ha dimostrato di inibire la formazione di strutture cellulari virali all'interno delle colture cellulari ^{1, 22}.

Sebbene l'olio di melaleuca possa agire contro i virus con o senza involucro (envelope), si tratta di una proprietà ancora poco studiata ¹.

Attività Insetto-Repellente

Il tea tree oil ha dimostrato di uccidere o respingere gli insetti.

In alcuni casi, si è dimostrato efficace quanto o più di insetticidi o repellenti standard.

Ad esempio, uno studio in provetta ha rivelato che il tea tree oil esibiva una maggiore capacità di respingere le zanzare rispetto al DEET, il principio attivo più comune nei repellenti per insetti commerciali ²³.

Un altro studio ha scoperto che 24 ore dopo essere state trattate con olio essenziale di melaleuca, le mucche avevano il 61% in meno di mosche rispetto a quelle non trattate ²⁴.

Tea Tree contro l'Acne

Diversi studi hanno dimostrato che il tea tree oil aiuta a ridurre la gravità generale dell'acne ^{25, 26, 27}.

In 60 pazienti con acne da lieve a moderata, l'applicazione di un gel al 5% di tea tree oil per 20 minuti (due volte al giorno per 45 giorni) ha ridotto le lesioni dell'acne, le pustole e altri segni in modo molto più efficace rispetto al placebo ²⁷.

In uno studio condotto su 124 pazienti con acne, l'olio di tea tree al 5% ha ridotto significativamente il numero di lesioni. Il gruppo trattato con tea tree oil ha mostrato risultati analoghi al gruppo di controllo trattato con perossido di benzoile al 5%, seppur con un certo ritardo di effetto ²⁸.



X115® ACE | Pure Vitamins Antiage Complex |
 3 Formule Mono-Concentrate a Utilizzo Ciclico | Altamente Biodisponibili | In flaconcini
 monodose bifasici | **Le Vitamine A | C | E | nello Stato più Puro ed Efficace** | Per un
 Trattamento di Bellezza ai Massimi Livelli

Tea Tree e Piede d'Atleta

Il piede d'atleta è un'infezione causata da diversi tipi di funghi, che si trovano sui piedi.

Gli studi suggeriscono che il tea tree oil può essere un'alternativa efficace per alleviare i sintomi di questa infezione ^{19, 29}.

In uno studio controllato su 158 persone, il 72% dei pazienti trattati con tea tree oil ha beneficiato di un marcato miglioramento clinico del piede d'atleta, rispetto al 39% osservato nel gruppo placebo ¹⁹.

Un altro studio ha scoperto che, sebbene il tea tree oil (crema al 10%) abbia aiutato ad alleviare i sintomi dell'infezione, non è stato altrettanto efficace nel debellarla ²⁹.

Tea Tree contro l'Onicomicosi

È stato dimostrato che l'uso del tea tree oil, da solo o in combinazione con altri rimedi naturali, può aiutare a combattere le micosi dell'unghia ^{30, 20}.

L'applicazione topica di tea tree oil al 100% (2 volte al giorno per 6 mesi) ha curato circa il 18% di 117 pazienti con infezioni dell'unghia del piede (onicomicosi). Ha anche migliorato l'aspetto e i sintomi delle unghie in circa il 56-60% del campione. Gli effetti registrati erano inoltre paragonabili a quelli della soluzione all'1% di clotrimazolo ²⁰.

Tea Tree e Guarigione delle Ferite

Il tea tree oil può aiutare a velocizzare la guarigione delle ferite riducendo l'infiammazione e aumentando l'attività dei globuli bianchi ^{10, 31, 32}.

In un piccolo studio su 10 persone con ferite, l'aggiunta di tea tree oil al trattamento convenzionale ha ridotto i tempi di guarigione in tutti i partecipanti tranne uno ³³.

Tea Tree e Dermatite

La ricerca sugli animali e sull'uomo suggerisce che l'applicazione del tea tree oil può aiutare a ridurre la gravità dell'infiammazione cutanea ^{34, 35, 36}.

Uno studio ha confrontato gli effetti di diversi trattamenti per la dermatite da contatto, scoprendo che l'olio dell'albero del tè ha ridotto i sintomi del 40%, dimostrandosi significativamente più efficace dei farmaci standard (creme all'ossido di zinco e butirrato di clobetasone) ³⁶.

Un altro piccolo studio ha testato gli effetti di un unguento contenente olio di tea tree al 5%, massaggiato sulle palpebre dei partecipanti. Sedici dei 24 partecipanti hanno risolto completamente il problema del **prurito palpebrale**. Le altre otto persone hanno mostrato miglioramenti parziali. ³⁷

Inoltre, l'olio dell'albero del tè può fornire **sollievo dalle punture di insetti**, riducendo il prurito, il rossore e il gonfiore che si verificano quando il corpo rilascia istamina per difendersi dalla saliva dell'insetto ³⁸.

Tea Tree e Forfora

Sebbene ci siano poche ricerche pubblicate, uno studio controllato suggerisce che il tea tree oil potrebbe essere utile contro la forfora.

Uno studio ha testato la tollerabilità di uno shampoo con olio di tea tree al 5% nel trattamento di 126 pazienti con forfora da lieve a moderata. Dopo 4 settimane di utilizzo, c'è stato un miglioramento del 41% nella gravità della forfora rispetto al gruppo di controllo ³⁹.

Tea Tree e Igiene Orale

La ricerca suggerisce che l'olio di melaleuca può combattere i germi che causano carie e alitosi ^{16, 40, 41}.

In uno studio condotto su 16 pazienti affetti da gengivite, i risciacqui con tea tree oil hanno prodotto miglioramenti superiori rispetto ad altri 4 tipi di collutorio. Tuttavia, sono risultati meno efficaci nel controllo della placca batterica ⁴².

Uno studio ha scoperto che l'olio di tea tree era più efficace contro i batteri che causano la placca rispetto alla clorexidina. Inoltre, il suo gusto è risultato più accettabile ¹⁶.

D'altra parte, uno studio più vecchio ha riferito che l'olio di tea tree non sembra avere un grande effetto sulla formazione della placca ⁴³.

Uso e Ricette

Le concentrazioni comuni utilizzate per trattare i vari disturbi sono:

- Orale / Collutorio - 1-5% ⁴²
- Shampoo antiforfora - 5% ³⁹
- Trattamento dell'acne - 5% ⁴⁴
- Trattamento dell'onicomicosi - 100% ⁴⁵

Diffusione ambientale: 1 goccia di olio essenziale per ogni metro quadro dell'ambiente in cui si diffonde, dispersa nel serbatoio del diffusore di oli essenziali o nell'acqua degli umidificatori dei termosifoni. Utile per purificare l'aria e in caso di malattie da raffreddamento.

Gel lenitivo: inserire 1 goccia in un po' di gel d'aloè vera da massaggiare localmente in caso di infiammazioni e infezioni del cavo orale, gengiviti, ascessi e afte.

Detergenti antisettici: in caso di funghi della pelle, 2 gocce di tea tree in un po' di bagnoschiuma

neutro e procedere con il normale lavaggio; 1 goccia sul dentifricio, per potenziare l'azione antiplacca; 2 gocce nel detergente intimo, contro le infiammazioni e le infezioni delle vie urogenitali; 2 gocce nello shampoo contro pidocchi, capelli grassi e con forfora.

Unguento balsamico: per le vie respiratorie è utile in caso di tosse e raffreddore. Mescolare 50 g di burro di karité con 15 gocce di tea tree oil; questo balsamo può essere utilizzato anche per lenire le labbra che si spaccano con il freddo e che presentano herpes labiale



X115® Crema Antirughe Woman | Multi-Azione | Ideale per Pelli Secche - Mature - Formula "SOS" Multi-Azione | Senza Profumo | **Idratante con Allantoina, Pantenolo, Acido Ialuronico Idrolizzato** | Emolliente con Burro di Karité e Oli di Argan, Avocado, Acai | **Liftante con GABA e Acetyl hexapeptide-8** | Made in Italy

Precauzioni

La ricerca ha dimostrato che il tea tree oil sembra generalmente sicuro ⁴⁶.

Tuttavia, vi sono alcune precauzioni da considerare per un uso sicuro.

Innanzitutto, **l'olio dell'albero del tè non dev'essere ingerito**, perché può essere tossico.

Pertanto, il tea tree oil dev'essere **conservato fuori dalla portata dei bambini**. In un caso, un bambino di 18 mesi ha riportato gravi lesioni dopo aver ingerito accidentalmente tea tree oil ⁴⁷.

Prima di utilizzare l'olio di melaleuca per la prima volta, è opportuno applicarne una o due gocce su una piccola area della pelle e attendere 24 ore per vedere se si verificano reazioni. Questa precauzione è importante per escludere le **dermatiti da contatto**, che alcuni soggetti particolarmente sensibili possono sviluppare ^{48, 49}.

Allo stesso modo, le persone con pelle sensibile possono sviluppare un'irritazione cutanea quando usano tea tree oil puro. In questi casi, è meglio mescolare l'olio di tea tree con una quantità uguale o maggiore di olio d'oliva, olio di cocco od olio di mandorle.

Infine, **l'uso del tea tree oil negli animali domestici potrebbe non essere sicuro**. I ricercatori hanno riferito che oltre 400 cani e gatti hanno sviluppato tremori e altri problemi del sistema nervoso dopo aver ricevuto tra 0,1 e 85 ml di olio di tea tree sulla pelle o per via orale ⁵⁰.

Per preservarne le proprietà, **il tea tree oil dev'essere conservato in luoghi bui**, asciutti e freschi ¹.

Effetti Collaterali

Il tea tree oil è tossico se ingerito, mentre è relativamente sicuro da inalare o applicare localmente. Se usato sulla pelle, l'olio dell'albero del tè può causare secchezza, bruciore, prurito, infiammazione e reazioni allergiche ^{2, 51, 52}.

Per questo motivo, sarebbe opportuno evitare l'uso intensivo di tea tree oil e i bendaggi occlusivi. Si raccomanda inoltre particolare cautela nell'uso da parte di soggetti con tendenza atopica.