

le guide di **Fitonews**

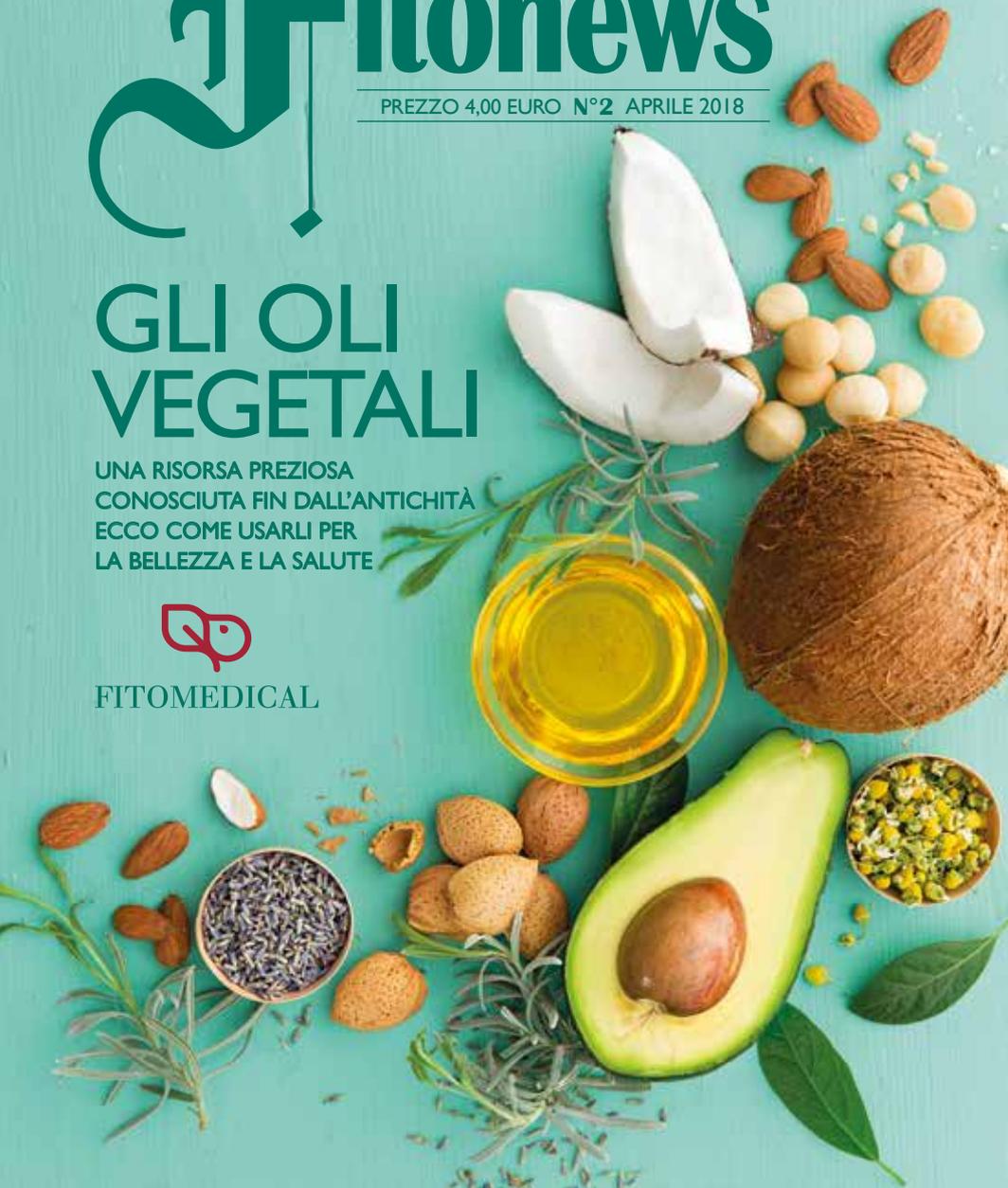
PREZZO 4,00 EURO N°2 APRILE 2018

GLI OLI VEGETALI

UNA RISORSA PREZIOSA
CONOSCIUTA FIN DALL'ANTICHITÀ
ECCO COME USARLI PER
LA BELLEZZA E LA SALUTE



FITOMEDICAL





Le notizie sugli Oli Vegetali qui riportate sono messe a disposizione a solo titolo informativo. Rappresentano una sintesi di informazioni desunte da diverse fonti concernenti l'uso degli OV. Le applicazioni riportate non presentano in alcun caso natura prescrittiva o terapeutica. Consultare il proprio medico in caso di dubbi.



GLI OLI VEGETALI

Gli Oli Vegetali, utilizzati fin dall'antichità, erano considerati una risorsa preziosa, paragonabile all'oro. Riscoperti oggi dalla ricerca scientifica, vengono proposti dalla moderna fitocosmesi come i migliori alleati della nostra bellezza.

Perché allora non provare a conoscere questi Oli? Sono naturali, non hanno conservanti chimici, sono pratici, economici, ne bastano poche gocce e i loro principi attivi sono ideali per le più varie esigenze cosmetiche e salutistiche di corpo, pelle, viso, unghie e capelli.

In queste pagine potrete trovare consigli e indicazioni per l'uso di questi preziosissimi Oli, che vi doneranno una dimensione di benessere nuova, affascinante e, soprattutto, completamente naturale.

GOCCE DI SOLE

Un concentrato di forza dalla natura

1

Cosa sono e da dove vengono

Gli Oli Vegetali sono gocce di sole, un concentrato di luce e calore assimilato dalla pianta e custodito nel seme. Conoscerli e provarli è scoprire il significato più autentico della cosmesi naturale.



PAG 6

2

Una soluzione per ogni esigenza

Dove nascono e quali proprietà hanno le piante da cui vengono estratti gli Oli Vegetali e gli Oleoliti: dalla A di Argan e Arnica alla T di Tamanu.

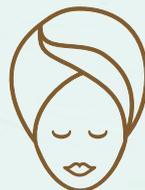


PAG 14

3

Indicazioni per l'uso: il corpo

Le ricette a base di Oli Vegetali, Oli Essenziali, Oleoliti e altri prodotti naturali per prendersi cura in modo naturale della nostra bellezza, e alleviare fastidiosi disturbi della pelle, dei capelli e delle unghie.



PAG 22

4

Indicazioni per l'uso: la casa

Non solo ottimi prodotti per la cura della persona, gli Oli Vegetali sono anche eccellenti per lubrificare dispositivi, pulire e incerare mobili in legno e oggetti in cuoio, combattere i tarli...



PAG 54

5

Indicazioni per l'uso: gli animali

Shampoo per cani e gatti, olio lucidante per il pelo, anti-pulci, cura di screpolature delle zampe. Ecco alcune ricette naturali adatte ai nostri amici a quattro zampe.



PAG 58

6

Indicazioni per l'uso: le piante

Cosa c'è di meglio di un prodotto derivato dalle piante per curare le piante di casa? Con gli Oli Vegetali si possono preparare soluzioni contro afidi, cocciniglie, funghi e altri parassiti.



PAG 62

COSA SONO E DA DOVE VENGONO

Potremmo immaginare gli Oli Vegetali come “Gocce di sole”, un **concentrato della luce e del calore** assimilato dalla pianta durante l'estate e custodito, nella maggior parte dei casi, nel seme.

Gli Oli pregiati racchiusi nei semi o nei frutti vengono estratti con un processo di spremitura a freddo, procedimento che ha il vantaggio di mantenere integri i costituenti originari. Le **proprietà cosmetiche e farmacologiche degli Oli Vegetali** sono note e apprezzate, in particolare per il trattamento della pelle, ma anche dei capelli e delle unghie. Tra le molte funzioni accertate, la protezione dalle insidie dell'età e dell'ambiente, il contrasto agli agenti



ossidanti e ai radicali liberi, l'azione drenante o stabilizzante che tutela l'equilibrio dei tessuti, lo stimolo al ricambio e alla riparazione cellulare.

Applicati localmente, penetrano con facilità il derma, svolgendo la loro azione benefica e riequilibrante.

Oggi disponiamo di un'ampia varietà di Oli Vegetali ottenuti da **piante originarie di ogni parte del mondo, dal Cile al Mediterraneo, dal Messico all'Australia**. Conoscere questi Oli e provarli è un tour ideale per riscoprire il significato più autentico della cosmesi naturale, anticamente concepita per esaltare la bellezza del corpo favorendone l'armonia e la salute.



PERCHÉ SONO UTILI E A COSA SERVONO

Gli Oli Vegetali e gli Oleoliti sono particolarmente utili **in ambito cosmetico**: applicati sulla cute o sui capelli vi penetrano sino agli strati più profondi; in questo modo nutrono i tessuti, regolano la composizione del sebo e riducono la perdita di acqua mantenendo l'idratazione cutanea.

Si possono utilizzare in mille modi: come **siero anti-età**, per la cura del viso o massaggi per il corpo, ma anche per rendere i **capelli più belli** e luminosi o **fortificare le unghie**.

Chi teme sensazioni “untuose” può preferire quelli penetranti ma leggeri di Jojoba, Macadamia, Kukui



o Moringa, per la facilità con cui sono assorbiti dalla cute. E non si pensi che gli Oli Vegetali siano poco indicati per pelle o capelli grassi: anzi, detergono pori e follicoli in profondità e alcuni, come Jojoba e Moringa, sono validi seboregolatori.

Gli Oli Vegetali sono inoltre un ottimo veicolo per l'uso degli Oli Essenziali o abbinati agli Oleoliti . Questa loro versatilità offre moltissime occasioni di impiego **per la bellezza e il benessere del nostro corpo**, così come per il mantenimento degli equilibri fisiologici delle funzioni dell'intero organismo, ma anche per la cura della casa, delle piante o dei nostri animali domestici.



OLEOLITI

Questi “Fiori sott’olio” sono preparati vegetali ottenuti macerando in olio particolari specie officinali. Sono annoverati tra **i più antichi** rimedi, utilizzati già nella Grecia classica e poi nella Roma imperiale.

La loro attuale rivalutazione ne evidenzia le caratteristiche: l’Olio Vegetale si dimostra un ottimo solvente, in grado di carpire alla pianta trattata non solo l’Olio Essenziale eventualmente contenuto, ma anche molte altre sostanze biologicamente attive.

Per esse è inoltre un buon vettore, che facilita la penetrazione negli strati più profondi della pelle.

Ogni applicazione fornisce quindi alla cute un ricco insieme, in cui le proprietà **cosmetiche e salutistiche** della pianta macerata si sommano agli elementi nobili di cui ogni Olio Vegetale è dotato. Al confronto con altri estratti vegetali, acquosi o alcolici, gli oleoliti si dimostrano perciò **ineguagliabili per i trattamenti esterni**.

Il loro uso, analogo a quello degli Oli Vegetali, ma connotato da obiettivi più specifici e mirati, è estremamente versatile.



LINEA OLI VEGETALI FITOMEDICAL

16 Oli Vegetali pregiati e di altissima qualità, puri e assolutamente naturali, ottenuti per spremitura a freddo dei semi o dei frutti: metodo rispettoso dell'integrità dei costituenti che attribuiscono a ciascun Olio Vegetale **specifiche proprietà cosmetiche e di riequilibrio cutaneo**. Ognuno è portatore di caratteristiche benefiche e alcuni, indicati come food grade sono adatti anche a uso interno.



LINEA OLEOLITI FITOMEDICAL

6 Oleoliti, ottenuti dai fiori di **piante officinali fresche** macerate in **Olio di Girasole atoleico**, contengono i principi attivi liposolubili che determinano le loro tipiche **proprietà cosmetiche e salutistiche** con effetti nutrienti, rilassanti o tonificanti. Possono essere utilizzati tal quali, singolarmente o mescolati fra loro oppure con gli Oli Vegetali o come diluenti degli Oli Essenziali.



16 OLIVEGETALI

OLIVEGETALI

Argan

Argania spinosa

semi

BIO

FOOD GRADE

Dai semi di un piccolo e longevo albero spinoso diffuso nel sud-ovest del Marocco e dell'Algeria, si ricava un olio da sempre utilizzato localmente per la cura della pelle e per la cucina (*in preparazioni culinarie*). Protettivo, rassodante ed elasticizzante, è particolarmente adatto per il trattamento di pelle, capelli e unghie devitalizzate, secche, opache e fragili, cui ridà lucentezza e vitalità.

Avocado

Persea americana

frutti

BIO

FOOD GRADE

L'Avocado, un albero originario del Messico, produce gustosi frutti con un unico grande seme. L'olio ricavato dalla polpa dei frutti, di un bel colore verde, ha proprietà nutrienti e ristrutturanti che lo rendono una preziosa risorsa per pelli soggette all'invecchiamento, secche e segnate. La sua azione rinforzante si estende ai capelli, che rende lucenti e vigorosi.

Cocco

Cocos nucifera

frutti

BIO

FOOD GRADE

La palma da cocco, diffusa in tutta la fascia oceanica equatoriale, produce grossi frutti dalla cui polpa si ricava un olio che solidifica all'abbassarsi della temperatura. Lenitivo e protettivo dell'idratazione cutanea, è adatto e tutti i tipi di pelle, in particolare quelle secche. La tradizione polinesiana di applicarlo sui capelli per renderli lucidi e forti ci invita a farne uso, in particolare per i capelli crespi o sfilati.

E I 6 OLEOLITI

OLI VEGETALI

Jojoba

Simmondsia chinensis

semi

BIO

L'olio di Jojoba si ricava dai semi di un arbusto originario del sud-ovest degli USA e del Messico. È una cera liquida molto stabile e poco untuosa che si presta a molti usi cosmetici, essendo adatta a tutti i tipi di pelle, anche a quelle grasse, e si utilizza vantaggiosamente per massaggi con Oli Essenziali. Giova ai capelli riequilibrandone l'eccessiva pesantezza e ridonando vaporosità.

Karité

Vitellaria paradoxa

semi

BIO

Il burro di Karité si ottiene dai semi di un albero originario delle savane dell'Africa occidentale. Tradizionalmente ha usi sia alimentari che cosmetici e medicinali. Possiede proprietà idratanti e rigeneranti ed è adatto a tutti i tipi di pelle, in particolare a quelle secche e fragili, soggette a rughe, smagliature e ai cambiamenti dovuti all'età. È anche protettivo per i capelli crespi o tinti.

Kukui

Candle tree

Aleurites

moluccanus

semi

Il nome hawaiano kukui indica le noci di quest'albero diffuso nelle isole del Pacifico e in Asia, anticamente utilizzate come vere e proprie candele. L'olio, poco untuoso e penetrante, normalizza la composizione lipidica della pelle e ne rafforza la funzione di barriera nei confronti degli agenti esterni. Un ottimo protettivo e ristrutturante per ogni tipo di pelle e per i capelli.

OLIVEGETALI

Macadamia

Macadamia integrifolia

semi

BIO

FOOD GRADE

Dai semi di un albero australiano, la Macadamia o noce del Queensland, si ottiene un olio che viene assorbito rapidamente dalla pelle che lascia asciutta e non untuosa. È particolarmente adatto per dare nuova vita e lucentezza ai capelli. Per le sue proprietà eudermiche è indicato per tutti i tipi di pelle, in particolare quelle fragili e irritate. Si presta ottimamente come veicolante di Oli Essenziali per massaggi.

Mandorle dolci

Prunus dulcis

semi

BIO

FOOD GRADE

Originario del Medio Oriente e ricco di simbologie, il mandorlo conquistò tutta l'area mediterranea come importante alimento già agli albori della storia. L'olio ricavato dalle mandorle ha importanti proprietà emollienti, lenitive e vellutanti, utili per pelli fragili e irritate. Si presta alla diluizione di altri Oli Vegetali così come degli Oli Essenziali.

Moringa

olio di Behen

Moringa oleifera

semi

L'olio ottenuto dai semi di questo albero originario dell'India e ormai diffuso in molti Paesi asiatici e africani giunse anticamente sino all'Egitto e alla Grecia e fu molto apprezzato nella Roma imperiale. Con il nome di olio di Behen è spesso usato nei cosmetici per la facilità con cui permea la cute e per le sue ottime proprietà normalizzanti e protettive per tutti i tipi di pelle e per capelli secchi e sfibrati.

OLIVEGETALI

Neem

Azadirachta indica

semi

Dell'albero di *neem*, *nimba* in sanscrito, ogni parte viene usata da millenni: foglie, corteccia, radici e semi. L'olio ricavato dai suoi semi protegge la pelle dalle insidie dell'ambiente, rivitalizza la cute, regola e rinforza la crescita dei capelli e delle unghie. Una grande risorsa per la salute, la bellezza e il benessere.

Nigella

black cumin

Nigella sativa

semi

BIO

FOOD GRADE

Dal fiore bello ed elegante della Nigella hanno origine piccoli semi neri molto usati come spezia nella cucina asiatica, conosciuti anche come "cumino nero". L'olio che se ne ricava è rivitalizzante e rinforzante per unghie e capelli, ideale per pelli sensibili e per massaggi antifatica, muscolari e articolari.

Olivello spinoso

Elaeagnus

rhamnoides

frutti

Questo arbusto che predilige luoghi sabbiosi, luminosi e assolati, diffuso in Europa e in Asia, racchiude nella polpa delle bacche e nei semi un olio prezioso, efficace antiossidante e anti-età per tutti i tipi di pelle esposta allo stress dell'ambiente. Si presta molto bene alla miscelazione con altri Oli Vegetali per applicazioni locali o massaggi.

OLIVEGETALI

Ricino

Ricinus communis

semi

BIO

Dal bacino mediterraneo e dall'Oriente africano, il Ricino ci offre il suo olio ricavato dai semi, apprezzato sin dall'antichità. Adatto per pelli sensibili, trova ampio uso nel trattamento rinforzante e stimolante della crescita di capelli, ciglia e sopracciglia. Applicato con frequenza, struttura e fortifica anche le unghie e le cuticole.

Rosa mosqueta

Rosa rubiginosa

semi

BIO

Dai semi di questa rosa coltivata soprattutto sulle Ande cilene, si ricava un olio particolarmente ricco di acidi grassi essenziali (omega-3 e omega-6) che nutrono e rigenerano le pelli mature e devitalizzate. Adatto per tutti i tipi di pelle come antiaging e ristrutturante, si presta anche all'uso sul cuoio capelluto e sulle unghie.

Sacha Inchi

Plukenetia volubilis

semi

FOOD GRADE

Nelle foreste del Sud America cresce questa pianta da sempre ricercata dalle popolazioni locali. Dai semi si ricava un pregiatissimo olio tradizionalmente utilizzato per trattare la cute irritata e segnata. È un olio penetrante, lenitivo, adatto a pelli secche o miste che riequilibra ed elasticizza.

Tamanu

Calophyllum

inophyllum

semi

BIO

Albero diffuso nelle fasce tropicali e nelle isole del Pacifico, produce frutti dai cui semi si ricava un olio tradizionalmente utilizzato per la difesa dai danni del sole e per le lesioni cutanee. Protettivo e rigenerante, si presta al trattamento di pelli sensibili e devitalizzate, diluito con altri Oli Vegetali e arricchito dalle proprietà degli Oli Essenziali.

OLEOLITI

Arnica
Arnica Montana
capolini

L'Arnica giunge dalle terre alpine, ieri come oggi apprezzata per le sue proprietà lenitive e decongestionanti che la rendono preziosa per il massaggio sportivo e antifatica.

Calendula
Calendula officinalis
capolini

L'oleolito di Calendula ha proprietà lenitive, protettive e rigeneranti ed è particolarmente indicato per la cute sensibile, fragile e delicata, per massaggi e per applicazioni sulla pelle secca e arrossata.

Camomilla
Matricaria chamomilla
capolini

Camomilla, i capolini del rilassamento e del riposo. Ad azione lenitiva, l'oleolito è particolarmente adatto per pelli sensibili e delicate, per massaggi distensivi, come doposole e come struccante delicato.

Elicriso
Helichrysum italicum
capolini

I capolini d'oro del sole come indica il nome. L'oleolito è decongestionante e purificante per la pelle, particolarmente indicato per pelli impure e delicate, in massaggi e applicazioni locali.

Iperico
Hypericum perforatum
fiori

I fiori di Iperico ci offrono un oleolito rosso, dall'antica reputazione, ricco di sostanze attive decongestionanti e riepitelizzanti, particolarmente adatto per pelli sensibili, arrossate o screpolate.

Lavanda
Lavandula angustifolia
fiori

L'oleolito ricavato dai profumati fiori di Lavanda è ricco di sostanze naturali ad azione lenitiva e rilassante, particolarmente utili per pelli arrossate e devitalizzate così come per massaggi distensivi.

UN AIUTO PER L'USO DI OLIVEGETALI E OLEOLITI

Fitomedical offre inoltre alcuni preparati a base vegetale, anche utilizzabili tal quali per le interessanti proprietà intrinseche, ma soprattutto di grande aiuto se unite agli Oli Vegetali di cui potenziano le proprietà permettendo di **personalizzare i trattamenti cosmetici, aromacosmetici o aromaterapeutici.**

Oli Essenziali Gocce di sole

Una linea di più di 100 fitoderivati pregiati ed estremamente concentrati, ottenuti tramite distillazione o spremitura da piante aromatiche ed erbe officinali. Le loro proprietà benefiche, scientificamente dimostrate, li rendono alleati preziosi per la bellezza e la salute. *Queste stupende essenze sono state trattate nella Guida di Fitonews specifica sugli Oli Essenziali cui si rimanda o di cui si può richiedere copia gratuita presso i rivenditori Fitomedical.*



Bagnodoccia disperdente Un bagno di fiori

Formulato con soli ingredienti ammessi nella cosmesi biologica e senza profumazione propria, il Bagnodoccia disperdente è un detergente neutro delicato che rispetta gli equilibri idrolipidici cutanei. Favorisce la dispersione omogenea di Oli Vegetali e Oli Essenziali nell'acqua per docce, bagni, shampoo o pediluvi.



Aloe Vera Gel Puro Succo Bio

Con le sue proprietà lenitive e protettive, agisce favorevolmente sulle funzioni fisiologiche della pelle, soprattutto quella più delicata e sensibile.

Leggero e di rapido assorbimento, si presta a un uso frequente e quotidiano, è completamente biologico, e come tale mantiene inalterate le qualità del succo puro dell'Aloe Vera.

È un ottimo veicolante per gli Oli Essenziali.



Kalen Olio detergente

È un olio detergente non untuoso adatto per la pulizia quotidiana del viso e delle zone più delicate come il contorno occhi, per l'igiene dei neonati e pelli irritate ma anche per disperdere in acqua piccole quantità di Oli ed Essenze.



Per ulteriori informazioni o per l'uso in associazione con altri fitoderivati quali Oleoliti e Oli Essenziali, Tinture Madri e Gemmoderivati consultare il sito www.fitomedical.com

Abbreviazioni

OV: oli vegetali

OL: oleoliti

OE: oli essenziali

TM: tinture madri, macerati idroalcolici da pianta fresca

MG: macerati glicerinati, gemmoderivati

INDICAZIONI PER L'USO

Gli Oli Vegetali offrono l'occasione di riscoprire un benessere che include aspetti giocosi ed edonistici, pratiche cosmetiche e trattamenti utili ad alleviare fastidiosi disturbi. Applicati localmente favoriscono la nutrizione dei tessuti, regolano la composizione del sebo e, riducendo la perdita d'acqua, mantengono un'opportuna idratazione.

Questi preziosissimi Oli dovrebbero essere alla **base di ogni rituale di bellezza!**

Usati da soli offrono risultati molto soddisfacenti, ancor meglio possono essere **uniti agli Oleoliti** o a **Oli Essenziali**, o ad altri preparati a base vegetale, **per creare sinergie che ne esaltino le proprietà** cosmetiche e farmacologiche, permettendo di ottenere preparazioni personalizzate, mirate a esigenze specifiche, o dettate dalle note aromatiche più gradite.

Inoltre, per prendersi cura della pelle del viso, del corpo e dei capelli in maniera completamente naturale, rispettosa dell'ambiente e molto economica, si consigliano anche **preparazioni di trattamenti cosmetici e detergenti con alcune farine alimentari** tra gli ingredienti.

Sul sito Fitomedical ulteriori indicazioni e tutte le caratteristiche di Oli Vegetali, Oleoliti, Oli Essenziali.



OLIVEGETALI, OLEOLITI E OLI ESSENZIALI CONSIGLIATI PER LA PELLE. UNA VISIONE D'INSIEME

Pelle secca

OV Argan, Cocco, Mandorle, Moringa, Sacha Inchi - OL Calendula, Lavanda - OE Camomilla, Incenso, Geranio, Lavanda, Palmarosa, Legno di rosa

Pelle grassa

OV Kukui, Macadamia, Jojoba - OL Elicriso - OE Basilico a linalolo, Cajeput, Cedro dell'Atlante, Citronella, Geranio, Kanuka, Vetiver

Pelle mista

OV Kukui, Moringa, Sacha Inchi - OL Elicriso, Lavanda - OE Cipresso, Lavanda, Manuka, Mirra, Rosmarino, Salvia, Sclarea

Pelle fragile

OV Karité, Rosa mosqueta, Sacha Inchi, Tamanu - OL Calendula, Camomilla - OE Camomilla, Legno di rosa, Mirra, Patchouli, Rosa

Pelle sensibile

OV Jojoba, Karité, Kukui, Neem, Nigella, Ricino - OL Arnica, Camomilla, Iperico - OE Achillea, Geranio, Sclarea

Pelle matura, devitalizzata e poco elastica

OV Argan, Avocado, Olivello spinoso, Rosa mosqueta - OL Calendula, Lavanda - OE Carota, Incenso, Neroli, Rosa, Sclarea

**A seguire alcuni consigli d'uso
e indicazioni per la cosmesi
e la salute**



COSMESI VISO E CORPO

Olio nutriente per la pelle del viso

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da caffè

OV Sacha Inchi 1 cucchiaino da caffè

OE Ylang-Ylang 2-3 gocce

Mescolare bene i tre ingredienti e applicare l'olio massaggiando delicatamente con movimenti circolari.

Olio per il viso (pelle matura)

OV Jojoba 1 cucchiaino da tè

OV Olivello spinoso 1 cucchiaino da caffè

OE Carota 3 gocce

OE Sclarea 2 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare l'olio massaggiando delicatamente.

Olio per pelle disidratata

OV Moringa 1 cucchiaino da caffè

OL Camomilla 1 cucchiaino da caffè

OV Jojoba 10-15 gocce / OE Legno di rosa 3-4 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare l'olio massaggiando delicatamente sulle parti interessate.



Olio per pelle secca e desquamante

OL Calendula 1 cucchiaino da tè

OV Kukui 1 cucchiaino da caffè

OE Mirra 3-4 gocce

Mescolare bene, applicare sulle parti da trattare con massaggio delicato. Ripetere frequentemente.

Olio lenitivo per pelli sensibili

OL Camomilla 1 cucchiaino da minestra

OV Sacha Inchi 1 cucchiaino da tè

OE Geranio 4-5 gocce

Mescolare bene, applicare sulle parti da trattare con massaggio delicato.

Olio antiaging (pelli senescenti)

OV Argan 1 cucchiaino da tè

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da tè

OV Olivello spinoso 1 cucchiaino da caffè

OE Rosa 2-3 gocce

OE Incenso 1-2 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare con un delicato massaggio sulle aree interessate.

Démaquillage viso

OV Jojoba 1 cucchiaino da caffè

OV Kukui 1 cucchiaino da caffè

OE Rosa o OE Legno di rosa 1 goccia

Mescolare bene, imbibire un dischetto di ovatta per il démaquillage e passare sulla pelle con massaggio delicato.

Eventualmente ripetere. Potete ricorrere anche a OL Camomilla o a Kalen olio.

Crema viso per tutti i tipi di pelle

Crema Base Fitomedical o altra crema neutra 1 cucchiaino da caffè

OV Argan 5 gocce

OV Olivello spinoso 2-3 gocce

OE Rosa oppure OE Legno di rosa 1-2 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare la crema massaggiando delicatamente con movimenti circolari.

La Crema Base Fitomedical è una crema neutra cui è possibile aggiungere sino al 5% di OE

Siero per viso arrossato, capillari dilatati e couperose

OV Macadamia 1 cucchiaino da tè

OV Tamanu 1 cucchiaino da caffè

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da caffè

OE Geranio 4 gocce

OE Cipresso 3 gocce

Mescolare molto bene gli ingredienti e applicare il siero massaggiando delicatamente sulle parti interessate.

Preparato contro le macchie cutanee (di età o da sole)

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da caffè

OV Nigella 20 gocce - OE Sedano 3 gocce

OE Sugi 2 gocce

Mescolare bene e applicare sulle macchie (discromie cutanee) con un cottonfioc o un pennellino. Ripetere 1 o 2 volte al giorno. Non esporre al sole la parte trattata.

Olio lenitivo dopo la depilazione

OL Calendula 1 cucchiaino da minestra

OV Jojoba 1 cucchiaino da tè

OE Lavanda 3 gocce - OE Cipresso 2 gocce

Mescolare e applicare sulle parti depilate. Lasciare assorbire.

Trattamento per gomiti secchi e screpolati

OV Karité 1 cucchiaino da minestra

OV Olivello spinoso 1 cucchiaino da caffè

OV Tamanu 20-30 gocce

OE Carota 3-4 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare con un delicato massaggio sulle aree interessate.





Olio doposole per pelle arrossata

OL Iperico 1 cucchiaio da minestra

OV Olivello spinoso 1 cucchiaino da caffè

OE Lavanda spigo 3 gocce

Mescolare bene, applicare sulle parti da trattare con massaggio delicato.

Olio per prevenire le smagliature

OV Karité 1 cucchiaio da minestra

OV Argan oppure OL Calendula 1 cucchiaino da tè

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da caffè

OE Carota 4 gocce

OE Geranio 4 gocce

Far intiepidire insieme gli oli vegetali in modo da poterli miscelare bene.

Aggiungere gli oli essenziali mescolando. Applicare almeno una volta al giorno sulla pelle nelle aree interessate e massaggiare.

Precauzionalmente, non utilizzare prima del quarto mese in gravidanza.

Per trattamento delle smagliature (seno, coscia; non in gravidanza)

OV Argan 1 cucchiaio da minestra

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da tè

OV Sacha Inchi 1 cucchiaino da caffè

OE Legno di rosa 10 gocce

OE Timo a linalolo 5 gocce / OE Elicriso 2-3 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare sull'area interessata massaggiando e "pizzicando", almeno una volta al giorno.

Olio detergente depurativo per pori dilatati e punti neri (fronte, guance, naso, mento)

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Macadamia 1 cucchiaino da caffè

TM Ginkgo (Ginkgo Biloba) 10 gocce

OE Geranio 2-3 gocce

Mescolare bene, applicare sulle aree interessate massaggiando delicatamente. Ripetere almeno 2 o 3 volte alla settimana.

Olio rassodante per il seno e per l'addome

Per un flacone da 50 ml:

OV Macadamia 25 ml (metà flacone)

OV Rosa mosqueta 20 ml (quanto basta per riempire quasi il flacone)

OE Sclarea 50 gocce

OE Ylang Ylang 20 gocce

Mescolare bene agitando il flacone. Mettere sulla mano una piccola quantità di olio e applicare con massaggio circolare sulle aree interessate.



LE FARINE IN COSMESI

Sapevate che molte farine che usiamo in cucina possono aiutarci a migliorare lo stato della nostra pelle?

Sono ricche di nutrienti, aminoacidi, vitamine e di particolari sostanze con funzione regolatrice ed equilibrante della vitalità delle cellule cutanee. Esse esprimono al meglio le loro proprietà quando vengono opportunamente mescolate con Oli Vegetali e Oli Essenziali.

Ad esempio la farina di:

Avena è adatta per pelli secche, irritate e pruriginose con OV Nigella o Sacha Inchi e OE Lavanda o Katafray

Grano saraceno per pelli arrossate, con capillari dilatati e couperose con OL Elicriso e OVTamanu, OE Geranio o Achillea

Soja per pelli mature, invecchiate e poco elastiche con OV Karité o Rosa mosqueta e OE Carota o Sclarea

Canapa per pelli devitalizzate, con desquamazioni e macchie con OV Macadamia e Kukui o Nigella, OE Kanuka o Copaiba.



Maschera per il viso con capillari dilatati

Farina di Grano saraceno 2 cucchiaini da minestra

OL Elicriso 1 cucchiaino da minestra

OV Tamanu 1 cucchiaino da tè - OE Achillea 3-4 gocce

latte di Riso o di Mandorle

Mescolare la farina con gli altri ingredienti, aggiungendo pian piano il latte prescelto. Raggiunta una consistenza non troppo densa, spalmabile, applicare sul viso e lasciare agire per 15-20 minuti. Lavare con un detergente delicato.

Latte detergente

Farina di Mandorle 1 cucchiaino da minestra

OV Moringa 10 gocce - OE Palmarosa 1-2 gocce

Acqua quanto basta

Stemperare la farina di mandorle con acqua aggiungendola poco a poco sino a ottenere una sorta di latte denso. Filtrare con garza e aggiungere OV Moringa mescolando bene, infine l'OE Palmarosa sempre mescolando. Imbibire nel latte così ottenuto un dischetto di ovatta e massaggiare le aree da detergere.



IL BAGNO

L'utilizzo di Oli Vegetali e di Oli Essenziali nel bagno richiede alcune accortezze in quanto questi fitoderivati non sono solubili in acqua. È quindi necessario ricorrere a un "mediatore", come il Bagnodoccia disperdente, per diffondere gli oli nell'acqua. Il bagno così arricchito è un aiuto prezioso per la bellezza della pelle ma anche per l'equilibrio delle emozioni. Il tocco dell'acqua, il suo calore e i profumi che se ne sprigionano ci aiutano a superare tensioni e stress.

Bagno rilassante

Bagnodoccia disperdente 1-2 cucchiaini da minestra

OV Argan 1 cucchiaino da caffè

OE Petitgrain Bigarade 4-5 gocce

OE Maggiorana 2-3 gocce

Mescolare bene l'OV Argan con gli Oli Essenziali quindi aggiungere il Bagnodoccia disperdente poco a poco sempre mescolando. Versare la preparazione nell'acqua del bagno agitando con la mano.



Bagno emolliente e nutriente per il corpo

Bagnodoccia disperdente 2 cucchiaini da minestra

OV Mandorle 1 cucchiaino da caffè

OV Avocado 1 cucchiaino da caffè

OE Carota 4-5 gocce

OE Petitgrain Bigarade 2-3 gocce

Mescolare bene gli OV con gli OE quindi aggiungere il Bagnodoccia disperdente poco a poco sempre mescolando. Versare la preparazione nell'acqua del bagno agitandola con la mano.

Bagno stimolante la circolazione

Bagnodoccia disperdente 1-2 cucchiaini da minestra

OV Moringa 1 cucchiaino da caffè

OE Geranio 4-5 gocce

OE Vetiver 2-3 gocce

Mescolare bene l'OV Moringa con gli OE quindi aggiungere il Bagnodoccia disperdente poco a poco sempre mescolando. Versare la preparazione nell'acqua del bagno agitandola con la mano.

Bagno tonificante

Bagnodoccia disperdente 1-2 cucchiaini da minestra

OV Nigella 1 cucchiaino da caffè

OE Niaouli a nerolidolo 4-5 gocce

OE Noce moscata 2-3 gocce

Mescolare bene l'OV Nigella con gli OE quindi aggiungere il Bagnodoccia disperdente poco a poco sempre mescolando. Versare la preparazione nell'acqua del bagno agitandola con la mano.

OCCHI

Per favorire la crescita di ciglia e sopracciglia

OV Ricino 60 gocce (circa un cucchiaino da caffè)

OV Kukui 20 gocce

OE Lavanda 2 gocce

OE Mirto 1-2 gocce

Mettere gli OV in un flaconcino piccolo e inserire gli OE. Agitare accuratamente a ogni applicazione. Applicare alla sera con il pennellino eyeliner. Lasciare agire, poi pettinare con lo spazzolino per le ciglia.

Siero per le borse sotto gli occhi

OV Rosa mosqueta 1 cucchiaino da caffè

Aloe Vera Gel 1 punta di coltello / OE Elicriso 1 goccia

Mescolare bene l'olio e Aloe Vera Gel. Aggiungere la goccia di OE e continuare a rimescolare in modo da ottenere un composto il più possibile omogeneo. Applicare un velo sottile sull'area delle borse stando attenti a non toccare le ciglia e l'occhio. Alternare con Aloe Vera Gel puro applicandolo nello stesso modo.



MANI

Siero nutriente ed elasticizzante per le mani

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Macadamia 1 cucchiaino da caffè

OV Sacha Inchi 20-30 gocce

OE Sclarea 4-5 gocce

OE Carota 2-3 gocce

Mescolare molto bene gli ingredienti e applicare subito sulle mani con un massaggio delicato.

Crema per mani screpolate e arrossate

OV Karité 1 cucchiaino da caffè

OV Olivello spinoso 20 gocce

OE Palmarosa 3-4 gocce

OE Achillea 1-2 gocce

Mescolare bene gli ingredienti, applicare sulle aree della mano screpolate e lasciare assorbire.



UNGHIE

L'OV di Argan è indicato per le unghie fragili e cuticole secche e sfaldanti, quello di Neem è un efficace normalizzante e rinforzante di unghie e quello di Ricino è adatto alle unghie assottigliate e scanalate, con cuticole inspessite e danneggiate. È consigliabile l'uso frequente di Onicoil, una formulazione Fitomedical appositamente studiata per mantenere forti e sane le unghie di mani e piedi. Applicato quotidianamente aiuta a rafforzarne la struttura, a nutrire la superficie e le cuticole, per unghie dall'aspetto curato. Onicoil è a base di olio di Neem e oli essenziali di Tea tree, Manuka e Palmarosa conosciuti anche per l'uso tradizionale nelle onicomicosi e per il piede d'atleta.

PIEDI

Piedi affaticati, gonfi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra

OV Tamanu 1 cucchiaino da caffè

OE Cipresso 5-6 gocce

OE Geranio 3-4 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare su tutto il piede massaggiando vigorosamente.



Per la sudorazione dei piedi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra

OV Moringa 1 cucchiaino da caffè

OE Salvia 4 gocce

OE Tea tree oppure OE Palmarosa 3-4 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare su tutto il piede massaggiando sino ad assorbimento.

Per talloni induriti, fessurati

OV Cocco oppure OV Karité 1 cucchiaino da minestra

OV Kukui 1 cucchiaino da caffè

OV Tamanu 20-30 gocce

OE Patchouli oppure OE Mirto 5-6 gocce

Dopo un pediluvio prolungato con acqua calda e bicarbonato, procedere alla normale riduzione dell'ispessimento con la pietra pomice. Mescolare bene gli ingredienti e applicare ai talloni l'olio così ottenuto in 2 o 3 riprese. Lasciare assorbire ogni volta. Ripassare con la pietra pomice.

Olio lenitivo e purificante per le dita dei piedi e gli spazi interdigitali

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra

OV Ricino 1 cucchiaino da tè

OV Neem 20-30 gocce / OE Tea tree 10 gocce

OE Lavanda spigo oppure OE Camomilla Marocco 10 gocce

Mescolare molto bene gli ingredienti e applicare su tutta la superficie del piede, in particolare negli spazi fra le dita e la pianta. Particolarmente utile qualora vi sia desquamazione e irritazione della pelle.

CAPELLI

Bagni d'olio per capelli

Aiutano a ricostituire l'equilibrio idrolipidico dei capelli e del cuoio capelluto.

Per tutti i tipi di capelli: *OV Cocco, OV Jojoba*

Per capelli fragili, devitalizzati: *OV Moringa, OV Ricino*

Per capelli secchi o crespi: *OV Argan, OV Avocado, OV Karité*

Per capelli grassi: *OV Jojoba, OV Macadamia*

Per capelli indisciplinati, che non tengono la piega:

OV Kukui, OV Macadamia

Per cuoio capelluto irritato: *OV Nigella,*

OV Olivello spinoso, OV Sacha Inchi

Applicare sui capelli in modo che ne siano trattati uniformemente, aiutandosi all'occorrenza con un pennello come quelli utilizzati per le tinture. Lasciare agire per 20-30 minuti pettinando frequentemente. Lavare con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato.

Olio per la caduta dei capelli

OV Kukui 1 cucchiaino da minestra

OV Ricino 1 cucchiaino da tè

OV Nigella 1 cucchiaino da caffè

OE Rosmarino a borneolo 5 gocce - OE Achillea 3 gocce

Miscelare bene gli Oli Vegetali e aggiungere gli OE mescolando. Applicare sul cuoio capelluto e lasciare agire 20-30 minuti prima di lavare i capelli con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato. Ripetere 2-3 volte a settimana.

Miscela di oli per capelli sfibrati e rovinati

OV Ricino 1 cucchiaino da minestra

OV Avocado 1-2 cucchiaini da tè

OV Karité 1 cucchiaino da tè

Applicare sui capelli in modo che ne siano trattati uniformemente.

Lasciare agire per 20-30 minuti pettinando frequentemente.

Lavare con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato.

Olio protettivo per capelli biondi o castani chiari

OV Macadamia 1 cucchiaino da minestra

OV Cocco 1 cucchiaino da minestra

OE Camomilla 5 gocce

Miscelare e applicare sui capelli in modo che ne siano trattati uniformemente. Lasciare agire per 20-30 minuti pettinando frequentemente.

Lavare con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato.

Maschera per capelli fragili

OV Ricino 1 cucchiaino da minestra

OV Moringa 1-2 cucchiaini da tè

Aloe Vera Gel 1-2 cucchiaini da tavola

OE Palmarosa 5 gocce

Miscelare e applicare sui capelli in modo che ne siano trattati uniformemente. Lasciare agire per 20-30 minuti pettinando frequentemente.

Lavare con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato.

Shampoo per capelli secchi e sfibrati

Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

OV Avocado 1 cucchiaino da tè

OV Moringa 1 cucchiaino da tè

OE Alloro 20 gocce

OE Katafray 10 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Sciacquare. Conservare il rimanente in un flacone e agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Shampoo per capelli grassi

Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

TM Amamelide (Hamamelis virginiana) 1 cucchiaio da minestra

OV Jojoba 1 cucchiaino da caffè

OE Limone 20 gocce

OE Cedro dell'Atlante 10 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Sciacquare. Conservare il rimanente in un flacone e agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Shampoo per capelli ricci o crespi

Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

OV Cocco 1 cucchiaino da caffè / OV Kukui 1 cucchiaino da caffè

OE Petitgrain Bigarade 15-20 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 5-10 minuti. Sciacquare. Conservare il rimanente in un flacone e agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Shampoo per la caduta dei capelli

Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

*TM Luppolo (*Humulus lupulus*) 1 cucchiaio da minestra*

OV Ricino 1 cucchiaino da tè

OV Nigella 20-30 gocce / OE Rosmarino 30 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 15-20 minuti. Sciacquare. Conservare il rimanente in un flacone e agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Shampoo per la forfora

Bagnodoccia disperdente quanto basta a 100 ml

*TM Crespino (*Berberis officinalis*) 1 cucchiaio da minestra*

OE Palmarosa 25 gocce / OE Bergamotto 15 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare lo shampoo massaggiando le radici dei capelli e il cuoio capelluto. Lasciare riposare per 15-20 minuti. Sciacquare. Conservare il rimanente in un flacone e agitare bene ogni volta prima dell'uso.

Pediculosi

OV Kukui o OV Macadamia 1 cucchiaino da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da tè / OE Tea Tree 6 gocce

OE Camomilla Marocco 4 gocce

Miscelare e applicare con frizioni sui capelli in modo che si presentino uniformemente trattati. Fare attenzione a non raggiungere gli occhi. Coprire con cuffia da doccia e lasciare agire per 20-30 minuti. Lavare con cura. Pettinare con un pettine a denti fitti. Si può ripetere ogni 3-4 giorni.

Come nel caso delle farine utilizzate per maschere da applicare sul viso, esse possono renderci un grande servizio anche per trattare i capelli migliorandone la struttura e l'aspetto.

Miglio irrobustisce i capelli, con OV Kukui e con OE Geranio e OE Zenzero

Orzo favorisce la crescita con OV Ricino, OV Nigella e con OE Rosmarino e OE Mirra

Ceci utile per la forfora con OV Moringa, OV Olivello spinoso e con OE Palmarosa o OE Alloro

Castagne per i capelli grassi, con OV Jojoba, OL Lavanda e con OE Limone o OE Legno cedro

Mandorle nutriente per capelli secchi, con OV Argan, OV Moringa e con OE Sclarea, OE Ylang Ylang

Esempio:

Maschera nutriente per capelli secchi e devitalizzati

Farina di Mandorle 4 cucchiaini da minestra

OV Argan 1 cucchiaino da minestra / OV Moringa 1-2 cucchiaini da tè

OE Sclarea 4-6 gocce / latte di Riso o di Mandorle

Mescolare la farina con gli altri ingredienti, aggiungendo pian piano il latte prescelto. Raggiunta una consistenza non troppo densa, spalmabile, applicare sui capelli e lasciare agire per 15-20 minuti. Lavare con Bagnodoccia disperdente o con uno shampoo delicato.

PER LUI

Olio per una barba folta e curata

OV Ricino 3 cucchiaini da minestra

OV Kukui 1 cucchiaino da minestra

TM Rosmarino (Rosmarinus officinalis) 1 cucchiaino da minestra

OE Pepe nero 8 gocce

Mettere gli ingredienti in un flacone e agitare bene. Applicare qualche goccia massaggiando nell'area della barba e dei baffi a giorni alterni.

Preparato dopo rasatura

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Sacha Inchi 10-20 gocce

OE Menta verde 2 gocce

OE Manuka 2 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e applicare sull'area interessata dalla rasatura con un massaggio leggero. Si può preparare la miscela di OV e OE da conservare in un flaconcino da 20 ml e da mescolare all'Aloe Vera Gel al momento dell'uso in ragione di 25 gocce. In questo caso, dosare: OV Sacha Inchi 2/3 del flaconcino, OE Menta verde e OE Manuka, di ciascuno 40-50 gocce.



MASSAGGI PER IL CORPO E PER LA MENTE

Gli Oli Vegetali nutrono le cellule della cute e con i gesti del massaggio riattivano la circolazione sanguigna e linfatica. Detergono a fondo la pelle con **un'azione protettiva e rigenerativa dolce e profonda**, asportando ciò che i saponi non riescono a raggiungere. Sono dei meravigliosi veicolanti per gli Oli Essenziali che svolgono un'azione particolarmente efficace con il massaggio, che può essere localizzato o esteso a tutto il corpo. La miscelazione con gli OE aggiunge loro tantissime proprietà benefiche e fa sì che il massaggio non vada a interessare solo il corpo ma, attraverso i profumi, agisca sulle emozioni, la memoria e altre attività cerebrali. Nel massaggio aromatico, infatti, il calore generato sulla cute dalla frizione determina un'ampia diffusione della fragranza. Si pratica il massaggio con movimenti dolci sul corpo, evitando le aree più sensibili e ci si può poi avvolgere in un accappatoio caldo per una decina di minuti. A seguire si può fare la doccia.

Gli OV più adatti per il massaggio del corpo

OV Jojoba, Macadamia, Moringa ma anche Cocco e Mandorle dolci.



Massaggio per favorire il sonno

OV Moringa 1 cucchiaino da tè

OL Lavanda 1 cucchiaino da tè

OE Camomilla romana 2-3 gocce

OE Maggiorana 2 gocce

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale e sulle tempie.

Massaggio rinvigorente, tonico

OV Jojoba o *OV Macadamia* 1 cucchiaio da minestra

OE Basilico o *linalolo* 2 gocce

OE Zenzero o *Pepe* 1-2 gocce

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale e sulle spalle.

Massaggio rilassante

OV Jojoba o *OV Macadamia* 1 cucchiaio da minestra

OE Petitgrain Bigarade 2-3 gocce

OE Incenso 1 goccia

Miscelare e massaggiare sui lati della colonna cervicale, sulle spalle e sulle tempie.

Massaggio per il benessere di muscoli e articolazioni

OL Arnica 2 cucchiaini da tè

OV Nigella 1 cucchiaino da caffè

OE Katafray 2-3 gocce

OE Ravensara 2-3 gocce

Miscelare e massaggiare sulle gambe, sulle spalle e sulle braccia.

Massaggio sportivo

OV Jojoba o OV Macadamia 1 cucchiaio da minestra

OE Eucalipto citrato 4 gocce

OE Pepe nero 2 gocce

Miscelare e massaggiare sulle aree interessate dallo sforzo. Alternare con Artihara olio preparato Fitomedical per favorire la scioltezza muscolare.



SALUTE

Piccoli e fastidiosi disturbi che spesso si possono affrontare con le “ricette della nonna” o con la conoscenza di rimedi gentili a base di Oli Vegetali, Oli Essenziali e altri fitoderivati. In ogni caso, per la diagnosi e la terapia ci si rivolga con fiducia al proprio medico curante.

Acne

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Neem 20 gocce

TM Bardana (Arctium lappa) 20 gocce

OE Tea tree 3 gocce

OE Palmarosa 3 gocce

Mescolare molto bene gli ingredienti in un piattino e applicare il preparato sulle aree interessate con un lieve massaggio o su punti precisi con un cotton fioc.

Rosacea

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Tamanu 20 gocce

TM Margheritina (Bellis perennis) 20 gocce

OE Timo a thujanolo 4 gocce

OE Tea tree 2-3 gocce

Mescolare molto bene gli ingredienti in un piattino e applicare il preparato sulle aree interessate con un lieve massaggio.

Dermatite seborroica

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

OV Moringa 10-15 gocce

MG Olmo (Ulmus glabra) 10 gocce

OE Palmarosa 2-3 gocce

OE Copaiba 2 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare con un delicato massaggio sulle aree interessate.

Cellulite

OV Sacha Inchi 1-2 cucchiaini da tè

OV Olivello spinoso 1-2 cucchiaini da caffè

OE Cedro dell'Atlante 7-8 gocce

OE Verbena delle Indie 3-4 gocce

Mescolare accuratamente e applicare con un delicato massaggio sulle aree interessate.

Scottature solari e termiche

OL Iperico 1 cucchiaino da tè

OV Tamanu 20 gocce

OE Lavanda spigo 5 gocce

Mescolare accuratamente e applicare sulle aree interessate. Non esporre al sole le parti trattate.

Stasi venose e varici

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra

OV Tamanu 20-30 gocce

OE Cipresso 5-6 gocce

OE Legno cedro 3-4 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare con un delicato massaggio sulle aree interessate.

Punture di insetti

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da tè

TM Piantaggine (Plantago lanceolata) 10-15 gocce

OV Nigella 10 gocce

OE Eucalipto citrato 4-5 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare sulle aree interessate.

Per le ragadi

Aloe Vera Gel 1 cucchiaino da minestra raso

OV Tamanu 4-5 gocce

TM Margheritina (Bellis perennis) 4 gocce

TM Calendula (Calendula officinalis) 4 gocce

OE Lavanda 2-3 gocce

Mescolare e applicare sulla parte interessata.



Olio per i crampi muscolari

OL Arnica 1-2 cucchiaini da tè

OV Macadamia 1 cucchiaino da caffè

OE Alloro 4-5 gocce

OE Pepe nero 2-3 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare sull'area interessata massaggiando.



Olio per dolori articolari

OL Arnica 1-2 cucchiaini da tè

OV Nigella 1 cucchiaino da caffè

OE Katafray 5-6 gocce

OE Wintergreen 3-4 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare sull'area interessata massaggiando.

Massaggio coadiuvante per dolori cervicali da tensione muscolare

OL Iperico 1 cucchiaino da tè

OV Nigella 10-15 gocce

OE Lavanda 5 gocce

OE Citronella o OE Eucalipto citrato 3-4 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare massaggiando sulla zona cervicale e sui muscoli delle spalle. Tenere al caldo le aree trattate.



Un aiuto per i dolori mestruali

OL Camomilla 1 cucchiaino da tè

OE Sclarea 4-5 gocce

OE Camomilla romana 2-3 gocce

Mescolare accuratamente tutti gli ingredienti e applicare sull'area addominale inferiore massaggiando.

Un aiuto per il raffreddore

OV Jojoba o OV Macadamia 1 cucchiaino da caffè

OE Ravintsara 3-4 gocce

OE Alloro 2-3 gocce

Mescolare e applicare con massaggio sulla fronte e sulla parte alta del torace. Le quantità indicate possono essere sufficienti per un paio di applicazioni.

Un aiuto per il raffreddore da fieno

OV Jojoba 1 cucchiaino da caffè

OV Nigella 10-15 gocce

OE Dragoncello 5 gocce

OE Camomilla romana 2-3 gocce

Mescolare e applicare con massaggio sulla fronte, sugli zigomi e sulla parte alta del torace. Le quantità indicate possono essere sufficienti per 2-3 applicazioni.



PER LA CASA

Sapevate che l'OV di Jojoba è un ottimo lubrificante per piccoli congegni meccanici come per esempio le serrature o per le cerniere delle porte e degli armadietti?

Sempre l'OV di Jojoba o quello di Macadamia, con l'aggiunta di poche gocce di OE Chiodi di garofano, viene utilizzato dai collezionisti per pulire, lucidare, oliare e preservare dalla ruggine oggetti in ferro battuto.

Per facilitare la rimozione di vernici dalle mani, di chewingum o di colla (dai capelli, dalle etichette dei vasi) si può inumidire con un po' d'olio vegetale, lasciare a contatto per diversi minuti, poi sfregare con carta resistente o con uno spazzolino.





Detergente per il legno (mobili non verniciati)

OV Jojoba 2-3 cucchiaini da minestra

Aceto bianco 4-6 cucchiaini da minestra

Succo di limone 2 cucchiaini da minestra

OE Limone 20-30 gocce

Mescolare il tutto in un flacone con spruzzatore e agitare bene ogni volta che si usa la miscela. Spruzzare su un panno morbido e applicare seguendo le venature del legno. Importante: fare la prima prova su un'area nascosta. Lasciare asciugare e ripassare con un panno morbido pulito.

Cera per il legno (mobili non verniciati)

OV Jojoba 2 cucchiaini da minestra

Cera d'api in trucioli 1 cucchiaio da minestra

OE Legno Cedro 10 gocce

OE Ginepro o OE Abete 5-6 gocce

Far scaldare un po' a bagnomaria l'Olio Vegetale e aggiungere i trucioli di cera man mano, mescolando, sino alla loro completa dissoluzione. Fare intiepidire e aggiungere gli OE mescolando continuamente per farli incorporare. Se si vuole rendere più solido e lucente il preparato, aggiungere ancora a caldo ½ cucchiaino raso da caffè di scaglie di cera carnauba. Per rendere più scura e protettiva la cera, aggiungere – sempre nella fase a bagnomaria – un cucchiaino da caffè di Propoli estratto idroalcolico 33%.

Contro i tarli

OV Neem 2 cucchiaini da minestra

OE Legno cedro 1 cucchiaino da caffè

OE Sugi 1 cucchiaino da caffè

Aceto bianco quanto basta a ½ litro

Mettere in un flacone da mezzo litro dotato di nebulizzatore spray. Miscelare bene agitando ogni volta. Spruzzare nei punti in cui sono presenti i fori dei tarli. Ripetere quando necessario. Trattare con la cera per il legno.

Olio per il cuoio (poltrone, divani, borse, scarpe)

OV Jojoba 1-2 cucchiaini da minestra

OV Ricino 1-2 cucchiaini da tè

OE Lavanda o Legno cedro o Sandalo delle Indie

(secondo i gusti olfattivi) da 2 a 5 gocce

Adatto solo per pelli non scamosciate. In ogni caso verificare l'effetto dell'applicazione in un punto poco visibile. Dopo aver ben spolverato le superfici da trattare, detergerle con latte o latte e acqua con cui si sarà appena imbibito e strizzato un panno di cotone. Dopo avere lasciato asciugare, applicare l'olio per il cuoio con un panno morbido e lasciare asciugare. Ripetere 2 o più volte all'anno.



ANIMALI DOMESTICI

Gli Oli Vegetali e gli Oleoliti sono adatti anche per gli animali domestici, per la cura del pelo o come rimedi complementari per la loro salute. In generale sono ben accettati a patto che non si lasci il pelo troppo untuoso. Gli Oli Essenziali devono essere impiegati con attenzione, rispettando le cautele valide per gli esseri umani, tenendo conto che l'olfatto dei nostri amici è molto più sviluppato del nostro e che quindi i profumi e gli odori che a noi sembrano accettabili, per loro possono costituire un fastidio. I gatti inoltre sono particolarmente sensibili perché non sono in grado di metabolizzare molti dei costituenti degli OE.



Shampoo per cani o gatti a pelo lungo (per districare i nodi del pelo)

Bagnodoccia disperdente 2 cucchiaini da minestra

OV Jojoba 20 gocce

OV Kukui 10 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e utilizzare per lo shampoo periodico del cane. Sciacquare come di consueto.

Olio lucidante e rinforzante per il pelo (cani)

OV Jojoba 1 cucchiaino da minestra

OV Ricino 1-2 cucchiaini da tè

Mescolare i due OV e applicare sul pelo con l'aiuto di una spazzola. Lasciare agire per una decina di minuti prima del lavaggio con Bagnodoccia disperdente o con shampoo delicato.

Anti-pulci per il cane

Bagnodoccia disperdente 1 cucchiaino da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da caffè

OE Sugi 3 gocce

OE Legno cedro 2 gocce

Mescolare bene gli ingredienti e mettere la miscela in una bottiglia spray con 200 ml d'acqua. Agitare bene e spruzzare spazzolando contemporaneamente in contropelo.

Anti-pulci per il gatto

Aceto di mela 1 cucchiaino da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da tè

Acqua 1 cucchiaino da tè

Mescolare gli ingredienti in un piccolo flacone con erogatore spray agitando molto bene. Spruzzare mentre si spazzola in contropelo.

Per screpolature dei cuscinetti delle zampe e cicatrizzazioni

OL Calendula 1 cucchiaino da tè

OV Olivello spinoso 10-20 gocce

Mescolare, impregnare un dischetto di ovatta e passarlo sui cuscinetti delle zampe. Poi passare un dischetto asciutto. Se vi sono fissurazioni più profonde o per aiutare la cicatrizzazione di piccole ferite, si può sostituire l'OL Iperico all'OL Calendula. Per i cani si può aggiungere alla miscela una goccia di OE Copaiba.

Eczema delle orecchie

OL Elicriso 1 cucchiaino da tè

OV Olivello spinoso 10-20 gocce

Mescolare, impregnare un dischetto di ovatta e passarlo sulle aree auricolari interessate. Può essere utile alternare con applicazioni di Aloe Vera Gel.





PER LE PIANTE

Ora che abbiamo parlato di bellezza e salute del nostro corpo, di pulizia e luce nella nostra casa, di cure per gli animali domestici, pensiamo anche a quel che possiamo fare per le piante in vaso, sul balcone o nel giardino.

Lucidante per le foglie delle piante in casa

OV Mandorle 1 cucchiaino da minestra

Birra 1 cucchiaino da minestra

Latte 1 cucchiaino da tè

Mettere in un flaconcino e agitare vigorosamente. Versarne un po' su un panno morbido e passarlo sulle superfici fogliari.



Preparazione contro afidi, cocciniglie, mosche bianche

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiaini da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da minestra

OE Tea tree 8 gocce - OE Cannella foglie 6 gocce

OE Eucalipto citrato 6 gocce - Acqua quanto basta a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e un poco d'acqua calda sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso). Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie dove si trovano i parassiti, meglio se al mattino o alla sera. Ripetere il giorno successivo e comunque una o due volte a settimana.

Preparazione contro il raghetto rosso

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiaini da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da minestra

OE Cannella corteccia 6 gocce / OE Rosmarino 4 gocce

Acqua quanto basta a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e un poco d'acqua calda sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso). Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie dove si trovano i parassiti, meglio se al mattino o alla sera oppure passare una spugnetta inumidita con la soluzione sulle foglie. Ripetere una o due volte a settimana o quando necessario.



Preparazione contro oidio, fumaggine, ruggine ecc. (funghi)

Sapone nero o di Marsiglia 2 cucchiari da minestra

OV Neem 1 cucchiaino da minestra

Bicarbonato di sodio 1 cucchiaino da tè

OE Garofano chiodi 8 gocce / OE Tea tree 6 gocce

OE Santoreggia 6 gocce

Acqua quanto basta a 1 litro

Mescolare con una frusta da cucina olio, sapone e bicarbonato con un poco d'acqua calda sino a dissoluzione completa (si ottiene un liquido lattiginoso). Aggiungere gli OE e poi l'acqua a poco a poco continuando a battere. Mettere in un flacone dotato di nebulizzatore spray. Agitare bene prima di ogni trattamento. Spruzzare il preparato sulle foglie o sulle parti della pianta da proteggere, meglio se al mattino o alla sera. Ripetere quando necessario.

Preparazione per allontanare gli insetti (mosche, formiche, vespe ecc.)

OV Neem 1 cucchiaino da minestra - OE Citronella 20 gocce

OE Geranio 20 gocce - OE Sugi o OE Legno Cedro 10 gocce

Alcol per liquori (95°) 100 ml (mezzo bicchiere da tavola)

Acqua quanto basta a 300 ml (un bicchiere da tavola e mezzo)

Mettere in un flacone da mezzo litro dotato di nebulizzatore spray. Miscelare bene agitando ogni volta. Spruzzare nei punti da cui si vogliono tener lontani gli insetti. Ripetere quando necessario.

**Ulteriori consigli e indicazioni d'uso per la bellezza,
la salute, la cura della casa e delle piante sono disponibili
sul sito www.fitomedical.com**



INDICE

Gli Oli Vegetali, una preziosa risorsa fin dall'antichità	Pag. 3
Gocce di Sole - Sommario degli argomenti	Pag. 4
Che cosa sono e da dove vengono	Pag. 6
Perché sono utili e a che cosa servono	Pag. 8
Gli Oleoliti - Fiori sott'olio	Pag. 10
La linea di Oli Vegetali Fitomedical	Pag. 12
La linea di Oleoliti Fitomedical	Pag. 13
Le piante da cui derivano gli OV e le loro proprietà	Pag. 14
Le piante da cui derivano gli OL e le loro proprietà	Pag. 19
Un aiuto per l'uso di Oli Vegetali e Oleoliti	Pag. 20
Indicazioni per l'uso	Pag. 22
OV, OL e OE per la pelle	Pag. 24
Cosmesi viso e corpo	Pag. 26
Le farine in cosmesi	Pag. 32
Il bagno	Pag. 34
Occhi	Pag. 36
Mani	Pag. 37
Unghie	Pag. 38
Piedi	Pag. 38
Capelli	Pag. 40
Per lui	Pag. 45
Massaggi per il corpo e per la mente	Pag. 46
Salute	Pag. 49
Per la casa	Pag. 54
Per gli animali domestici	Pag. 58
Per le piante	Pag. 62



Il progetto di realizzazione delle Guide di Fitonews
è a cura di Fitomedical

Direttore Scientifico: Massimo Rossi, biologo consulente aziendale

Il progetto creativo è realizzato da The Van

Foto di copertina: Hive studio

Stampato nel mese di marzo 2018 da Vela web

www.fitomedical.com  fitomedical



