

OLI VEGETALI & ESSENZE

A doppio Senso

di Lina Suglia

“Facciamo brillare di un velo grasso il nostro corpo - Oi nanà -
 I miei prodotti di bellezza sono i fiori, le cortecce, i semi,

i frutti della giungla ...” recita un canto tribale
 delle donne primitive Masai, che loda il Sandalo,

la Rosa, il Gelsomino e le altre piante,
 per gli aromi e gli oli che donano, fonte
 di bellezza e salute.

Come annota Rovesti, che ha raccolto i
 canti, le leggende e la viva voce di
 popolazioni diffuse nelle più diverse
 parti del mondo, la prima esigenza
 estetica dell'uomo derivava da un
 desiderio di sintonia con la natura, un
 sentimento sacro verso il trascendente.

Entrambi i sessi hanno considerato
 il proprio corpo quale supporto
 di creazione artistica e utilizzato oli ed
 essenze in occasione di culti sacri
 e cerimonie sociali, per riti propiziatori
 e in cosmesi: non solo come strumento
 di una maggiore luce del corpo,

ma anche e soprattutto come valore
 dello spirito, piacere contemplativo,
 poesia e gioia di vivere.

In questa prospettiva, Fitomedical
 propone la nuova Linea Oli ed Essenze:

oltre cento essenze di qualità
 e un'ampia serie di loro miscele,
 insieme a pregiati oli vegetali e oleoliti
 per diversificarne l'impiego.
 Si prestano all'uso edonistico,
 cosmetico e aromaterapeutico.

Gli aromi e le loro miscele possono
 essere diffusi negli ambienti per
 migliorarne l'aria e il clima emotivo,
 o usati per l'igiene quotidiana,
 diluiti in oli vegetali e oleoliti

per massaggi, docce, bagni, shampoo.
 Ideali per creare atmosfere e benessere,
 portano un messaggio da ascoltare
 con l'olfatto e con la pelle.

Sommario

Oli & Essenze

	p a g i n a
Grasse, ma senza Spine	2
Unti dal Signore	4
L'Atmosfera giusta	6
Gocce di Sole	12
Tra Simili ci si intende	15
Cure Sottolio	16
Un Bagno di Fiori	19
Liscio come l'Olio	20
Tabelle	
Miscela ad Effetto	9
Oli vegetali	13
Oleoliti tradizionali e composti	17

FITTO•News

periodico di informazione sui fitoderivati



di Lina Suglia
Erborista, Fitopreparatore, Consulente aziendale

Grasse ma senza Spine

I LIPIDI VEGETALI:

GRASSI, OLI ED ESSENZE

PRODOTTI DALLE PIANTE

L'acqua, insieme alla luce, è un elemento fondamentale per la vita dell'individuo vegetale, indispensabile per la germinazione del seme e la crescita rigogliosa della pianta che ne ha origine.

Ma dai processi di biosintesi di alcune specie possono derivare anche grassi vegetali, cere, resine, oli ed essenze: sostanze diverse dall'acqua, con caratteristiche chimiche e fisiche diametralmente opposte, che testimoniano l'ampiezza delle potenzialità del laboratorio biochimico costituito da ogni pianta.

Da un Estremo all'Altro

In proposito, alcuni Autori antroposofici evidenziano questa polarità tra processi vegetali idrofili e lipofili, precisando come l'acqua sia la sostanza cui la pianta deve unirsi per germogliare, per passare "dal dominio soprasensibile a quello dei sensi", manifestandosi tangibilmente nelle diverse forme assunte nel corso dello sviluppo vegetativo.

D'altra parte, alla fine del ciclo vitale, quando "lascia il mondo dell'apparenza sensibile per ritornare in quello dell'essere", appare l'olio grasso, contenuto nell'embrione di tutte le piante che formano semi: come l'olio di germe di mais o di germe di grano, entrambi adatti come condimenti e il secondo noto anche per la cura della pelle.

Qualcuno sta esagerando

In alcune specie il processo si spinge oltre: il Mandorlo colma di olio non solo l'embrione, ma tutto il seme.

Se ne ricava l'olio di mandorla, utilizzato in cosmesi; anche i semi di Girasole o le nocciole offrono all'uomo pregiati derivati; analogamente si comportano il Pesco e il Ciliegio, sebbene i loro oli non trovino applicazione. Altre piante superano questi stessi limiti, rendendo oleosa tutta la polpa. Sono spesso piante tropicali o subtropicali, come la palma da olio, o altre specie che producono frutti di dimensioni imponenti rispetto a quelli delle nostre latitudini, spesso a forma rotondeggiante e con un grosso nocciolo centrale. Può essere citato ad esempio l'Avocado, il cui fascino esotico non desta più meraviglia, forse penalizzato dalla ormai facile reperibilità sui mercati e le tavole occidentali.

Meglio al Caldo

Nei lontani paesi d'origine, le piante a grassi vegetali trovano condizioni ambientali e climi ideali per incoraggiare ed esaltare le proprie capacità biochimiche: il calore, in particolare, è un elemento determinante per condurre alla migliore espressione la produzione di queste pregiate sostanze, al punto da dar luogo all'immagine che grassi e oli non siano altro che calore e luce condensati.

Tale influenza traspare anche dai colori e dai profumi dei frutti esotici, caratteri organolettici di analoga natura che spesso, non a caso, accompagnano la sintesi dei lipidi vegetali.

Nel nostro Piccolo...

Un buon osservatore può individuare anche nelle specie vegetali delle nostre latitudini l'impronta del calore: basta osservare un campo di girasoli per riconoscere in ogni capolino un piccolo sole luminoso, oppure annusare l'aroma di un Rosmarino o di un Timo selvatico. Si incontrano situazioni favorevoli soprattutto lungo le coste mediterranee d'Europa e verso il sud, ma anche al nord Italia, in piccoli areali come il lago di Garda.

In queste zone domina, ad esempio, l'Olivo, considerato per noi il "re degli alberi a frutti oleosi", il cui olio è spesso utilizzato a livello domestico per le macerazioni di altre piante officinali e la preparazione di oleoliti e unguenti.

Ciascuno a suo Modo

Il processo calorico nel regno vegetale è dunque universale e specifico: entra nella vita di molte specie, ma ciascuna di esse lo realizza in modo peculiare e proprio.

Ogni pianta ha la sua individuale qualità di calore: la possiamo vedere ammirando i colori delle fioriture e dei frutti e, a volte, di alcune particolari foglie, cortecce e radici, possiamo coglierla con l'olfatto nelle essenze, col palato nei sapori maturi, o dolci, o piccanti. Sollecitando i sensi ed evocando boschi, foreste pluviali o spiagge mediterranee, gli aromi, gli oli e i grassi vegetali ci descrivono i toni di luce e calore che hanno assorbito nel proprio habitat.



Il giro del mondo in cento profumi

Le essenze sono la voce profumata delle piante.
L'abbiamo ascoltata e compresa, selezionando
pregiate specie aromatiche.
Oggi proponiamo un ampio assortimento
di **oli essenziali** di qualità,
corredati di tutte le informazioni necessarie
per il loro corretto utilizzo.

olio
essenziale

FITOMEDICAL



di Lina Suglia

Unti dal Signore

IL RUOLO DEGLI OLI VEGETALI

E DELLE ESSENZE NELLA STORIA

*Quattro cosmetici nella mia vita,
posti sulla fronte,
per insegnarci che si può sempre
salire a una bellezza più alta:
olio di cocco nella nascita,
per la vita che ci attende;
olio di sandalo nelle nozze,
per la strada dell'amore;
olio di semi di Kapok per il battesimo
di un figlio, per la vita che continua;
olio di gelsomino per la morte,
per il trapasso a un'altra vita.
"Barsyak" (= ringraziamento) di un
vecchio Badui di Giava*

La conoscenza delle piante e delle loro proprietà medicinali, alimentari e cosmetiche si sviluppa parallelamente alla storia del genere umano: fu parte integrante dell'esplorazione del territorio e dell'utilizzo delle sue risorse, da cui dipendeva la stessa sopravvivenza.

La localizzazione dei luoghi di crescita delle diverse specie, l'identificazione del corretto periodo di raccolta e delle modalità di conservazione e trasformazione costituiscono il patrimonio di base di tradizioni tramandate oralmente tra i guaritori di diverse culture.

A Ognuno i suoi Tabù

Tali pratiche si ispiravano alle regole di antichi codici, come i "taboos" dell'Africa, indispensabili per bilanciare la domanda e l'offerta e garantire costante l'equilibrio ambientale.

Tra le varie sostanze vegetali di interesse, quelle lipidiche entrarono presto nella vita quotidiana, protagoniste tanto dei momenti sacri, rituali magici, culti e medicina, come di quelli profani, dalla cucina alla cosmesi.

Popoli diversi per origini, distanti per luoghi e cultura, subirono indistintamente il fascino degli aromi, apprezzarono la ricchezza e il pregio degli oli, la qualità e l'abbondanza dei grassi.

Per l'Anima e per il Corpo

Spesso riconobbero in queste sostanze l'energia e i poteri del sole e di divinità associate alla luce e al calore: la forza evocativa dei profumi dispersi nell'aria invitava al trascendente, ma le essenze curavano anche le infezioni del corpo e conservavano gli alimenti, le mummie e le reliquie; gli oli e gli altri grassi vegetali condividevano pietanze e sfamavano popoli, abbellivano la pelle di donne e bambini, lenivano le ferite ed esaltavano i muscoli dei cacciatori e dei guerrieri. Per usufruire al meglio delle loro qualità, ci si ingegnò a carpire alle piante i loro profumi e a conservarli nel tempo, si escogitarono metodologie estrattive per essenze e oli, molte delle quali sono ancora sostanzialmente attuali.

Antiche Testimonianze

Già l'uomo primitivo ideò una tecnica rudimentale di distillazione (distillazione pirolitica), per ottenere da cortecce e tronchi di Conifere resine preziose per i riti funebri, o come colla per saldare parti diverse di attrezzi agricoli o armi da caccia. Reperti archeologici di epoca posteriore, rinvenuti in siti di popolazioni indo-iraniche, rivelano l'antica origine di un metodo estrattivo che utilizza i grassi dei semi vegetali, ottimi solventi per le essenze: si tratta di vasche di pietra, le cui pareti sono incrostate di residui di semi oleaginosi di Cartamo e Sesamo, insieme ad abbondanti tracce di pollini di fiori ricchi in olio essenziale.

Pane profumato

Si suppone che i semi venissero scaldati con una rapida grigliatura e poi frantumati, cosicché l'olio grasso in essi contenuto trasudasse in superficie: questa graniglia catturava facilmente la fragranza di petali, frutti e radici profumati, mescolati accuratamente ad essa; la massa poteva poi essere torchiata a freddo o a caldo, per ottenere un olio per uso cosmetico o per cerimonie religiose. Tale procedimento è analogo all'enfleurage, tecnica moderna più sofisticata, che consiste nell'estrarre fiori stesi in strato sottile sopra intelaiature di vetro o acciaio inossidabile spalmate di grasso. Se ne ottiene la pommade, un pane aromatico che può essere successivamente lavorato con opportuni solventi per ottenere concrete e assolute, materie prime purificate utilizzabili in ambiti diversi.

Guarda Caso

Per comprendere quanto ci sia ancora da scoprire del passato, è possibile citare l'esempio dell'olio di Jojoba, dai cui semi si ottiene una cera vegetale poco untuosa. Dimenticato fino a qualche decennio fa, fu riscoperto in occasione di una campagna per la salvaguardia dei cetacei, che lo proponeva in sostituzione dell'olio di spermaceti (bianco di balena) nei lubrificanti industriali ad alto rendimento. Una volta incoraggiato il suo uso, venne sempre più apprezzato per massaggi cutanei e per impacchi sui capelli fragili e sottili.



Pierluigi Bruno visual design

Linea Artihara

Libertà di Movimento

La scioltezza dei movimenti può essere talvolta limitata o compromessa. Per riprendere il via Fitomedical propone **Artihara**, una linea il cui nome sanscrito significa «che rimuove il dolore».

Gel, Olio e Pomata, prodotti per applicazione locale a base di Arnica e oli essenziali, alleviano, confortano e riscaldano gli arti e la schiena. Ad essi si affiancano le **Tavolette** per garantire una completa riattivazione della funzionalità articolare.



FITOMEDICAL



di Lina Suglia

L'Atmosfera giusta

LE MISCELE DI OLI ESSENZIALI

ATTIVANO SINERGIE AFFASCINANTI

Ogni essenza bisbiglia suggestioni particolari alla nostra mente o, meglio, a una parte di noi tanto intima da sfuggire spesso al controllo cosciente della mente stessa, almeno in prima battuta. Un odore può, ad esempio, richiamare un ricordo antico, così individuale che è difficile esprimerne a parole la pienezza, come l'emozione suscitata da un quadro o da una melodia: la percezione di quel momento è chiara e forte, ma difficile da comunicare.

Parole da interpretare

Non a caso, i termini utilizzati dagli addetti ai lavori per descrivere le caratteristiche olfattive di un'essenza fanno riferimento ai colori e alla musica (nota verde), oppure a impressioni tattili (asciutta, pungente, calda, fresca...), a sapori (acida, amara, dolce, mielata...), come se molti sensi fossero sollecitati a cascata e con essi proprio le funzioni più istintuali attraverso cui conosciamo il mondo: annusare, toccare, assaggiare, nei modi e le maniere dei cuccioli.

In effetti, gli aromi spalancano le finestre della percezione "ordinaria", di adulti schermati: i loro toni evocativi scompaginano i riferimenti temporali, rendendo vividi ricordi lontani, sovvertono quelli spaziali e invadono i confini coscienti con note profonde e penetranti, o ci sbalzano in ambienti lontani con toni muschiati, balsamici, agrumati.

Un Coro di Assistenti

Questi aspetti sono ancor più esaltati dalle miscele di aromi: in una metafora musicale, esse stanno alle singole essenze come una voce solista ad un insieme corale. In Aromaterapia, le sensazioni e le emozioni che suscitano sono impiegate per modulare il tono e l'umore di un individuo, per sollecitarne le capacità cognitive e la resa intellettuale. Dello studio e della ricerca su tali attività si sono occupate sia la corrente anglosassone, che privilegia specificatamente il massaggio, sia la francese, che prevede tanto la somministrazione per cutanea, quanto per altre vie.

Voli nell'Aria

Quando gli oli essenziali o le loro miscele, per propria natura estremamente volatili, si diffondono nell'ambiente - con le apposite lampade ad acqua o simili strumenti, ma anche durante un massaggio, una doccia, un bagno - le loro molecole sono facilmente ispirate. Immediatamente vengono catturate dai recettori della cavità nasale e, attraverso il nervo olfattivo, il loro impulso è velocemente trasmesso ad aree specifiche del cervello, in particolare a quella limbica.

Lì è la chiave del nostro sentire affettivo ed emozionale: ogni informazione sensoriale in arrivo dal mondo esterno è rielaborata in chiave affettiva, per poi confluire nel bagaglio mnemonico dell'individuo e assumere un significato simbolico legato all'esperienza soggettiva.

Dove nasce l'Emozione

Seguendo queste vie, la percezione olfattiva esalta quindi le proprietà neuro-psichiche delle essenze: il coinvolgimento di importanti strutture, come ipotalamo e ipofisi, attivate a cascata, dà significativi effetti nervosi ed endocrini.

L'essere tonici o provati, propositivi o demotivati, in altre parole il modo in cui "sentiamo" noi stessi, le reazioni nei confronti del mondo esterno, il comportamento alimentare, la capacità di apprendere e ricordare, la percezione del dolore, la libido e altro, sono tutti aspetti modulati da questi centri dove interagiscono gli oli essenziali.

Atmosfera di Benessere

Sul presupposto che ciascun odore è l'archetipo di un linguaggio inconscio, che ogni aroma diffuso esprime una precisa nota aromacologica (= aromatica e psicologica) e che la sensibilità olfattiva umana è tale da reagire anche a solo quattro molecole odorose, Fitomedical propone un ventaglio di formulazioni aromatiche, studiate per valorizzare questa particolare comunicazione olfattiva. Le miscele possono diventare un'abitudine piacevole e salutare, che favorisce l'equilibrio emotivo, la bellezza e la salute in ogni età: si utilizzano diffuse negli ambienti domestici o di lavoro per migliorarne l'aria e il clima emotivo, o diluite in oli vegetali per l'igiene quotidiana, in massaggi di viso e corpo, oppure con il bagnoschiuma disperdente per docce o bagni.

Problemi di Piccoli e Grandi

La miscela "Bimbi" può rasserenare il piccolo bisognoso di conferme e possessivo, quello che l'insicurezza rende irascibile e collerico, quello agitato dall'impazienza di una forte inquietudine interiore, ma anche l'adulto che si scopra analoghe fragilità.

Quando la vita incalza, "Distensione" allenta la pressione psicologica che rende paurosi o addirittura fobici, apprensivi per sé e i propri cari, o intolleranti e impazienti con gli altri; agisce anche su quanto tracima a livello fisico in contrazioni muscolari.

Se la mente non riesce a staccare la spina e rigira su ciò che si sarebbe potuto dire e fare, oppure se nei sogni ci accoglie l'Uomo Nero che porta incubi e risvegli con panico, o se la tensione è tale da impedire di rilassarsi e addormentarsi, "Sonno" favorisce un riposo rigenerante.

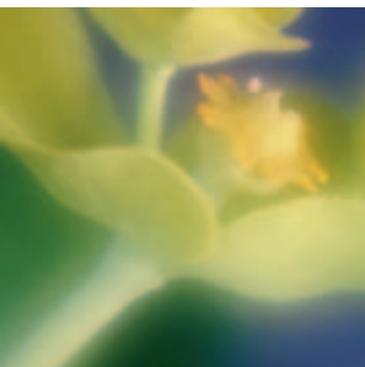
Per essere presenti o prendere Distanze

Per affrontare con efficienza l'impegno intellettuale di studio o lavoro, "Concentrazione" scuote il sognatore con la mente altrove che vive in un mondo immaginario, distoglie dal pensiero circolare chi è bloccato come un criceto sulla ruota e aiuta quanti, inchiodati a schemi fissi e noti del passato, non riescono a far scoccare la scintilla di un'idea.

Per chi cerca nell'introspezione un po' di quiete interiore, "Meditazione" favorisce l'ascolto di sé e il mutamento in chi ha intuito risposte che la ragione, abituata a schemi comportamentali acquisiti, non accetta, in chi "vampirizza" il prossimo con un fiume di parole pur di non ascoltare il silenzio interiore, nelle menti iperattive che, travolte da cicli di pensieri, perdono il senso delle priorità.

Richiamo alla Coscienza

"Controllo" affranca dalle compulsioni vischiose chi cerca in cibo, alcol, tabacco, farmaci, ecc. lo stimolo per affrontare la vita e sostenere le maschere che lo proteggono e lo limitano, chi è tentato dalla fuga dalla realtà, chi è in preda a piccole o grandi ossessioni che minacciano l'autostima.



Quando invece l'equilibrio è all'improvviso seriamente provato da uno shock o da un trauma, o qualcosa paralizza e rende drammaticamente inermi ed esposti, quando subentra il panico di perdere il controllo di mente e corpo, "Soccorso" rinsalda e attiva le risposte biologiche ed emotive dell'individuo incagliato e in allarme.

Se l'Elastico sta per cedere

"Sostegno", che favorisce la resistenza allo stress, è utile a chi, esausto e demotivato dal macinamento della routine, è preoccupato di non farcela, a chi disperde energia perché, accecato dall'obiettivo, non sa elaborare le strategie per attuarlo, o allo spartano asservito al senso del dovere, che non si concede le pause ricreative che gli darebbero nuova forza.

In situazioni più complesse, "Vigore" sostiene l'organismo e permette di superare i momentanei cedimenti dove l'individuo vacilla, di prendere atto dei propri limiti fisici e mentali, di rilanciarsi quando la stanchezza è tale da togliere speranza in un cambiamento e indurre alla rinuncia.

"Conforto" è più indicato a fragilità avvertite nel cuore, quando si spegne la gioia di vivere, il dubbio e la frustrazione scoraggiano l'individuo, o una malinconia oscura e inerte spegne il suo contatto col mondo, fino a trascinarlo nell'apatia rassegnazione del fatalismo.

L'Arte di incontrare l'Altro

Di tutti i confronti cui la vita ci chiama, quello della relazione sessuale è forse il più coinvolgente, poiché ci impone di esporre all'altro, attraverso il linguaggio del corpo esibito nella sua nudità, l'intimità dei nostri desideri e bisogni più profondi e di riconoscerli come tali noi per primi.

"Seduzione" favorisce le alchimie di questo incontro tra individui, favorendo quel livello di consapevolezza che permette di vincere l'ansia indotta da retaggi morali, zittendo la paura di ferirsi che anticipa fallimento e sostenendo la confidenza con noi stessi e con l'altro.

Dove vivi?

Infine, non è trascurabile quanto l'equilibrio dell'uomo sia in relazione a quello dell'ambiente in cui vive, che è quindi opportuno tutelare: la miscela "Fresco" purifica le stanze di casa o ufficio, disinfetta l'aria dagli agenti inquinanti e ne corregge le caratteristiche chimico-fisiche e microbiologiche. Altrettanto interessanti sono le miscele intitolate alle stagioni: introducendoci a specifici climi emotivi, possono aiutare chi è sempre più urbanizzato ed estraniato dal suo contesto naturale ad agire e sentire secondo l'ordine e l'armonia dei ritmi che improntano la vita.



Gratis!

FitoNews è distribuito gratuitamente, per riceverlo compilate e spedite questo coupon a:
Fitomedical Via Norma Parenti, 22
20090 Fizzonasco di Pieve Emanuele (MI)
oppure inviate via Fax al n° 02 90781996

Ai sensi della Legge n°675/96 autorizzo l'utilizzo dei dati di fianco riportati per ricevere «Fitonews» ed ogni altra informazione circa l'attività aziendale di Fitomedical e le sue iniziative promozionali.

In nessun caso i dati potranno essere trattati a scopi diversi.

Data:

Firma:

Nome _____

Cognome _____

Ragione sociale _____

Professione _____

Indirizzo _____

CAP _____

Città _____

Provincia _____

Nazione _____

Telefono _____

Fax _____

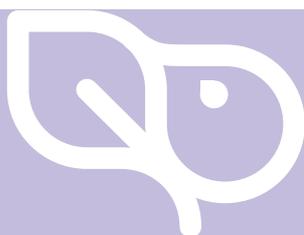
E-mail _____

Miscele ad Effetto

MISCELE DI OLI ESSENZIALI DA ASCOLTARE

CON L'OLFATTO E CON LA PELLE:

IL PROFILO E LE INDICAZIONI DI OGNUNA



miscela
di essenze

LEGENDA:

profilo aromacologico
descrive l'attività
determinata dalle
essenze sull'umore, le
emozioni e gli stati
d'animo

NOTA:

possibili analogie con i Fiori di Bach
le associazioni con i Fiori di Bach
riportate in tabella non vogliono essere
esaustive e circostanziate, ma solo
dare qualche suggerimento per aiutare
a comprendere la molteplicità di
sfumature degli stati su cui agiscono
le Miscele di Essenze.

componenti	profilo aromacologico e ambiti d'impiego	possibili analogie con i Fiori di Bach
Bimbi Camomilla romana <i>Chamaemelum nobile</i> Geranio Cina <i>Pelargonium graveolens</i> Mandarino <i>Citrus reticulata</i> Noce moscata <i>Myristica fragrans</i> Palmarosa <i>Cymbopogon martinii</i> Petitgrain Mandarino <i>Citrus reticulata</i>	confortante, rassereneante, riequilibrante; crisi d'abbandono, irrequietudine, volubilità, irascibilità, disturbi del sonno.	Chicory il bambino chiede continuamente attenzioni per paura di essere rifiutato Holly comportamento irascibile e collerico per insicurezza o gelosia Impatiens bimbo ipercinetico, non sta mai fermo e si irrita per un nonnulla
Concentrazione Basilico <i>Ocimum basilicum</i> Cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> Limone <i>Citrus limon</i> Rosmarino a cineolo <i>Rosmarinus officinalis</i> Sedano <i>Apium graveolens</i> Vetiver <i>Vetiveria zizanioides</i>	chiarificante, attivante, rinfrescante; stanchezza mentale, difficoltà di concentrazione, scarsa definizione di pensiero, indecisione, pesantezza.	Clematis sempre distratto, con la mente altrove, con difficoltà di concentrazione White chestnut la mente è iperattiva e viene distolta da pensieri ricorrenti Honeysuckle distrazione perché il pensiero continua a tornare al passato
Conforto Bergamotto <i>Citrus bergamia</i> Elicriso <i>Helichrysum italicum</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Melissa <i>Melissa officinalis</i> Sclarea <i>Salvia sclarea</i>	confortante, motivante, vitalizzante; anergia, scoraggiamento, pessimismo, depressione, malinconia, mancanza d'interesse	Gentian dubbio o pessimismo con scoraggiamento e talvolta frustrazione profonda Mustard senso di tristezza, malinconia, fasi asteniche con ridotta sensorialità e attività Wild rose rassegnazione e apatia con mancanza di energia ed entusiasmo
Controllo Bergamotto <i>Citrus bergamia</i> Camomilla Marocco <i>Ormenis mixta</i> Legno Cedro <i>Juniperus virginiana</i> Noce moscata <i>Myristica fragrans</i> Sclarea <i>Salvia sclarea</i> Vaniglia <i>Vanilla planifolia</i>	strutturante, riequilibrante, motivante; comportamenti compulsivi (cibo, alcol, tabacco, farmaci, ecc.), scarso controllo sulle azioni, scarsa autostima.	Agrimony comportamenti compulsivi per sentirsi stimolati e capaci di affrontare la vita senza ansia e con euforia Clematis per allontanarsi dalla realtà e dimenticare il presente non gratificante Crab apple con scarsa autostima perché ci si sente fisicamente o psicologicamente inadeguati

AVVERTENZA:

Questa tabella è fornita esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente intesa come sostitutivo dell'atto medico. Le informazioni di queste pagine, pertanto, non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un problema di salute o una malattia. Il lettore è invitato ad interpellare il proprio medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

miscela di essenze

	componenti	profilo aromacologico e ambiti d'impiego	possibili analogie con i Fiori di Bach
Distensione	Angelica <i>Angelica archangelica</i> Basilico <i>Ocimum basilicum</i> Mandarino <i>Citrus reticulata</i> Petitgrain Bigarade <i>Citrus aurantium</i> Rosa <i>Rosa damascena</i> Sclarea <i>Salvia sclarea</i>	distensivo, rilassante, rasserenante; nervosismo, irrequietezza, tensione psicologica e muscolare, stati d'ansia, suscettibilità, timori, angosce, paure	Mimulus <i>ansia e paura per malattie, incidenti o altre cause note</i> Red chestnut <i>ansia e paura per ciò che potrebbe accadere a coloro cui si è legati</i> Impatiens <i>tensione mentale e impazienza con difficoltà a svolgere attività insieme ad altri</i>
Meditazione	Basilico <i>Ocimum basilicum</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Pepe nero <i>Piper nigrum</i> Petitgrain Limone <i>Citrus limon</i> Pompelmo <i>Citrus paradisi</i> Rosmarino a cineolo <i>Rosmarinus officinalis</i>	focalizzante, amplificante, equilibrante; bisogno di entrare in se stessi, di meditare; irrequietezza mentale, paura del silenzio interiore.	Cerato <i>intuitività bloccata; difficoltà nel cercare dentro di sé la propria verità</i> Heather <i>difficoltà a stare soli con sé stessi e a far crescere il silenzio interiore</i> White chestnut <i>mente irrequieta e dialogo interiore ostacolano la meditazione</i>
Seduzione	Limone <i>Citrus limon</i> Mandarino <i>Citrus reticulata</i> Noce moscata <i>Myristica fragrans</i> Rosa <i>Rosa damascena</i> Vaniglia <i>Vanilla planifolia</i> Ylang-Ylang <i>Cananga odorata</i>	vitalizzante, seduttivo, potenziante; libido ridotta, irrigidimento, ansia di prestazione, blocchi e repressione	Cherry plum <i>paura di perdere il controllo e di vivere la sessualità</i> Larch <i>anticipazione dell'insuccesso, ansia di prestazione e scarsa autostima</i> Crab apple <i>senso di vergogna e retaggi di repressione morale</i>
Soccorso	Elicriso <i>Helichrysum italicum</i> Incenso <i>Boswellia carterii</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Maggiorana <i>Origanum majorana</i> Rosa <i>Rosa damascena</i> Sandalò <i>Santalum album</i>	armonizzante, bilanciante, rassicurante; crisi di panico, shock, perdita di controllo, blocco reattivo.	Rescue remedy <i>shock e conseguente stato di blocco o di crisi</i> Star of Bethlehem <i>traumi con blocco emotivo e muscolare, anche molto lontani nel tempo</i> Rock rose <i>crisi di panico subitanea con paralisi a livello fisico e mentale</i>
Sonno	Camomilla romana <i>Chamaemelum nobile</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Maggiorana <i>Origanum majorana</i> Mirto <i>Myrtus communis</i> Petitgrain Mandarino <i>Citrus reticulata</i>	rilassante, calmante, equilibrante; difficoltà ad addormentarsi, disturbi dei ritmi del sonno, risvegli frequenti, sonno poco riposante.	White chestnut <i>insonnia con iperattività mentale, pensieri persistenti, continuo impegno della mente</i> Aspen <i>paure inesplicabili, incubi con risvegli improvvisi e timore di riaddormentarsi</i> Cherry plum <i>impossibilità ad abbandonarsi al sonno per estrema tensione; risvegli anticipati</i>
Sostegno	Camomilla Marocco <i>Ormenis mixta</i> Cedro <i>Citrus medica</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Maggiorana <i>Origanum majorana</i> Mandarino <i>Citrus reticulata</i> Niaouli a nerolidolo <i>Melaleuca quinquenervia ct. nerolidolifera</i> Vetiver <i>Vetiveria zizanioides</i>	corroborante, antistress, riattivante; stress da lavoro intenso e da responsabilità gravose, con sensazioni di svuotamento, timore di non farcela, palpitazioni.	Hornbeam <i>non ci si sente in grado di reggere i ritmi quotidiani, fatica fisica e mentale</i> Vervain <i>iperattività e tensione con forte dispendio di energia</i> Oak <i>forte senso del dovere per cui si assumono compiti eccessivi</i>

miscela di essenze

	componenti	profilo aromacologico e ambiti d'impiego	possibili analogie con i Fiori di Bach
Vigore	Basilico <i>Ocimum basilicum</i> Finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> Ginepro <i>Juniperus communis</i> Menta piperita <i>Mentha piperita</i> Menta verde <i>Mentha viridis</i> Pino nero canadese <i>Picea mariana</i> Pompelmo <i>Citrus paradisi</i>	riattivante, tonico, energizzante; affievolimento del tono psico-fisico, momenti di sonnolenza, reattività ritardata, smorzamento dell'interesse e della motivazione.	Elm <i>stanchezza transitoria con sensazione di affrontare compiti troppo gravosi</i> Olive <i>esaurimento fisico e mentale con mancanza di reattività, di interesse e di affettività</i> Gorse <i>stanchezza, rassegnazione e rinuncia; mancanza di speranza in un cambiamento del proprio stato</i>
Primavera	Bergamotto <i>Citrus bergamia</i> Limone <i>Citrus limon</i> Melissa <i>Melissa officinalis</i> Petitgrain Bigarade <i>Citrus aurantium</i> Rosa <i>Rosa damascena</i> Sedano <i>Apium graveolens</i>	evoca il clima di rinnovamento e fioritura primaverile.	
Estate	Alloro <i>Laurus nobilis</i> Cipresso <i>Cupressus sempervirens</i> Gelsomino <i>Jasminum grandiflorum</i> Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> Limone <i>Citrus limon</i> Mirto <i>Myrtus communis</i> Rosmarino a cineolo <i>Rosmarinus officinalis</i>	richiama la ricchezza e l'esuberanza estiva.	
Autunno	Cipresso <i>Cupressus sempervirens</i> Finocchio <i>Foeniculum vulgare</i> Ginepro <i>Juniperus communis</i> Pompelmo <i>Citrus paradisi</i> Sandalò delle Indie <i>Amyris balsamifera</i>	ricorda l'atmosfera matura, di terra e cortecce autunnali.	
Inverno	Arancio amaro <i>Citrus aurantium</i> Cannella corteccia <i>Cinnamomum verum</i> Cardamomo <i>Elettaria cardamomum</i> Cipresso <i>Cupressus sempervirens</i> Mandarino <i>Citrus reticulata</i>	introduce al tepore della quiete invernale.	
Freschezza	Cajeput <i>Melaleuca cajuputi</i> Eucalipto officinale <i>Eucalyptus radiata</i> Ginepro <i>Juniperus communis</i> Pino mugò <i>Pinus mugo</i> Ravensara <i>Ravensara aromatica</i> Rosmarino a cineolo <i>Rosmarinus officinalis</i>	rinfrescante, purificante, disinficante; bisogno di pulizia e di freschezza, necessità di disinfezione e riduzione dell'inquinamento ambientale.	

NOTA >>> AUTORI DA CUI SI SONO DESUNTI GLI USI AROMACOLOGICI:

L.A.Morasso, A.Ronchi Gotta **Curarsi con i fiori** Repertorio dei fiori di Bach, Raffaello Cortina Editore.

M.Rossi **Oli essenziali - schede tecniche** Erboristeria Domani 1993-97, Studio Edizioni.

M.Scheffer **Terapia con i fiori di Bach**, IPSA Editore.

A.Sola **Il giardino dei fiori di Bach**, IPSA Editore.

V.A.Worwood **The fragrant mind**, New World Library Publ.

*di Massimo Rossi
Biologo, Consulente aziendale*

Gocce di Sole

CARATTERISTICHE E UTILIZZI

DEI DIVERSI OLI VEGETALI

La luce del sole consente ai vegetali di crescere e riprodursi ma, proprio per questo compito cruciale, devono lasciare in dote ai semi che continueranno la storia della specie una riserva di energia, di luce e di calore: nei primi giorni di vita, infatti, si dovranno costruire cellule e tessuti, senza che ancora le foglie possano dare il loro contributo energetico grazie alla clorofilla. Un tipo di riserva è costituito dai grassi, in forma di olio, che in alcuni casi costituiscono una buona percentuale dei semi, detti per questo “oleaginosi”. L'uomo si serve degli oli vegetali come nutrimento, ma anche come fonte di energia, in medicina e in cosmesi.

Distinguere è importante

Gli oli pregiati si ottengono per spremitura a freddo dei semi, metodo che non esaurisce completamente il loro contenuto d'olio, ma ha il pregio di lasciarne integri i costituenti. Questi oli sono composti prevalentemente da acidi grassi variamente combinati e contengono piccole quantità di sostanze di vario tipo, collettivamente denominate insaponificabili: spesso sono proprio i costituenti di tale frazione ad impartire specifiche proprietà cosmetiche o farmacologiche che distinguono un olio dagli altri. Mentre gli acidi grassi saturi, monoinsaturi o poliinsaturi possono entrare a far parte essi stessi delle membrane cellulari, o sono precursori di molecole dalle importanti attività biologiche, i componenti degli insaponificabili hanno funzioni di protezione come antiossidanti o antiradicali, di riequilibrio come drenanti o stabilizzanti e di stimolazione come riepitelizzanti.

Data la presenza di composti insaturi, gli oli vegetali hanno la tendenza a ossidarsi (“irrancidire” come si dice correntemente), ma proprio la presenza di insaponificabili rallenta notevolmente questi processi.

olio vegetale

	caratteristiche	ambito d'impiego
Argan <i>Argania spinosa L.</i> <i>Skeels</i> semi	nutriente, curativo, ricco di vitamina E, poliinsaturi e insaponificabili.	per pelle devitalizzata, disidratata o con squilibri della produzione sebacea; <i>massaggi localizzati e impacchi.</i>
Avocado <i>Persea americana Miller</i> frutto	reidratante, penetrante, ricco di vitamine liposolubili, steroli e lecitine.	per pelle senescente, secca, infiammata e con prurito; <i>massaggi e applicazioni cosmetiche, trattamenti prima di doccia o bagno.</i>
Germe di Grano <i>Triticum aestivum L.</i> germe della cariosside	elasticizzate, antiossidante, ricco di poliinsaturi e vitamina E.	per pelli aride, mature, screpolate; <i>massaggi, applicazioni sul viso (contorno occhi e labbra), impacchi sui capelli.</i>
Girasole (bio) <i>Helianthus annuus L.</i> semi	leggero, emolliente, ricco di acido linoleico.	adatto a tutti i tipi di pelle; <i>massaggi e trattamenti con oli essenziali.</i>
Jojoba <i>Simmondsia chinensis (L.) C.Schneider</i> semi	cera vegetale poco untuosa e irrancescibile, rapidamente assorbita.	per pelli miste e pelli grasse, capelli sottili e fragili; <i>massaggi locali e impacchi sui capelli.</i>
Mandorle (bio) <i>Prunus amygdalus L.</i> semi	leggero, nutriente e penetrante, ricostituente cutaneo.	indicato a tutti i tipi di pelle, in particolare quelle secche; <i>massaggi estesi, anche al bambino prima del bagno.</i>
Neem <i>Azadirachta indica A.Juss</i> semi	nutre in profondità e favorisce la salute di cute, unghie e capelli; insettifugo.	per pelli danneggiate da agenti fisici e chimici o con problemi dermatologici, danni ai tessuti periungueali, unghie e capelli fragili; <i>massaggi locali e impacchi.</i>
Nocciole (bio) <i>Corylus avellana L.</i> semi	molto penetrante, emolliente, nutriente, poco untuoso.	adatto a tutti i tipi di pelle, soprattutto con tendenza al rilassamento; <i>massaggio cosmetico e cura del bambino.</i>
Rosa mosqueta o moscata <i>Rosa rubiginosa L.</i> semi	ricco di poliinsaturi, tonifica la pelle e ne favorisce il recupero.	per pelli sensibili, devitalizzate, danneggiate; <i>massaggio cosmetico localizzato e al trattamento dermatologico.</i>
Tamanu <i>Calophyllum inophyllum L.</i> semi	ricco di insaponificabili e vitamine liposolubili, stimola la riparazione dei tessuti e tonifica la pelle.	per pelli danneggiate, problematiche, anche in presenza di rughe, cicatrizzazioni, ustioni; <i>massaggi locali o impacchi.</i>



Complicità tra Grassi

Gli oli vegetali sono in grado di incorporare e di sciogliere sia i composti che hanno affinità con gli acidi grassi (composti lipofili), come talune vitamine, ad esempio le Vit. A, D, E, oltre agli steroli e alla maggior parte delle sostanze tipiche delle piante non legate a zuccheri, sia gli oli essenziali, praticamente in tutte le proporzioni.

Date le loro proprietà intrinseche, l'aggiunta di altri principi attivi provenienti in varia forma dalle piante, li rende estremamente versatili per molti impieghi: applicati sulla pelle penetrano per diffusione e per affinità, trasportando le sostanze disciolte sino alle membrane cellulari dei tessuti dermici e, in seguito, al circolo sanguigno; se ingeriti, seguono il percorso dei grassi alimentari, arrivando all'intestino dove sono emulsionati dalla bile e dai succhi intestinali e pancreatici. Il finissimo particolato dell'emulsione viene infine assorbito dalle pareti intestinali e portato al fegato.

Quindi gli oli vegetali risultano essere un ottimo veicolo (carrier) in particolare per quanto riguarda le essenze e la loro somministrazione secondo diverse modalità.

Tipi interessanti

Alcuni oli sono particolarmente indicati per l'uso esterno (o topico), come l'Olio di Mandorle bio, di Jojoba o di Avocado; altri possono anche essere diluenti ottimali per l'uso interno: ad esempio l'Olio di Nocciole bio o di Girasole bio. Altri ancora possiedono interessanti proprietà cosmetiche e farmacologiche, come l'Olio di Tamanu, di Neem, di Argan o di Rosa moscata.

linea **KALEN**
alla **CALENDULA**

*L'equilibrio naturale
della pelle
in ogni momento
per tutte le stagioni*

Gel
rinfrescante

Crema
protettiva

Pomata
lenitiva

Olio
detergente




FITOMEDICAL

Pierluigi Bruno visual design

Tra Simili ci si intende

Gli oli vegetali sono uno strumento ideale per applicazioni topiche che tutelano l'integrità della pelle o si prendono cura dei suoi squilibri, sia utilizzati tal quali, sia miscelati ad un altro olio di base, generalmente di Mandorle o Girasole: è il caso di quelli di Tamanu, Neem, Argan o Rosa moscata, che si distinguono per il pregio e le proprietà farmacologiche peculiari. Se l'area da trattare è estesa, si ricorre ad una diluizione variabile dal 5 al 30%.

Interessante è anche la possibilità di abbinamenti con le essenze (OE) per esaltarne le caratteristiche cosmetiche o curative.

Chi è incuriosito dal fascino di queste preparazioni estemporanee, scopre un ampio ventaglio di possibilità; deve tuttavia tener presenti poche precauzioni: in primo luogo, la percentuale di OE, che dipende dalle caratteristiche dello stesso e varia dall'1 al 10%.

Se si opera su viso e collo, è opportuno rimuovere cosmetici o profumi per escludere sensibilizzazioni. A livello domestico, è consigliabile preparare le quantità necessarie volta per volta, per evitare modificazioni e deterioramenti.

Giù l'ansia, su il Tono

Se, ad esempio, c'è necessità di rilassarsi e ricomporre le energie disperse dall'ansia, è utile un massaggio sulle fasce laterali della spina dorsale: in 50 ml di olio vegetale, di Avocado o Mandorle dolci, si miselano 1 ml (20 gocce) di Maggiorana (*Origanum majorana* OE), 1 ml (20 gocce) di Mandarinino (*Citrus reticulata* OE), 0,5 ml (10 gtt) di Menta (*Menta x piperita* OE) e 0,5 ml (10 gtt) di Pompelmo (*Citrus paradisi* OE)

Quando la stanchezza si localizza agli arti inferiori, con sensazione di peso e gonfiore, si può lenire il disagio con olio di Girasole bio (100 ml), adatto a tutti i tipi di pelle, cui aggiungere 2 ml (40 gtt) di Cipresso (*Cupressus sempervirens* OE) e altrettante di Geranio Bourbon (*Pelargonium x asperum* OE):

un simile trattamento potrebbe diventare un'abitudine per prevenire i fastidi e le complicanze delle stati venose.

Bella Faccia

L'olio di germe di Grano è ideale per il viso con cute secca o senescente e per il contorno di occhi e labbra: vi si può aggiungere 1-2 gtt di Arancio dolce (*Citrus sinensis* OE), particolarmente adatto a pelli sciupeate; è un fotosensibilizzante: conviene applicarlo alla sera e mai prima dell'esposizione al sole. Per pelli miste e pelli grasse è possibile orientarsi sull'olio di Jojoba, poco untuoso e rapidamente assorbito, con Maggiorana (*Origanum majorana* OE), per favorire la detergenza dei pori, o Sandalo (*Santalum album* OE), regolatore delle ghiandole sebacee.

Piccoli Bimbi, grandi Piaceri

Analoghi piaceri possono essere condivisi dai bimbi, che amano essere toccati: un massaggio aromatico può far scoprire a figli e genitori nuove e tenere espressioni del legame parenterale. Ad esempio, si può frizionare delicatamente il piccolo prima del bagno, evitando occhi e genitali, con Olio Mandorle cui si aggiunge Lavanda (*Lavandula angustifolia* OE), Geranio (*Pelargonium graveolens* OE) e Camomilla romana (*Chamaemelum nobile* OE). Per quanto riguarda le concentrazioni pediatriche complessive delle essenze impiegate, sono: sopra i 6 mesi al massimo 0,75-1%, fra i 6 e i 24 mesi 1,5-2%, fra i 2 e i 10 anni 4-5%, dai 10 ai 15 2,5-3%. (L.S.)

COME ESALTARE

LE QUALITÀ

DEGLI OLI VEGETALI

CON LE ESSENZE

di Lina Suglia

Cure Sottolio

IL PREGIO

DEGLI OLEOLITI,

ESTRAZIONI

A TORTO DIMENTICATE

Gli oleoliti, detti anche oli medicinali o medicati, sono estrazioni di piante officinali fresche o secche, opportunamente tagliate o contuse, poste a macerare in un olio grasso.

Costituiscono uno dei più antichi preparati vegetali, diffusi in tutto il

Mediterraneo: un'area dove abbondava l'olio di oliva, ampiamente usato per queste preparazioni, e in cui convergevano le conoscenze di materia medica di Egizi e Assiri, dei popoli dell'India e del mondo arabo; cosicché, in Grecia e nella Roma imperiale, gli oli prodotti localmente e altri, provenienti da paesi lontani, erano estratti e lavorati per usi alimentari, cosmetici e curativi.

Amici per la Pelle

Esclusi dalla farmacopea ufficiale prima della seconda guerra mondiale, gli oleoliti sono stati penalizzati da pregiudizi e dalla comparsa sul mercato di preparazioni topiche più leggere e confacenti alle tendenze di gusto. Tuttavia, per quanto riguarda le applicazioni topiche, né gli estratti acquosi, né le Tinture Madri li uguagliano: l'olio è infatti il migliore solvente per le essenze ed estrae dalle piante anche molte altre frazioni farmacologicamente interessanti (fosfolipidi, steroli, triterpeni, alcuni sesquiterpeni e lignani, carotenoidi, tocoferoli), che si aggiungono alle sostanze eutrofiche per la cute di cui ogni olio vegetale è già di per se stesso ricco. Inoltre, per le caratteristiche chimico-fisiche gli oli manifestano una particolare affinità con la pelle, ne mantengono l'equilibrio cellulare e l'elasticità e facilitano il passaggio nell'ipoderma delle molecole attive.

L'Olio giusto

Gli oleoliti Fitomedical sono preparati secondo metodi tradizionali, da piante fresche provenienti (segue a pag 18)

oleolito tradizionale

	caratteristiche	ambito d'impiego
Achillea <i>Achillea millefolium L.</i> capolini	antinfiammatorio, schiarente, lenitivo; protettivo capillare, ricco di sesquiterpeni (camazulene).	compromissione dei vasi capillari, tendenza alla formazione di macchie cutanee; <i>massaggi localizzati e impacchi.</i>
Arnica <i>Arnica montana L.</i> capolini	antiedemigeno e antiflogistico, ricco in poliine e sesquiterpeni.	traumi articolari e muscolari, infiammazioni e stasi circolatorie; ortodermico e tonificante delle strutture osteoarticolari; <i>massaggi locali.</i>
Calendula <i>Calendula officinalis L.</i> capolini	protettivo, antinfiammatorio, ripitelizzante, ricco di carotenoidi e triterpeni.	cute e mucose delicate (anche dei bimbi) con infiammazioni ed escoriazioni. <i>pelli delicate; applicazioni locali.</i>
Camomilla <i>Matricaria recutita L.</i> <i>Rausch.</i> capolini	decongestionante e schiarente cutaneo, ricco di sesquiterpeni (camazulene e bisabololo).	PELLI irritate, arrossate (esposizione al sole), macchiate; prurito del cuoio capelluto, pulizia del padiglione auricolare; spasmi muscolari; <i>applicazioni locali.</i>
Elicriso <i>Helichrysum italicum G.</i> <i>Don.</i> capolini	antiossidante, astringente, ripitelizzante, ricco in flavonoidi e olio essenziale.	invecchiamento e tendenze ossidative e discrasiche della cute; eritemi, pruriti e formazione di ponfi; <i>impacchi e applicazioni locali.</i>
Iperico <i>Hypericum perforatum L.</i> sommità fiorite	antalgico e antinfiammatorio, rigenerante cutaneo, ricco in ipericina e triterpeni.	ustioni, traumi e fenomeni nevralgici, infiammazioni emorroidarie; <i>applicazioni locali.</i>
Lavanda <i>Lavandula angustifolia</i> <i>Mill</i> sommità fiorite	rilassante, decongestionante e lenitivo cutaneo, spasmolitico, ricco di olio essenziale e composti antiossidanti.	PELLI sensibili o senescenti con tendenze dermatosiche; tensioni muscolari e viscerali, cefalee; <i>applicazioni locali e massaggi rilassanti (polpacci, epigastrio, fronte, ecc.).</i>
Salvia <i>Salvia officinalis L.</i> foglie	protettivo, antiossidante, stimolante cutaneo, ricco di olio essenziale e carnosolo.	PELLE e mucose devitalizzate e atrofiche, tendenti alla rapida devitalizzazione per carenze ormonali; <i>applicazioni locali.</i>
Timo <i>Thymus vulgaris</i> sommità fiorite	antisettico, attivante delle difese cutanee e tonificante della la muscolatura, contiene essenza a timolo e carvacrolo.	tendenze settiche (escoriazioni, foruncoli, ecc.) e atonia cutanea, stanchezza muscolare; <i>applicazioni locali e massaggi.</i>
Verbena <i>Verbena officinalis L.</i> parti aeree	lenitivo e riattivante ormonale, rassodante di epidermide e iderma; contiene triterpeni e steroli.	rughe e rilassamento di pelle e tessuti senescenti (viso, collo, seno, interno coscia, ecc.); <i>applicazioni e massaggi locali.</i>

oleolito composto

	caratteristiche	ambito d'impiego
Arnicoil Olio di girasole bio, oleoliti di Timo, Iperico e Arnica montana, essenze di Rosmarino e Zenzero, Oleoresina di Capsico	specifico per massaggi sportivi e tonificanti, o traumi come antinfiammatorio, antalgico e riattivante linfatico; ricco di frazioni stimolanti e attivanti.	sforzi muscolari (prima, per migliorare le prestazioni, e dopo per lenire la fatica), traumi e fenomeni infiammatori, coadiuvante del tono nelle aree soggette a cellulite; <i>in massaggi locali, evitando il contatto con gli occhi e le mucose.</i>
Propoleum Oleolito di Calendula, estratto oleoso di Propoli, olio di Girasole bio, essenze di Palmarosa e Carota	riattivante del turnover cellulare e equilibrante delle flore simbiotiche cutanee; ricco di frazioni lenitive e protettive.	prevenzione delle infezioni in presenza di condizioni disbiotiche cutanee, pelli delicate e sensibili o impure, abrasioni e ferite superficiali, screpolature, ecc.; <i>applicazioni locali.</i>

(segue da pag 16) da coltivazioni biologiche, o raccolte spontanee in zone ecologicamente integre.

Si impiega l'olio di Girasole bio, ricco di acido linoleico, che offre diversi vantaggi: è stabile alle ossidazioni, aspetto apprezzabile sia in fase di estrazione, sia per garantire la conservazione del prodotto finale; è poco viscoso, capace di permeare in profondità i tessuti vegetali e assicurare un buon passaggio in soluzione dei loro principi attivi; infine non è un surgrassante, risulta poco unto all'applicazione e viene rapidamente assorbito dalla cute.

Tintarella di Sole

L'estrazione si attua in recipienti di vetro scuro, con un rapporto vegetale/solvente variabile indicativamente da 1:3 a 1:5, in relazione al volume della pianta trattata. Il macero a temperatura ambiente si protrae dalle due settimane al mese, agitando regolarmente per garantire la mobilità delle parti immerse.

Alcune preparazioni, che non riguardano specie aromatiche, sono esposte al sole: Iperico, Arnica, Calendula, Verbena subiscono un processo di "digestione". Al ritmo del giorno e della notte, ciclicamente l'olio viene riscaldato dolcemente: ciò determina una diminuzione della sua viscosità e quindi una maggiore penetrabilità del solvente; in seno al liquido inoltre il calore sviluppa deboli correnti convettive, che ne favoriscono il rimescolamento.

Ultime Precauzioni

A fine lavorazione si riscontra nello strato inferiore del solvente, o in forma di goccioline che lentamente depositano, quantità più o meno elevate dell'acqua di vegetazione della pianta fresca. Per "catturarla" anticamente si aggiungeva sale all'olio; attualmente si lascia decantare il tutto, quindi si dividono le due fasi con un imbuto separatore, per evitare possibili fermentazioni e la moltiplicazione di microrganismi anaerobi.

Si procede infine alla filtrazione e al confezionamento in vetro scuro; la conservazione ideale prevede che la boccetta sia sempre ben chiusa, custodita in un luogo fresco, al riparo dalla luce e da fonti di calore.

Analoghe precauzioni riguardano gli oleoliti composti, ottenuti unendo in proporzioni opportune gli estratti oleosi di diverse specie, eventualmente aggiungendo un olio vegetale o delle essenze che esaltino le caratteristiche della miscela.

Abbiamo fatto del nostro meglio per arrivare **secondi**.

*Dopo aver lavorato scrupolosamente siamo riusciti a selezionare così tanti
Gemmoderivati e Macerati di pianta fresca da offrire la più vasta gamma di prodotti.
Tanta fatica per collocarci, come qualità e quantità, solo secondi.
Prima di noi c'è solo la natura.*



Gemmo
derivati



Macerati
di pianta fresca



FITOMEDICAL

Un Bagno di Fiori

*Schiuma, soffice, morbida, bianca, lieve, lieve,
sembra panna, sembra neve...
(Lo Shampoo, Giorgio Gaber)*

Gli aromi non danno “confidenza” all’acqua: sono immiscibili con essa e nel contatto si isolano in gocce che galleggiano sulla superficie. Quando li si utilizza in ambito domestico per l’igiene quotidiana (docce, bagni, shampoo, pediluvii) è quindi necessario diluirli in opportuni veicoli. Diversamente, l’applicazione sulla pelle non sarebbe omogenea: alcune zone verrebbero a contatto diretto con essenze pure, che potrebbero aggredire la cute e in particolare le mucose; inoltre, gli esiti finali del trattamento sarebbero riconducibili solo a frazioni aromatiche lievemente idrofile, penalizzando in tal modo la complessità del messaggio biochimico di cui gli oli essenziali sono latori.

Vie di Ingresso

Si perderebbero così gli effetti benefici di questo tipo di trattamento, che rappresenta uno dei modi per avvalersi delle proprietà benefiche degli aromi non solo più gradito, perché sollecita aspetti edonistici e giocosi e permette di apprezzare le profumazioni preferite, ma anche più completo.

Quando ci si immerge in un bagno aromatico della giusta temperatura e ci si concede il tempo di apprezzarlo, infatti, la relazione tra il noi e le essenze si articola attraverso vie di “ingresso” diverse, quella percutanea e quella respiratoria, con vantaggi sincroni e paralleli per la pelle, il corpo e la mente: tanto che in alcuni ambiti il bagno aromatico è non solo considerato un piacere, ma prescritto come vera e propria terapia.

L’Utile e il Dilettevole

Il bagnoschiuma disperdente, ideale per veicolare in acqua essenze o loro miscele, favorendone la distribuzione omogenea in microgocce, associa alle caratteristiche dei detergenti la proprietà di disperdere anche piccole quantità di oleoliti e Tinture Madri.

Ciò permette, secondo le esigenze e l’esperienza, di diversificare notevolmente l’impiego dei fitoderivati, favorendo la salute e la bellezza di pelle, capelli, gambe, ecc.

Ad esempio, è possibile la preparazione estemporanea di un’associazione tra 5-10 ml di Piantaggine TM e Carota OE, da utilizzare con il bagnoschiuma disperdente: le pelli sensibili, secche o irritate ne trarranno sicuro giovamento.

Chi invece preferisce l’idromassaggio, può sostituire il disperdente schiumoso con l’olio Kalen (1 cucchiaio per vasca, in cui disperdere le essenze), che nutre la pelle e ne preserva lo strato lipidico.

UN BAGNOSCHIUMA

CON CUI EMULSIONARE

LE ESSENZE

E NON SOLO...

di Lina Suglia

Liscio come l'Olio

SUGGERIMENTI

PER SPERIMENTARE

IL PIACERE E L'UTILITÀ

DELLE ESSENZE

Le possibilità offerte dalle essenze e dalle loro miscele sono così innumerevoli, da poter a volte disorientare il neofita che inizia a sperimentarle: per questo può essere utile avere qualche riferimento di base e alcuni suggerimenti di semplici ricette da provare. Nelle pagine precedenti è stato più volte ricordato che gli aromi trovano nelle sostanze grasse degli ottimi veicolanti: quindi gli oli vegetali, gli oleoliti, ma anche l'olio, la crema e la pomata della linea Kalen possono rappresentare le basi ideali delle preparazioni estemporanee per applicazioni e massaggi sul viso o sul corpo; per bagni, docce e pediluvi aromatici, invece, è ideale il bagnoschiuma disperdente.

Occhio alla Pelle, ma anche ai Sanitari

Per le applicazioni cutanee può essere ritenuto adatto qualsiasi olio di buona qualità, che spesso viene selezionato in funzione delle sue proprietà specifiche (vedi Tabella a pag. 13) o della minore o maggiore untuosità.

Le essenze con cui si arricchiscono gli oli sono diluite in essi in percentuali variabili dall'1 al 10% ed è consigliabile nella scelta prestare attenzione ad eventuali allergie o reazioni cutanee dimostrate nei confronti di prodotti profumati.

Le precauzioni riguardano anche i sanitari: docce, vasche da bagno e da idromassaggio possono essere danneggiati da oli essenziali non appropriatamente diluiti e dispersi.

Per una loro ottimale distribuzione è consigliabile miscelarli preventivamente al disperdente (per ogni 10 ml si utilizzano circa 5 gtt. di OE) e successivamente mescolare il tutto all'acqua.

Prima il Piacere...

Per una doccia è sufficiente preparare 1 cucchiaino da minestra raso di Bagnoschiума disperdente, per il bagno ne servono anche 2 o 3; analoghe proporzioni riguardano l'uso dell'olio detergente Kalen, che può sostituire il disperdente in caso di pelli delicate o per l'idromassaggio.

Un altro piacere può essere costituito da un'applicazione aromatica che precede la doccia o il bagno: si applica sulla pelle un'essenza o una miscela di essenze diluite in olio o crema; in seguito il calore dell'acqua contribuisce ad un rapido assorbimento cutaneo e all'evaporazione delle frazioni più eteree e profumate, detergendo l'eccesso di base ed aroma.

Per quest'ultimo utilizzo o per applicazioni sul viso, è particolarmente indicata la crema Kalen, sufficientemente ricca per veicolare le essenze: esse vanno impiegate a concentrazioni non troppo elevate (dall'1 al 3%) e solo per preparazioni estemporanee.

Peccati di Naso

A seguito vengono presentate una serie di proposte indicate a chi voglia prendere confidenza con l'Aromaterapia, i suoi aspetti giocosi, quelli cosmetici e quelli specificatamente curativi.

Soprattutto nei primi due casi, i suggerimenti dati sono interscambiabili, nel senso che la stessa associazione di essenze può essere utilizzata tanto per un bagno, quanto per un massaggio, o altro, purché si rispettino le diluizioni nelle opportune basi e nelle debite proporzioni.

Per assurdo, chi si affezionasse a una particolare nota potrebbe goderla in tutte le sue sfaccettature nei tanti modi di somministrazione: ma chi ha già esperienza sa come spesso si rimanga talmente affascinati dalle essenze, da essere sempre più curiosi di conoscere altre fragranze ed entrare in nuove emozioni.

Per Timidi e per Audaci

Chi è timido nei tentativi, può provare anche un'unica essenza: ad esempio quella di Pino silvestre OE nei casi di stress e stanchezza: 3-4 gtt possono essere diluite in poco olio vegetale, da applicare sul torace e sull'area surrenale; in questo caso, lo stesso stimolo olfattivo contribuirà notevolmente a rinfrescare la mente e alleggerire la sensazione di pesantezza fisica.

I più audaci, potranno sperimentare fin dall'inizio insieme di aromi, che progressivamente si divertiranno ad inventare secondo il gusto e l'esigenza: una miscela per doccia o bagno distensivi e rilassanti, ideali alla sera di una giornata impegnativa, prevede di aggiungere al Bagnoschiума disperdente 2-6 gtt di Geranio OE, 2-6 gtt di Petitgrain Mandarino OE e 1-3 gtt di Mirto OE. Chi ama proteggere la pelle, può anche preferire diluirle nell'olio Kalen detergente.

Massaggi per Intenditori

Gli edonisti più scatenati, potrebbero nel tempo organizzarsi un intero repertorio di essenze, miscele e oli da utilizzare per massaggi: per quelli distensivi sceglieranno come base gli oleoliti di Lavanda, o di Camomilla e ne esalteranno le qualità con aromi insoliti, magari un po' esotici, come Incenso OE o Ylang ylang OE.

Quando invece vorranno sentirsi tonici e in forma scattante, si orienteranno su oleoliti come Arnicoil o quello di Timo e non trascureranno note speziate: ad esempio una miscela di 2 gtt di Zenzero OE, 3 gtt di Pompelmo OE e 1 di Pepe nero OE, oppure 2 gtt di Cedro OE con 2 gtt di Sedano OE e una di Cubebe OE.





Per un Viso da Bambina

La bellezza del viso può avvalersi di oli ed essenze sia per fini puramente cosmetici, sia per affrontare problematiche che sconfinano in ambito terapeutico; in questo caso è anche interessante l'abbinamento con rimedi della Fito ed Oligoterapia assunti per via orale.

Le ricette spaziano da antichi consigli per ottenere pallore "virginale", come quella che prevede di schiarire le macchie cutanee stendendo uno strato sottile di miele rosato in cui siano state disperse 3-4 gtt di Sedano OE e un poco di succo di limone, per poi lasciare asciugare e sciacquare con un'acqua tonica, ad altre che valorizzano diverse essenze. Tra queste le più note sono quelle di Rosa Bulgara (Rosa damascena OE) o di Maggio (Rosa centifolia OE) adatte a tutti i tipi di pelle. Interessanti sono anche Sandalo delle Indie OE o il più pregiato Sandalo OE, come regolatori della secrezione sebacea in eccesso o difetto: è ottimo l'accostamento con Ginkgo TM assunto anche per via orale.

Faccia di Bronzo

L'Aromaterapia può essere d'aiuto anche per affrontare problematiche più complesse: spesso in questo caso come veicolanti delle essenze, la cui scelta sarà improntata ad attività specifiche, non più alle sole qualità aromatiche, si preferiscono agli oli vegetali gli oleoliti che, secondo la pianta in essi macerata, acquistano proprietà curative più mirate.

In ambito dermatologico, ad esempio, l'oleolito dei capolini di Achillea, noto come antinfiammatorio e protettivo capillare, è valorizzato per il trattamento dell'acne rosacea, in abbinamento all'essenza di Elicriso. Si potrebbero anche affiancare delle applicazioni di Male Pomata arricchite da poche gocce di Sedano OE, o Cipresso, o Sandalo delle Indie.

Fuori le Unghie!

Anche le unghie e i tessuti periungueali possono essere oggetto di trattamenti cosmetici preventivi della loro salute, o di altri più curativi. Per le fanere (unghie e capelli) la migliore scelta si orienta sull'olio di Neem, pianta originaria dell'India e presente negli antichi testi ayurvedici. Può essere distribuito in spennellature sulla superficie ungueale per rinforzarla, miscelato ad essenze di Rosmarino a borneolo OE e/o Cedro OE diluiti al 5-10%.

È ideale anche per trattare le disbiosi cutanee: ad esempio, per le onicomicosi si può diluire in un cucchiaino di olio Neem (c.a.5 ml) 4 gtt. gocce di Tea tree OE, 3 gtt di Manuka OE e 3 gtt di Palmarosa OE, lasciando agire almeno mezz'ora prima di lavare le mani con Olio Kalen; le applicazioni dovrebbero essere fatte 2 volte al giorno per la prima settimana, riducendo in seguito ad una nel periodo successivo.

Un Patto col Diavolo

Altri oli si dimostrano molto interessanti per prevenire l'invecchiamento cutaneo: è ad esempio il caso dell'oleolito di Verbena che, applicato regolarmente o usato in massaggi locali su viso, collo, seno, interno coscia, rassoda epidermide e derma, contenendo il rilassamento di cute e tessuti. L'associazione con l'essenza di Sclareia o Ylan-Ylang può migliorarne gli effetti, come pure la miscela "Seduzione" che promuove la consapevolezza del proprio fascino, al di là della paura del Tempo.

AVVERTENZA >>>

Questo fascicolo è fornito esclusivamente a scopo informativo e non è assolutamente inteso come sostitutivo dell'atto medico. Pertanto, le informazioni ricevute non devono essere utilizzate per diagnosticare o curare un disturbo o una malattia. Il Lettore è invitato ad interpellare il medico curante per domande relative al proprio stato di salute.

Applicazioni locali con oleolito di Salvia proteggono il tessuto mammario e la pelle del seno dalle tendenze atrofiche e dalla rapida devitalizzazione legata alle modificazioni dell'assetto ormonale; nella miscela può essere aggiunto l'olio essenziale di Geranio Bourbon tonico e rassodante, o di Legno di rosa OE che lenisce rughe e smagliature, o quello di Niaouli a neridolo, ma anche la miscela "Tono".

Se Tutto va storto

Altre ricette sono preziose in situazioni di emergenza, per fronteggiare traumi delle strutture osteoarticolari o della pelle. Ad esempio, quelle con oleolito di Iperico, che ha proprietà antalgiche, antinfiammatorie e di rigenerazione cutanea: è ideale in applicazioni locali per le ustioni e i fenomeni nevralgici (spesso con le essenze di Lavanda e/o Camomilla romana al 5%) e per le infiammazioni emorroidarie.

Gli ematomi possono essere leniti con applicazioni ripetute di oleolito d'Arnica, noto per gli aspetti antiedemigeni e antiflogistici e specifico rimedio dei traumi articolari e muscolari. Ad esso si possono abbinare Elicriso OE, o Cipresso OE e Lavanda angustifolia OE. Una volta medicati, questi sfortunati potrebbero trarre giovamento dal riposo in un ambiente tranquillo, in cui diffondere la miscela "Distensione" per confortarli dal trauma.

Scherzi da Virus

Non meno dolorosa è l'espressione dell'Herpes zoster: può essere affrontata diversificando il trattamento in due tempi. Nella prima fase di manifestazione, si può applicare delicatamente in loco, più volte al giorno, qualche goccia di Ravensara OE diluita in olio di Tamanu: dovrebbe essere sufficiente complessivamente il rimedio preparato con 200 gocce di OE (circa 10 ml.) in 20 ml di olio.

Nella fase secondaria di cicatrizzazione, con eventuale presenza di dolore, conviene massaggiare sulla parte lesa, 2 o più volte al giorno, una miscela composta da 4 ml (80 gtt) di Eucalipto citrato OE, 2 ml (40 gtt) di Menta OE, 10 ml di olio Tamanu e quanto basta a 50 ml di olio di Mandorle. Questo olio vegetale, considerato in Polinesia albero sacro e dono degli dei, è particolarmente adatto alla riparazione di cute danneggiata e problematica, con possibili discrasie cicatriziali; generalmente, si usa diluito con un altro olio base (10 - 30%).



FITO•DIRETTO

**Orientare
nella scelta
dei Fitoderivati**

**Associare TM, MG,
Oli essenziali
e Oligoelementi**

**SERVIZIO RISERVATO
AGLI OPERATORI
PROFESSIONALI**

*Per avere una consulenza
qualificata basta
telefonare al
n° 02 90781542*

*Ogni mercoledì, dalle
ore 9,30 alle 12,30
presso la Fitomedical,
Lina Suglia risponde
alle vostre domande.
Oppure in qualunque
momento potete inviare
un fax al n° 02 90781996*


FITOMEDICAL



Periodico trimestrale sui fitoderivati
Anno 11 n°2-3 Aut.del Trib.di Milano
n°398 del 04.06.90

*Direzione, redazione e
amministrazione:* Fitomedical snc Via N. Parenti 22/24
20090 Fizzonasco di P. Emanuele (MI)

Editrice: Fitomedical snc

Direttore responsabile: Avv. Francesco Ribera

Direttore scientifico: Dr. Massimo Rossi

Redazione: Lina Suglia

Ufficio pubblicità: Tel. 02 90781896

Art direction: Pierluigi Bruno visual design
www.pierluigibruno.com

Fotografie: Franco Ferraris, Francesco Betti,
Laura Ronchi - Photodisc

Elaborazione immagini: Pierluigi Bruno

Fotolito: F.G.V. & C. Cernusco S.N. (MI)

Stampa: Lithotris (MI)

FITO•News

Benessere essenziale

Pierluigi Bruno visual design www.pierluigibruno.com



linea
oli
&essenze

Le essenze sono la voce profumata delle piante, da ascoltare con l'olfatto e con la pelle: diffuse negli ambienti, usate per massaggi, docce, bagni. Scegli nell'ampio assortimento della **Linea oli & essenze** Fitomedical, studiata per creare atmosfere e benessere.

olio
essenziale

miscela
di essenze

bagno
schiuma
disperdente

olio
vegetale

oleolito
tradizionale

oleolito
composto



FITOMEDICAL