

# Alla scoperta degli Oli essenziali

di Iain Imbarato  
con la consulenza di  
Giulia Penazzi, farmacista  
e cosmetologa

DOSSIER

Estratti da fiori, dalle foglie e dai frutti, aiutano a combattere disturbi tipicamente femminili, ma non solo: ti fanno sentire anche... più bella!

**S**i usano per ritrovare la calma, per respirare meglio, per combattere lo stress e i disturbi femminili, ma anche la cellulite. Per digerire, per aiutare la meditazione, per alzare le difese immunitarie, come afrodisiaci e per molto altro. Sono gli oli essenziali, che si estraggono dai fiori, dalle foglie e dai frutti con un procedimento di spremitura a freddo o di distillazione e che, grazie alle loro proprietà sono alla base della medicina naturale e della cosmesi.

## Goccia a goccia

Perché svolgano la loro azione (antibiotica, battericida, fungicida,



## DOSSIER

balsamica...), ne sono sufficienti poche gocce. Dato che sono molto concentrati e profumati, gli oli essenziali non vanno mai utilizzati direttamente sulla pelle, ma vanno diluiti e veicolati attraverso altre sostanze.

### *Come si usano*

Per esempio si utilizzano per massaggi, bagni, maschere e fanghi o anche per gargarismi o inalazioni, ma possono anche venir diffusi nell'ambiente. Nel caso sia necessario ingerirli (su consiglio del naturopata), si prendono mischiati allo yogurt, allo zucchero, al miele. Per diffonderli nell'ambiente bisogna utilizzare l'apposito bruciatore o diffusore.

L'olio viene mischiato con l'acqua e, grazie alla candelina, si riscalda e si sprigiona. Si usano anche per i suffumigi (o fumenti), versando le gocce (secondo il consiglio del naturopata) in una pentola d'acqua in ebollizione e poi respirando i fumi con la testa coperta, o per il bagno, versando del sapone liquido sul palmo della mano e aggiungendo le gocce di olio essenziale, da diluire poi nella vasca.

### *Non per tutti*

Il fatto che siano naturali non deve trarre in inganno: anche gli oli possono avere effetti collaterali e vanno sempre prescritti da uno specialista. O comunque, in caso li si usi per i massaggi o per la cosmesi, vanno sempre testati su una piccola zona del corpo, per verificare che non ci sia una risposta allergica. Non si devono mai mettere prima di esporsi al sole, non vanno bene per chi è in gravidanza, durante l'allattamento o al di sotto dei 3 anni, ma anche in caso di allergie, asma, disturbi al fegato, ai reni o epilessia. Chi vuole saperne di più, può trovare informazioni e notizie utili nei libri *Cosmetici naturali faidate* e *Cosmetici anti-age* (Tecniche nuove), scritti da Giulia Penazzi, farmacista e cosmetologa. ■□

## *Ecco perché sono efficaci*

L'aromaterapia, conosciuta sin dall'antichità, sta avendo un certo successo e viene sempre più utilizzata in senso terapeutico. Gli oli essenziali, essendo sostanze altamente volatili, raggiungono facilmente il naso. Le cellule olfattive, stimolate dalle molecole aromatiche, trasformano lo stimolo chimico in impulsi elettrici, che a loro volta stimolano i centri deputati all'odorato. È per questo che un profumo o un odore possono far riemergere ricordi lontani. Il ricordo evocato da un odore è più intenso di quello evocato da un'immagine o da un suono.



## *Le tre note di percezione*

I profumi e gli odori vengono percepiti in tempi diversi e, in base alla loro composizione e combinazione, si possono distinguere tre differenti note di percezione. Ecco quali sono.

**Di testa:** sono le prime che percepiamo. Sono altamente volatili, fresche, frizzanti. Rientrano in questo tipo quella agrumata, aromatica e marina, adatte a chi deve concentrarsi.

**Di cuore:** sono di media persistenza, conferiscono il carattere definitivo e agiscono sul livello emozionale. Durano più a lungo e comprendono le sfaccettature fiorite, verdi, fruttate, sensuali e morbide.

**Di base:** hanno grande persistenza. In questa categoria rientrano gli oli dall'azione rilassante, balsamica con aroma caldo. Nel caso dei profumi, pare che siano proprio queste note a generare fedeltà a un certo profumo piuttosto che a un altro.

# Le ricette per il corpo

## Anti stress

Gli oli essenziali di incenso e di mirra sono ottimi contro lo stress. Tre gocce di ognuno nel bruciac-essenze agiscono come calmante.

Chi è in stato di ansia può bruciare nella stanza da letto 5 gocce di oli essenziali di sandalo e 5 di gelsomino. Per bocca, in un cucchiaino di miele, si possono prendere 2 gocce di olio essenziale di camomilla e 2 di neroli, accompagnandoli a una tisana rilassante. L'ideale, dopo aver messo le gocce nel bruciatore, è stendersi e respirare a fondo, cercando di rilassarsi nell'ambiente dove si sta sprigionando l'olio.

## Per la tosse

Ideale è l'olio essenziale di eucalipto, che si può prendere per bocca. Ecco come fare: su un cucchiaino di

miele versa 1 goccia di olio d'eucalipto (calmante), 1 di pino (espettorante) e 1 di malaleuca (antibiotico). Prendilo mattina e sera per fluidificare il muco.

## Per il raffreddore

Ecco una ricetta per suffumigi: in un litro di acqua portata a ebollizione, aggiungi 2 gocce di olio essenziale di limone, 2 di timo e 2 di eucalipto e respira con il capo coperto. Di grande efficacia può essere anche il pediluvio: nella bacinella di acqua calda versa 3 gocce di olio essenziale di zenzero, che ha un effetto antibatterico, e tieni i piedi a mollo per una decina di minuti.

## Per i dolori mestruali

Per chi soffre di sindrome premenstruale ci vogliono oli essenziali

calmanti ed equilibranti, quali camomilla romana, geranio, lavanda, mandarino, sandalo. Chi ha abbassamenti del tono dell'umore, può utilizzare quelli di bergamotto, ginepro, salvia. In caso le mestruazioni siano scarse o, al contrario, abbondanti, vanno bene quelli di ginepro, rosmarino e anche salvia. Gli oli essenziali vanno usati nell'acqua del bagno, nel diffusore, ma anche per i massaggi o per impacchi.

## Contro l'insonnia

Anche chi soffre di disturbi del sonno può beneficiare delle proprietà degli oli essenziali. Un cucchiaino di miele con 3 gocce di oli essenziali di lavanda, 3 di neroli e 3 di camomilla concilia il riposo. Meglio se seguito da mezzo bicchiere di latte caldo.





DOSSIER

# Consigli di bellezza

## Per la pelle

La base di una maschera per pelle normale può essere costituita da un ingrediente come avocado, banana o yogurt, al quale si aggiunge qualche cucchiaino di olio di oliva e 5 gocce di olio essenziale di geranio (ma anche di gelsomino o lavanda). Per ottenere un composto omogeneo è meglio frullare l'avocado o la banana e aggiungere poi gli altri componenti mischiando bene prima di stendere sul viso e lasciare in posa per 15 minuti. Poi si sciacqua bene con acqua tiepida.

## Anti smagliature

Ideale è l'olio di rosa mosqueta (l'unico olio vegetale che contiene naturalmente vitamina A), che aiuta la rigenerazione cellulare della pelle e la produzione di collagene. Per questo è anche un ottimo anti-rughe. Va bene anche l'olio essenziale di elicriso, estratto da una pianta sempreverde che nutre la pelle e ne migliora l'elasticità. Bene anche l'olio essenziale di patchouli, che promuove la rigenerazione delle cellule dell'epidermide ed è altamen-

te idratante. Quindi puoi sciogliere qualche goccia di questi oli in una noce di crema idratante, quella che usi quotidianamente, e massaggiare tutto il corpo, in particolare le zone a rischio "cedimento".

## Capelli più forti

Per irrobustire i capelli sfibrati, puoi preparare un impacco a base di olio di jojoba e di olio essenziale di rosmarino, da massaggiare e lasciare in posa per 30 minuti prima di procedere al normale lavaggio. Quello di rosmarino agisce come stimolante dei follicoli dei capelli e della circolazione, quindi ne favorisce la crescita, mentre quello di jojoba ha proprietà antinfiammatorie ed emollienti e rende i capelli morbidi. Procedete così: versate nel cavo della mano 6 gocce di olio di rosmarino e 10 di jojoba e massaggiate dalla cute alla punta dei capelli. Lasciate in posa e poi lavate accuratamente, per togliere i residui oleosi.

## Fluido anticellulite

Per la base è perfetto l'olio di jojoba, grazie alle sue proprietà alta-

mente idratanti ed elasticizzanti. In questo caso serve proprio l'olio, non quello essenziale. In 50 ml di olio di jojoba versate 10 gocce di olio essenziale di limone, 4 di rosmarino e 4 di cipresso. In alternativa, vanno bene anche 8 gocce di olio essenziale di cipresso, 4 di elicriso e 8 di ginepro, oppure 10 di arancio amaro, 8 di limone e 4 di geranio. Mischiate bene tutti gli ingredienti e, con questo preparato, eseguite un massaggio profondo ed energico.

## Per piedi affaticati

Prima di applicare un impacco ad hoc, concedetevi un pediluvio. Immergete i piedi in una bacinella di acqua tiepida in cui avrete versato 3 gocce di olio essenziale di geranio, che stimola la circolazione, o di tiglio, se avete piedi stanchi e gonfi. Tenete i piedi a mollo una decina di minuti, asciugate bene e per ammorbidire la pelle fate un impacco con una crema a base di olio di Karité e 3-4 gocce di olio essenziale di limone. Lasciate agire 10 minuti, poi sciacquate. Affaticamento e screpolature, addio! ■



## Le principali proprietà

- Antisettiche:** si oppongono allo sviluppo dei germi.
- Cicatrizzanti:** provocano il richiamo sanguigno e stimolano la rigenerazione cellulare.
- Antiparassitarie:** quelli di timo, geranio e alloro tengono lontani insetti, tarme, zanzare e pidocchi.
- Antireumatiche:** applicati come impacchi, possono risultare utili contro i dolori articolari.
- Tonificanti:** stimolano a livello delle ghiandole endocrine.