

# CHE COSA SONO GLI OLI ESSENZIALI

Ricerca, a cura di Irene Balloi

Gli oli essenziali sono miscele complesse di sostanze volatili e odorose, liquide o solide, prodotte da molte piante e raccolte all'interno delle cellule vegetali sotto forma di minuscole goccioline, dentro cavità rotondeggianti dette vacuoli. Essi sono intimamente connessi con i processi vitali che si svolgono nell'organismo vegetale e si possono localizzare in diverse strutture della pianta, alle quali conferiscono l'odore caratteristico: nelle foglie, negli steli, nei frutti, nella scorza dei medesimi, nei rami, nel legno, nella corteccia, nella resina, nei fiori, nei semi, nella radice, nel rizoma. Attraverso diverse procedure queste miscele di sostanze sono estratte e quindi utilizzate dall'uomo. Per alcune varietà di piante possono essere estratti oli essenziali differenti dal punto di vista qualitativo e quantitativo, da parti diverse della stessa pianta. La quantità essenziale contenuto in una pianta, è di solito molto ridotta, anche inferiore allo 0,001%, ma per altre specie può essere molto abbondante anche il 15% e oltre.

## **Proprietà generali degli oli essenziali**

Benché molto differenti tra loro, gli oli essenziali hanno in ogni modo, diverse proprietà in comune: sono sostanze oleose, non si mescolano con l'acqua, anche se le tracce presenti nell'acqua sono sufficienti a trasmetterle una certa profumazione; sono solubili negli oli, nell'alcool e nei solventi organici; sono volatili a temperatura ambiente a differenza degli oli "fissi" come per esempio l'olio d'oliva o l'olio di mandorle; sono infiammabili, come ad esempio, se si sprema un pezzo di scorza d'arancia sulla fiamma di una candela, le goccioline contenenti **l'olio essenziale** che ne sprizzano bruceranno al contatto con la fiamma, dando vita ad un minuscolo, grazioso fuoco d'artificio.

## **Caratteristiche sensoriali**

Una peculiarità fondamentale degli oli essenziali, estremamente importante dal punto di vista dei loro effetti sull'uomo e delle possibili applicazioni, è il fatto che vengono percepiti dal nostro olfatto come odorosi. Il gran numero di sostanze che compongono gli oli essenziali e che s'influenzano a vicenda e la loro diversificazione, che rende veramente ampia la gamma d'aromi offerta dal mondo affascinante degli oli essenziali.

## **La natura essenziale degli oli: un condensato di luce e calore**

La formazione degli aromi delle piante non può avvenire senza l'azione della luce e del calore del sole e proprio con le parole "sole" e "calore" possiamo indicare il lato fondamentale nella formazione degli oli essenziali. Questi si formano in particolare nelle piante dotate di fiore: il profumo si espande dal fiore nell'ambiente

circostante e funge da richiamo per gli insetti impollinatori. A livello del fiore la pianta sembra andare oltre la sua natura vegetale, per collegarsi con il mondo degli insetti, in pratica, con il mondo animale: E' soprattutto in questa sfera che troviamo gli oli essenziali. Essi si formano là dove, in un certo senso, la pianta va oltre se stessa, aprendosi e comunicando qualcosa all'ambiente che la circonda. Le caratteristiche degli oli ne rivelano la "natura superiore" essi non hanno legami con la sfera terrestre, nella quale la pianta penetra con le sue radici, né con l'elemento acqua, che riempie di succhi le arti verdi della pianta in quanto non si miscelano con l'acqua.

## **Le vie d'assorbimento degli oli essenziali**

Gli oli essenziali presentano tre importanti caratteristiche che determinano le tre peculiari modalità attraverso cui, entrano in rapporto con l'uomo, penetrando nel suo organismo e possono espletare la maggior parte dei loro effetti benefici, non solo a livello fisico, ma anche psicoemotivo. Essi sono sostanze volatili, odorose e oleose. La volatilità, ossia la capacità di evaporare e di diffondersi nell'aria, ne permette l'assorbimento attraverso le vie aeree ed i polmoni, poiché si miscelano con l'aria che inspiriamo. L'odorosità degli oli essenziali rappresenta la loro caratteristica più significativa e consiste nella capacità da parte del nostro olfatto, di rilevarli sensorialmente come odori. La percezione dell'odore dell'olio essenziale è immagazzinata nella memoria come esperienza associata ad eventi. Si pensa che attraverso l'olfatto, gli oli essenziali esercitino la loro azione soprattutto sulla mente, vale a dire sulle funzioni psichiche, come memoria e apprendimento, sull'umore, sulle emozioni, sulla componente neurovegetativa del sistema nervoso, cioè sulla relazione esistente tra gli stati psicoemotivi e il funzionamento degli organi. L'oleosità di queste sostanze vegetali le rende iposolubili, in pratica, solubili nei grassi, quindi in grado di superare la barriera costituita dalle cellule epidermiche e di venire facilmente assorbite attraverso la pelle. A queste tre interfacce, vie respiratorie, cavità nasale e pelle, che permettono l'accesso all'organismo, si aggiunge naturalmente una quarta interfaccia, rappresentata dalla via digestiva, attraverso l'assunzione per bocca degli oli essenziali. Questa modalità è piuttosto delicata, dal momento che, gli oli essenziali, sono sostanze concentrate e potenti e andrebbe scelta solo nei casi strettamente necessari. Infatti, i dosaggi vanno calibrati con cura, per evitare il rischio d'intossicazioni acute o croniche. Si utilizzano per questa via concentrazioni molto basse d'oli essenziali, veicolati in oli, miele o soluzioni alcoliche. Va ricordato inoltre che, l'assunzione per via orale, si devono rigorosamente utilizzare oli essenziali controllati e garantiti, assolutamente scevri da adulterazioni.

## **GLI OLI ESSENZIALI E L'OLFATTO**

L'olfatto è l'attività sensoriale sollecitata dagli oli essenziali. Le molecole aromatiche che si diffondono nell'aria raggiungono la parte superiore delle cavità nasali. Qui, in una nicchia, posta sul retro delle cavità, si trovano circa cinque centimetri quadrati di tessuto mucoso, specializzato nel recepire lo stimolo degli odori. Le cellule olfattive sono cellule nervose, alloggiato tra le cellule supportanti l'epitelio di cui è rivestita la cavità nasale. Una volta sollecitate dalle molecole

odorose, trasformano lo stimolo chimico in impulsi elettrici che vanno a stimolare i centri olfattivi dei bulbi. Da qui il messaggio viaggia verso altre regioni del cervello, dove è analizzato e confrontato con i modelli di riconoscimento già immagazzinati. In particolare avvengono delle connessioni con aree filogeneticamente antiche del cervello (sistema limbico), in relazione con gli stati emotivi, il tono dell'umore, la sessualità, l'aggressività, l'alimentazione, la riproduzione.

## **TIPI DI UTILIZZO ESTERNO: Tecniche e indicazioni**

Le possibilità d'utilizzo per via esterna degli oli essenziali sono numerose e diversificate e permettono, data la grande capacità diffusiva degli oli, un buon assorbimento da parte dell'organismo, con minor rischio di effetti indesiderati rispetto all'assunzione per via orale.

### **IL Massaggio**

Gli oli essenziali possono valorizzare e rendere più efficace il massaggio, utilizzato per fini rilassanti, tonificanti o per il benessere di tutto l'organismo. Per il massaggio globale, si utilizzano oli "dermocompatibili" chiamati oli vettori o oli-base che fungono da veicolo, evitano i fenomeni irritativi causati dall'applicazione delle essenze pure sulla pelle e permettono un assorbimento più graduale e costante. A tali oli, sono aggiunti uno o più oli essenziali, con una concentrazione totale dell'1-3%. Ma per essenze molto forti quali chiodi di garofano, timo o cannella, che contengono fenoli o aldeidi dermocaustici, non si deve superare la concentrazione dello 0,5-1%. Con questa concentrazione si ottengono oli da massaggio aromatici ben tollerati e che non risultano irritanti per la pelle. Gli oli base migliori per veicolare gli oli essenziali attraverso il massaggio sono gli oli vegetali: si tratta di sostanze oleose ottenute dalla spremitura di semi o di frutti ricchi di sostanze grasse. Molti grassi vegetali posseggono proprietà nutritive e curative per la pelle e sono impiegati per la preparazione di prodotti cosmetici. Essi non solo diluiscono e favoriscono l'applicazione e l'assorbimento degli oli essenziali, ma al tempo stesso apportano ulteriori principi attivi utili per la pelle. Tra quelli più consigliati ricordiamo: olio di sesamo, di jojoba, di girasole, di mandorle dolci, di nocciole, di mais, di avocado, di vinaccioli, di germe di grano.

### **Come si preparano gli oli per l'aromassaggio**

Gli oli essenziali per il massaggio globale, vanno utilizzati in concentrazione dell'1-2%, diluiti in oli-base vegetali. Se ne preparerà una quantità paragonabile al contenuto di una bottiglietta da 100 ml, che dovrà essere di vetro scuro, meglio se munita di contagocce. Indicativamente, per ottenere una concentrazione dell'1-2 % andrebbero aggiunte nel flacone da 100 ml, riempito non completamente con uno o più oli vettori, rispettivamente 1 o 2 ml d'olio essenziale (se si utilizzano più oli essenziali questa rappresenta la dose totale, suddivisa tra gli oli di base all'effetto che si vuole ottenere). In genere non si consiglia di miscelare più di 3-5 oli essenziali. Il flacone pronto va conservato chiuso, lontano da fonti di calore. Esso ha una durata di circa due, tre mesi. Sempre rispettando queste proporzioni

si possono preparare flaconi da massaggio aromatizzato più piccoli (50 ml), o, invece più grandi (150-200 ml). Per un massaggio estemporaneo e per coloro che preferiscono preparare al momento la miscela d'oli essenziali per il massaggio queste sono le proporzioni da seguire: a due cucchiaini da cucina d'olio vettore aggiungere un totale di 6-7 gocce di oli essenziali. In 1 ml sono comprese 25-35 gocce essenziale, 30-35 per gli oli più volatili e circa 20-25 per gli oli meno volatili. I valori cambiano secondo il tipo essenziale. Il contagocce "standard" ha un orifizio del diametro esterno di 3 mm. Una goccia corrisponde in media a 20-30 mg d'olio essenziale. Un cucchiaino da caffè contiene circa 3 ml d'olio; un cucchiaino da minestra circa 9 ml.

## **Il bagno aromatico**

Il bagno aromatico rappresenta una delle applicazioni più piacevoli e ricercate dell'aromaterapia. Il bagno caldo consiste nell'aggiunta all'acqua del bagno (a temperatura piacevolmente calda, dai 36 ai 39-40° C) di un certo numero di gocce di uno o più oli essenziali. Le dosi possono variare da un minimo di 3-4 gocce ad un massimo di 20 (mantenersi tra le 5 e le 10 gocce). La procedura è la seguente: poiché gli oli essenziali sono pressoché insolubili in acqua, vanno in precedenza, emulsionati, con un cucchiaino di miele, oppure due cucchiaini di latte o un pò di sapone liquido, quindi vengono versati nella vasca prima di immergersi, avendo cura di rimestare l'acqua per facilitare la dispersione dell'olio. In questo modo si sfruttano più vie d'assorbimento: la via cutanea, attraversata dalle micro goccioline d'olio essenziale disperso nell'acqua, la via respiratoria, attraverso l'inalazione dell'aria e del vapore acqueo che trasporta nelle vie aeree le molecole aromatiche volatili. E' possibile anche aromatizzare del sale grosso e preparare sali da bagno profumati con i propri oli essenziali preferiti. Per questo si raccoglie qualche manciata di sale grosso in un contenitore di vetro e vi si versa sopra una ventina di gocce d'olio essenziale, mescolando bene.

## **La doccia aromatica**

Si versano 4-5 gocce d'olio essenziale su un guanto di spugna bagnato e cosparso con un pò di detergente liquido neutro o di bagnoschiuma. Con il guanto si friziona il corpo sotto il getto dell'acqua.

## **Maniluvi e pediluvi**

Maniluvi e pediluvi sono consigliati il mattino o la sera, prima di coricarsi e devono comprendere i polsi e le caviglie. In un catino d'acqua calda (contenente circa due litri d'acqua) si versano 5-8 gocce d'olio essenziale (miscelati con un pi di sale o latte) e si agita bene. S'immergono le mani o i piedi e si prolunga l'immersione per 10 minuti, eventualmente aggiungendo ancora un pò d'acqua calda per mantenere costante la temperatura. Alla fine si possono frizionare mani e piedi con acqua fredda. Disponendo di un pò di tempo, si consiglia di avvolgere mani o piedi in un asciugamano asciutto per 5-10 minuti.

## **Frizioni**

Una frizione con oli essenziali su tutto il corpo o su una parte di esso, può svolgere varie funzioni: rinvigorente, tonificante, rilassante ecc.. Alcune gocce d'olio essenziale (4-5) diluite in alcol e versate su un guanto di spugna o un pezzo di cotone idrofilo possono servire per frizionare un'area del corpo in corrispondenza del disturbo da trattare: per esempio il torace in caso di bronchite o tosse, muscoli irrigiditi, cuoio capelluto (forfora caduta di capelli). Se si immerge un guanto di spugna o un pezzo di cotone idrofilo in un pi di acetosi mele nel quale sono state versate 5-6 gocce d'olio tonificanti o rassodanti, si può effettuare una frizione a livello delle gambe, dei glutei e dell'addome per riattivare la circolazione, rassodare i tessuti e ridurre gli inestetismi della cellulite.

## **Percezione olfattiva dell'olio essenziale (inalazione del profumo)**

Un elemento molto importante dell'olio essenziale, è il suo profumo, che è percepito dall'olfatto e determina una serie di reazioni psicoemotive. Quando è necessario attivare questo tipo di risposte per avere degli effetti a livello mentale ed emotivo (tonificante, rilassante, ansiolitico, antidepressivo, stimolante) si consiglia di aspirare il profumo dell'olio essenziale. Questo può avvenire durante il bagno, la doccia aromatica, il massaggio, la diffusione nell'ambiente. E' possibile però enfatizzare quest'aspetto con alcuni accorgimenti: si possono versare 1-2 gocce dell'olio essenziale scelto, su un fazzoletto da annusare.

## **Suffumigi**

Si tratta di un sistema particolarmente utile in caso di raffreddore, sinusite, influenza, affezioni delle prime vie respiratorie con tosse e catarro, bronchite. Si versa acqua bollente in un catino e si aggiungono 5-8 gocce di uno o più oli ad azione antisettica, balsamica e mucolitica ( le gocce d'olio possono essere prima disciolte in un cucchiaino d'alcol) Le molecole volatili si liberano nell'aria assieme al vapore acqueo e possono così essere inalate per giungere alle vie respiratorie. Si espone il viso ai vapori ( ad una distanza sufficiente per non scottarsi) coprendo la testa con un asciugamano e respirando i vapori balsamici.

## **Sciacqui**

Sono indicati alla presenza d'inflammazioni del cavo orale come afte, gengiviti candidosi e della gola. In un bicchiere d'acqua o di tisana, aggiungere 3-4- gocce d'olio essenziale in precedenza miscelato con un pi di miele o con qualche goccia di soluzione di propoli. Per gli sciacqui si sorseggia una piccola quantità di liquido e si trattiene in bocca a contatto con la parte interessata. Si ripete più volte eliminando il liquido dalla bocca dopo uno, due minuti e rinnovando l'operazione.

## **Irrigazioni interne**

Alla presenza d'infiammazioni e infezioni vaginali, è utile praticare delle irrigazioni interne utilizzando 200-300 ml d'acqua bollita cui siano state aggiunte 4-5- gocce di un olio essenziale antisettica ( utilizzate quelli più delicati ed evitare quelli fenolici) e antinfiammatori, mescolando bene.

## **LA DIFFUSIONE NELL'AMBIENTE**

I modi per diffondere gli oli essenziali nell'ambiente sono diversi e andrebbero scelti in base alle necessità.

### **Umidificatori**

Il metodo più semplice consiste nel versare alcune gocce nella vaschetta d'acqua che è comunemente appesa al calorifero per aumentare il grado d'umidità dell'aria. In questo modo per effetto del calore, l'olio essenziale evaporerà lentamente e potrà diffondersi nell'ambiente. Questo metodo è adatto per diffondere oli molto volatili. Sembra strano, ma la familiarità e il sapere utilizzare al meglio gli oli permette in cucina l'eliminazione degli odori che si formano dopo aver cucinato piatti, senz'altro buoni, ma un pò troppo sgradevoli come odore.

## **SCHEDE AROMATICHE**

- Qui di seguito la descrizione e la carta d'identità degli oli essenziali (circa sessanta), abbiamo volutamente escluso i più tossici.
- Identificazione della pianta (nome botanico, famiglia, descrizione, distribuzione geografica , climatica, eventuali specie simili).
- Le parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale con la modalità estrattiva ( per distillazione, spremitura, per mezzo di solventi ecc...).
- I componenti chimici prevalenti nell'olio essenziale (con riferimento al tipo specifico di molecole presenti e al gruppo chimico di riferimento).
- Le qualità organolettiche dell'olio essenziale (profumo, con riferimento alla nota di testa, cuore o base; colore).
- Le caratteristiche energetiche dell'olio essenziale (con riferimento alle categorie yin-yang e alle simbologie planetarie).
- Le proprietà terapeutiche dell'olio essenziale e le principali indicazioni.
- Le eventuali avvertenze (effetti collaterali, precauzioni).

Nella parte che segue, approfondiremo la conoscenza della pianta stessa, la sua profonda natura, la sua personalità, il rapporto più intimo con l'uomo: ci si avvalerà di contributi etimologici, riferimenti mitologici, medicina antica, gli utilizzi tradizionali che si ritrovano presso diversi paesi e culture, aspetti simbolici, gli

impieghi degli oli stessi: spiegando e insegnando l'utilizzo degli oli per le varie problematiche ed infine, ci sarà un paragrafo sull'uso "curioso", in cui vengono spiegate le utilizzazioni insolite dell'olio essenziale trattato. La scelta degli oli essenziali descritti, ne comprende un'ampia gamma per le più diverse esigenze, le piante aromatiche da cui si estraggono gli oli sono centinaia. Qui vedremo i più poliedrici, facilmente reperibili, più interessanti e utili. Sono esclusi gli oli potenzialmente tossici. Gli oli essenziali sono efficaci a dosi minime. Iniziare con le dosi più basse indicate è una regola valida per tutti gli oli essenziali e per tutti i trattamenti, perché è molto importante valutare la sensibilità e la tollerabilità individuale, che può variare da persona a persona. E' consigliato l'utilizzo preferenziale della via esterna rispetto a quella orale, perché è più sicura e meno esposta ai rischi di tossicità e sovradosaggio. Per nessun motivo bisogna interrompere di propria iniziativa una terapia medica per sostituirla con quella a base d'oli essenziali. L'eventuale utilizzo d'oli essenziali in associazione con farmaci va valutato dal medico curante.

## **ABETE BIANCO**

- Sinonimi: abete comune, abete vero, pino bianco, abete europeo
- Nome botanico: *Abies alba*
- Famiglia: pinacee
- Descrizione: albero sempreverde che può raggiungere i 50 - 60 metri di altezza e che viene considerato, assieme all'abete rosso, la conifera più grande di tutte quelle diffuse in Europa. La chioma è slanciata e conica, i rami crescono orizzontalmente rispetto al tronco. Una volta raggiunti i 100 anni, (vive fino a 300), l'albero smette di crescere in senso longitudinale e i rami cominciano a crescere verso l'alto, avvolgendosi su se stessi. Le foglie sono grossi aghi di colore verde scuro sopra e con due strisce bianche sotto. I coni, le pigne, sono allungati e a disposizione eretta in verticale.
- Distribuzione: forma foreste pure nelle regioni montane dell'Europa centrale dai Pirenei, attraverso le Alpi, fino ai Balcani. Anche gli abeti si sono notevolmente rarefatti a causa dell'ormai diffusa "moria dei boschi" che ha colpito praticamente tutte le specie di alberi esistenti.
- Altre specie: Abete canadese (*a.balsamea*), abete siberiano (*a.siberica*) i cui oli essenziali hanno caratteristiche simili a quelle dell'abete bianco.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: foglie e rametti per produrre l'olio essenziale la secrezione del tronco per produrre l'oleoresina.
- Componenti principali dell'olio essenziale: pinene, limonene (monoterpeni), acetato di bornile (esteri terpenici), (dell'oleoresina: pinene, cafene)
- Profumo: balsamico, fresco, dolce; (nota di base)
- Colore: incolore o giallo chiaro
- Energia: yang-yin
- Simbologia planetaria: sole, saturno luna
- Proprietà: tonico stimolante generale, antisettico delle vie respiratorie, antispasmodico espettorante febbrifugo antireumatico.

- Indicazioni principali: malattie da raffreddamento, raffreddore, sinusite, bronchite, artrosi, stanchezza, dolori muscolari.
- Avvertenze: l'uso non diluito può irritare la pelle; se ne sconsiglia l'uso orale.

Gli abeti crescono dove la terra è povera e l'inverno è lungo, scelgono per svilupparsi luoghi montagnosi difficili e poco ospitali e posizioni ombreggiate; con le loro robuste radici si abbarbicano su un suolo povero di nutrimento e creano, con i loro aghi che cadono un minimo di terra per avere nutrimento. Chi entra per la prima volta in un bosco di abeti rimane impressionato dal vedere il particolare rapporto dei rami con la luce: la luce solare viene assorbita e filtrata dai rami e arriva molto smorzata al suolo, creando un'atmosfera raccolta e quasi magica, una cattedrale naturale. L'abete è uno degli elementi principali dell'atmosfera natalizia in quanto rappresenta il classico "albero di Natale", che viene addobbato in occasione delle festività. Si tratta di una tradizione molto antica di origine nordica, che prende origine dai culti celtici legati al solstizio d'inverno. Nel calendario celtico l'abete era consacrato al giorno della nascita del Fanciullo divino giorno supplementare che seguiva al solstizio d'inverno. E' quindi legato strettamente a tematiche solari e all'eterna dicotomia tra vita e morte: nella lunga notte invernale nordica questo albero, sempreverde e immutabile, aveva in sé tutta la forza simbolica di qualcosa di più forte della morte. Per la sua maestà, veniva considerato dalle popolazioni dell'Asia settentrionale (insieme con la betulla degli sciamani siberiani) "l' Albero Cosmico", che in ogni tradizione rappresenta la manifestazione divina del cosmo, asse del mondo, punto d'incontro dell'alto con il basso, unione di due opposti, le profondità della terra e l'inaccessibilità del cielo, fermo sostegno dell'universo. Presso tutti i popoli dell'Europa settentrionale è documentato il legame tra l'abete e il solstizio d'inverno. Nel Medioevo, poco prima di questo giorno, i contadini si recavano nel bosco per tagliare un abete, che veniva portato a casa e decorato con ghirlande, candele e dolciumi, assumendo il significato di "albero di luce". Nei paesi latini quest'usanza penetrò molto tardi, dopo l'ottocento: il significato dell'abete natalizio si è esteso a simboleggiare la nascita di Cristo, luce che illumina il mondo; i dolcetti e i regalini appesi diventano allora il simbolo dell'amore che Egli ci offre, il raccogliersi attorno all'albero significa essere illuminati dalla Sua luce e pervasi dal Suo amore. Nei paesi del Sud dell'Europa la festa del solstizio era associata al culto del dio Mitra, figlio del Sole. L'abete è portatore anche di significati meno consueti: non mancò a questa pianta l'attribuzione di un significato materno, connesso con il suo riprodursi spontaneo e con il suo aspetto sempreverde, che vince ogni immagine di morte e sterilità. Con le sue lunghe fronde che si allargano orizzontalmente assume un aspetto protettivo: i piccoli abeti bianchi hanno bisogno per crescere dell'ombra dell'albero madre, perché troppa luce nuocerebbe loro. Questa funzione di protezione si estende anche ai piccoli animali che vivono in montagna e che possono trovare riparo sotto i suoi ampi rami. Nelle culture rurali era simbolo di prosperità; in una località della Germania c'era l'usanza una volta all'anno, di battere le donne con rami di abete per favorirne la fecondità. In Grecia l'abete bianco era sacro alla dea Artemide, cioè alla Luna, protettrice delle nascite, ed è collegato a riti primaverili in onore della Grande Madre e della rinascita della natura.



## **L'impiego degli oli essenziali (estratto dalle foglie)**

L'aroma d'abete è stimolante ed energetico, soprattutto nella stagione invernale quando le giornate si accorciano e sono povere di luce. Il richiamo alla luce non è però lo stesso delle essenze agrumate (limone, mandarino, arancio) che si associano alla luce radiante dei raggi solari e sono corroboranti, dolcemente riscaldanti ed energetiche; per l'abete, simbolo del solstizio invernale, si tratta di una luce condensata e raccolta, della promessa della luce come annuncio della fine delle tenebre invernali. E' per questo che alla simbologia solare si aggiunge quella di Saturno, della notte, della dissoluzione, della fine del vecchio ciclo, che, però contiene in sé anche la promessa e l'inizio della rinascita e del nuovo ciclo. L'abete con la sua altezza, distende lo sguardo su grandi distanze. Analogamente il suo olio essenziale, diffuso nell'ambiente e percepito attraverso l'olfatto, dà la percezione di ciò che è oltre e dee ancora venire: quando la visione del proprio cammino è buia o offuscata e si dubita di poter progredire, questa essenza aiuta ad aprirsi alla fiducia di un futuro più luminoso, dà la consapevolezza dei progressi compiuti nel proprio percorso esistenziale, conferisce forza interiore nelle difficoltà. Sotto forma di vapori balsamici decongestiona le vie respiratorie e calma la tosse durante le malattie da raffreddamento. In questo caso sono utili anche i bagni caldi aromatici e le applicazioni sul petto, diluito in olio vettore. Sempre diluito in olio vettore e applicato durante un messaggio, stimola la circolazione, de-contrae i muscoli dolenti e irrigiditi, attenua i dolori reumatici e dell'artrosi.

### **Curiosità**

Usato come profumo (per esempio applicato sugli abiti) aiuterebbe a sentirsi più forti e protetti in situazioni o con persone ostili.

## **ALLORO**

- Sinonimi: lauro nobile, lauro dolce.
- Nome botanico: LAURUS NOBILE.
- Famiglia: Lauracee.
- Descrizione: pianta sempreverde dalla chioma densa e conica, che raggiunge l'altezza massima di 20 metri, è coltivata anche in vaso e come arbusto. Ha foglie lanceolate, di colore verde scuro, piccoli fiori gialli, poco appariscenti e bacche nere lucenti (potenzialmente tossiche). Le sue foglie, dal profumo molto aromatico, sono utilizzate per condire i cibi. Bisogna fare attenzione a non confondere l'alloro con il lauroceraso (una pianta di aspetto piuttosto simile), le cui foglie sono velenose.
- Distribuzione: è tipico delle regioni mediterranee ed è largamente coltivato in Spagna, Francia, Italia, Medio Oriente.
- La parte utilizzata per estrarre l'olio essenziale sono le foglie.
- Componenti principali: 1,8 – cineolo (ossidi), linalolo, geraniolo (alcoli) pinene (monoterpeni), eugenolo, metileugenolo (fenoli).
- Profumo: fresco, legnoso, speziato, con tonalità canforacea.

- Colore: giallo verdastro.
- Energia: moderatamente yang.
- Simbologia planetaria: Sole.
- Proprietà: antisettico, antispasmodico, espettorante, sudorifero, antireumatico, analgesico, digestivo, riequilibrante del sistema nervoso, ispettorepellente.
- Indicazioni generali: dolori reumatici e muscolari, tosse influenze e infezioni delle prime vie aeree, disturbi digestivi, inappetenza, pelle grassa, acne, caduta di capelli, allontanamento degli insetti.
- Avvertenze: può essere potenzialmente allergizzante per la pelle; da usarsi moderatamente a causa dei possibili effetti narcotici attribuiti al metileugenolo; per questo motivo se ne sconsiglia l'uso per via orale, da evitarsi in gravidanza.

L'alloro è una pianta solare, per i Greci e i Romani era consacrato ad Apollo e associato a una ninfa, Dafne (in greco "lauro" nome femminile). Nel mito classico narrato da Ovidio nelle Metamorfosi, si racconta che Dafne era una ninfa, figlia di un fiume, Peneo. Questa si consacrò alla casta Artemide, rifiutava tutti i pretendenti che la chiedevano in sposa, preferendo vivere nei boschi. Un giorno Apollo, che si era preso gioco di Eros, il dio dell'amore, per vendetta fu colpito da una sua freccia d'oro che lo fece ardere di passione per Dafne, mentre questa fu colpita da una freccia di piombo, che la rese insensibile alle sue profferte. Rincorsa da Apollo che già la sta per raggiungere, Dafne invoca il padre affinché la salvi e questi la tramuta in arbusto d'alloro. Apollo promette allora che, non potendo essere sua sposa, sarebbe stata per sempre la sua pianta e se ne orna i capelli, la lira e la faretra. Dafne, colpita dalla freccia di piombo, è la metafora della psiche umana, incatenata al proprio Io e alle proprie pulsioni, riluttante al processo di evoluzione e trasformazione. Nella metamorfosi Dafne perde la sua natura "plumbea" e si trasforma in pianta, ovvero, aria, perché ogni albero dalla vasta chioma è collegato all'elemento aria. Dafne-lauro, diventando la pianta d'Apollo, cede infine al dio e diventa aria impregnata del fuoco dello spirito, ossia sapienza. L'albero di Apollo, dio luminoso, associato al simbolismo dell'intelletto terso, puro, non può essere profetico: nel tempio di Delfi consacrato ad Apollo, la sua sacerdotessa, la Pizia, masticava foglie di alloro per favorire lo stato di trance in cui vaticinava. Nell'antichità l'alloro era, infatti, chiamato "pianta profetica", poiché era attribuita al dio che "sa quel che sarà, che fu ed è". Rami d'alloro venivano bruciati per ipnotizzarsi al loro crepitio e intuire il futuro. Il fuoco ottenuto dall'alloro era anche un fuoco purificante, che poteva allontanare gli spiriti perversi. Alberi d'alloro erano piantati attorno ai templi, affinché il loro profumo purificasse il corpo e lo spirito. Molti rituali religiosi di purificazione e d'iniziazione imponevano la presenza dell'alloro. I medici dell'antichità consigliavano a chi era sofferente di passeggiare in questi sacri boschetti, respirando profondamente il profumo delle piante e toccando le foglie affinché l'energia risanatrice connessa al sole, apportatore di vita e di luce, penetrasse nel sangue e aiutasse ad aumentare le forze e a combattere le malattie. Infatti, Apollo è anche il dio della medicina e la sua pianta non poteva non possedere qualità terapeutiche. Apollo è anche il supremo ispiratore delle arti, maestro delle Muse che, secondo Esiodo, tenevano in mano un ramoscello d'alloro e lo concedevano solo a quelli che

si rendevano degni d'onore con la loro arte. L'alloro apollineo è simbolo di vittoria; nei giochi olimpici celebrati a Delfi in onore del dio, ai vincitori delle gare si offriva una corona d'alloro. Nella Roma antica il generale vittorioso che entrava trionfante in città, giungeva con fasci d'alloro in mano e con la fronte cinta dei suoi rami. Con l'avvento dell'impero, la corona d'alloro fu riservata agli imperatori. Questo simbolo della vittoria fu poi assunto dai primi cristiani per alludere, sulle tombe dei martiri, alla loro vittoria spirituale. Ai nostri giorni la laurea, dal nome latino dell'alloro (*laurus*), rappresenta il massimo riconoscimento che si ottiene al compimento degli studi universitari e segna il raggiungimento di un titolo ambito, a volte anche da esibire come corona del vincitore. Nel Medioevo, nei periodi delle grandi epidemie, si riteneva che il fuoco magico d'arbusti d'alloro potesse fermare le pestilenze e bruciare ciò che era infetto. Nel seicento si prescriveva agli adolescenti gracili di strofinarsi con foglie d'alloro le mani e i polsi tutti i giorni, quando il sole era alto nel cielo. Questo concetto secondo cui questa pianta sempreverde cara al dio Apollo poteva aiutare l'uomo a rinforzare le sue difese e a guarire è sempre stata viva e si è tramandata in molte culture popolari. Anche in Oriente troviamo l'usanza di massaggiare con olio d'alloro la spina dorsale per rinforzare il sistema nervoso.

### **Impiego dell'olio essenziale**

Questa pianta, che si può fregiare di un passato glorioso, offre un olio essenziale dalle molteplici proprietà. Tonifica l'organismo e la mente; ha notevoli proprietà antisettiche, antireumatiche e digestive. Come simbolo della psiche ispirata dalla sapienza divina, questa pianta può aiutare la mente a elevarsi al di sopra della coscienza ordinaria. Certo, non donerà il potere della divinazione, ma potrà risvegliare l'ispirazione, la creatività (dono delle Muse) quando esse languono o sono soffocate da uno stile di vita appiattito. Gli antichi si recavano nei sacri boschi per sentire "il respiro del dio" nel profumo della pianta a lui consacrata; allo stesso modo anche noi possiamo, più modestamente, inalare il profumo dell'olio essenziale di Dafne – lauro per evocare in noi quelle stesse energie senza tempo: l'aroma dell'alloro carico di attribuzioni solari, può essere capace, oggi come allora di suscitare il "ricordo" archetipico della forza del dio, ripercuotendosi nell'animo della persona e attivando i processi psichici corrispondenti. Nei momenti in cui se ne avverte la necessità, ci si può cingere, metaforicamente, il capo di alloro utilizzando il diffusore di aromi oppure un paio di gocce di essenza diluite da massaggiare a livello della fronte e delle tempie. Ci aiuterà a metterci in contatto con le nostre fonti interiori di fantasia e creatività, attenuerà la pesantezza e il mal di testa, decongestionerà le mucose nasali. Oltre alla sua azione tonificante e purificante delle funzioni psichiche, l'alloro è utile per massaggi de-contratturanti e piacevolmente riscaldanti alla presenza di tensioni e dolori muscolari e articolari. Rinforza le difese dell'organismo e combatte le infezioni. Può essere frizionato (sempre diluito) sul torace in caso di tosse o malattie da raffreddamento. Combatte l'untuosità del cuoio capelluto e la forfora, stimola l'attività dei follicoli piliferi in caso di tendenza alla caduta dei capelli. Poche gocce aggiunte all'acqua del bagno o in un pediluvio rinfrescano, tonificano deodorano e tolgono la stanchezza. Le foglie d'alloro strofinate sul pelo degli animali aiutano a tenere lontani gli insetti e i parassiti.

## ANGELICA

- Sinonimi: Angelica europea, arcangelica, erba degli angeli.
- Nome botanico : ANGELICA ARCHANGELICA (sinonimo A. officinalis).
- Famiglia : Apiacee (Ombrellifere).
- Descrizione: pianta erbacea perenne, robusta, alta fino a due metri. Possiede grandi foglie e fiori di colore bianco raccolti in grandi infiorescenze ad ombrella, a volte con 20, 40 raggi. Possiede una radice a fittone molto sviluppata.
- Distribuzione: è diffusa nel Nord Europa (Germania, Danimarca, Polonia, Islanda e Norvegia) e in Siberia; in Italia è rara allo stato spontaneo e si trova in luoghi freschi e soleggiati d'altura, sulle Alpi e sugli Appennini.
- Altre specie: esistono molti tipi diversi di angelica, ma l'arcangelica è quella più utilizzata. Ricordiamo l'angelica selvatica (A:sylvestris), pianta meno gradevole nell'odore e più amara nel sapore, da cui si estrae un olio essenziale dalle proprietà analoghe a quello dell'Arcangelica Arcangelica. L'arcangelica cinese (A. sinensis) è una pianta la cui radice viene utilizzata molto nella medicina tradizionale cinese (viene chiamata TANG-KUEI ) come tonico per il trattamento dei disturbi femminili e per favorire la fertilità. Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le radici e i semi. L'olio estratto dai semi ha una tonalità più di testa, più fresca; l'olio della radice è più ricco e aromatico.
- Componenti principali: pinene, limonane, fellandrene (monoterpeni), ostenolo (cumarine), angelica, bergaptene (furocumarine nei semi).
- Profumo: nota muschiata, pepata, aromatica con testa verde-speziata; (nota di base).
- Colore: incolore o giallo chiaro, tendente al marrone con l'invecchiamento.
- Energia: moderatamente Yang.
- Simbologia planetaria: Sole (secondariamente Giove).
- Proprietà: antispasmodico, digestivo, aperitivo, carminativo, tonico, diuretico, stimola le mestruazioni, espettorante, antisettico, depurativo, sudorifero.
- Indicazioni principali: disturbi digestivi, inappetenza, spasmi viscerali, gonfiore addominale, stress, ansia, debolezza, mal di gola e congestione delle prime vie aeree, tosse, ritenzione idrica, infertilità.
- Avvertenze: non esporsi al sole dopo l'applicazione sulla pelle, perché contiene sostanze ad azione fotosensibilizzante (possono causare reazioni sulla pelle; da non usarsi in gravidanza e in persone diabetiche: Farne un uso orale limitato (si tende a preferire la via esterna).

L'angelica è una pianta molto nota fin dal Medioevo e deve il suo nome al fatto che, per la farmacopea antica, il segreto della sua forza terapeutica era di natura spirituale. La leggenda narra che fu donata agli uomini da un arcangelo, e infatti fu considerata una panacea per tutti i mali, un toccasana per ogni tipo di malattia epidemica. Paracelo apprezzava l'angelica contro il contagio: essa, infatti, rinforza i poteri interni di difesa e impedisce di "abbandonarsi" alle epidemie.

I monaci la coltivavano per le sue virtù medicinali: come tonico del sistema nervoso, della funzione digestiva e come potente antispasmodico. Si usava anche

contro le affezioni respiratorie e la tosse, per le sue proprietà febbrifughe, sudorifere e stimolanti delle funzioni dell'apparato genitale femminile. Successivamente se ne scoprì il potere di calmare le palpitazioni e combattere l'insonnia. Gli infusi e gli estratti di radice sono utilizzati ancora oggi per le loro proprietà favorevoli alla digestione, stimolanti dell'appetito, antispastiche e per la produzione di amari e digestivi. L'angelica è utilizzata anche nei prodotti per la pelle per la sua azione cicatrizzante e lenitiva. Nei mesi freddi, sotto forma di tisana preventiva, protegge dalle malattie da raffreddamento e influenzali. La relazione tra l'angelica e le malattie da raffreddamento è accentuata. L'influenza, in un certo senso inizia dalla testa, come congestione e infiammazione del naso, della faringe e della gola. E' interessante notare come una pianta che agisce a questo livello cresca nella "regione testa" della Terra: possiamo, infatti, paragonare la Terra, in quanto organismo, a un essere umano che ha la testa nelle regioni nordiche, il sistema respiratorio (il torace) nelle regioni temperate e il sistema metabolico (addome) nelle regioni tropicali. Da un punto di vista energetico l'angelica aiuta a entrare in contatto con le energie cosmiche e con le frontiere della propria spiritualità: per alcuni aiuterebbe ad avere visioni e messaggi angelici; per altri può contribuire a entrare maggiormente in contatto con la parte migliore di se. Attenuerebbe l'eccessiva identificazione con le proprie passioni. Aiuta a vedere i problemi sotto un'altra luce; smuove l'energia stagnante e rivitalizza. L'olio essenziale più utilizzato è quell'estratto dalle radici, che ha un aroma piuttosto intenso e pesante. Questo può sembrare una contraddizione, pensando alla sua azione sulla sfera spirituale. In realtà ciò ha un valore considerando quanto il senso di radicamento e di "messa a terra" possa essere utile a chi è molto sensibile e aperto alla dimensione spirituale per non fargli perdere contatto con la realtà e le esperienze quotidiane; altri oli di natura densa e pesante (benzoino, mirra, incenso) esercitano i loro effetti a questo livello. La pianta angelica ha una radice grande e robusta mentre con la parte che si erge fuori terra sembra aspirare al cielo: infatti, dal fusto legnoso si sviluppa una nuvola di leggerissimi fiori bianchi dall'aspetto quasi inconsistente. Se si sfregano con le mani, tutte le parti della pianta emanano un profumo rinfrescante che è il più delicato fra quelli prodotti dalle piante della famiglia delle Umbrellifere (che comprende numerose piante aromatiche): un profumo che ricorda quello che si percepisce in prossimità di una cascata di montagna nella brezza mattutina. L'olio essenziale, utilizzato per favorire la dimensione spirituale, va usato a dosi molto piccole: abbiamo detto, infatti, che in questi casi la quantità d'olio è assai inferiore a quell'utilizzata per ottenere un effetto a livello fisico. L'aroma, che, è intenso e pesante diluito o in piccola quantità, quando si volatilizza, diventa delicato e molto piacevole.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

L'olio essenziale per via interna combatte l'atonìa dello stomaco e favorisce la produzione dei succhi gastrici, stimolando l'appetito e la digestione (una goccia sciolta in un pò di miele e diluita in acqua prima dei pasti). E' particolarmente indicato per le persone che si sentono deboli e inappetenti. Per massaggio e unzioni locali agisce come antireumatico e aiuta l'eliminazione della ritenzione idrica; decongestiona le prime vie respiratorie in corso di malattie da

raffreddamento (per vaporizzazioni, applicazioni locali); aggiunto all'acqua della vasca, dona al bagno un potere defaticante e antistress. **L'olio essenziale** di angelica ha un posto di rilievo tra gli oli specificamente femminili. Abbiamo visto che l'analogia varietà Angelica sinensis, viene utilizzata nella medicina cinese per la cura dei disturbi femminili. Anche l'olio essenziale può aiutare la donna che presenta irregolarità mestruali o disturbi della menopausa, in particolar modo se si associano anche nervosismo e difficoltà digestive. Sono consigliate unzioni e massaggi locali a livello dell'addome (zona dello stomaco e basso ventre), delle vie aeree riflesse degli organi genitali, localizzate a livello del piede (superficie interna ed esterna del calcagno dietro i malleoli) e dell'area riflessa del plesso solare sulla pianta (all'inizio dell'arco plantare, al centro) dietro l'avampiede. Questo olio rientra anche fra quelli indicati per favorire la fertilità.

## ARANCIO DOLCE

- Sinonimi arancio del Portogallo, melarancio.
- Nome botanico: CITRUS AURANTIUM var. DULCIS (sinonimo C: sinensis).
- Famiglia: RUTACEE.
- Descrizione: albero di forma piramidale, sempreverde, di dimensioni inferiori a quelle dell'arancio amaro, presenta foglie ovali e lucide, fiori bianchi e ruti con la buccia di colore giallo aranciato e polpa dolce e commestibile.
- Distribuzione: originario dell'estremo oriente, l'arancio dolce viene coltivato nelle aree mediterranee (Italia meridionale, Spagna, Portogallo, Africa del Nord), negli Stati Uniti (California, Florida) in Brasile.
- Altre specie: esistono numerose varietà coltivate di arancio dolce, per esempio Valencia, Jaffa, Navel.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la scorza del frutto (con il metodo della spremitura e anche per distillazione).
- Componenti principali: Limonane (in prevalenza) terpinene (monoterpeni) citrale (aldeidi) linalolo (alcoli) acetato di linalile (esteri) curarine e furocumarine.
- Profumo: fresco, dolce, fruttato, (nota di testa).
- Colore: giallo-arancio.
- Energia: moderatamente Yang.
- Simbologia planetaria: Sole.
- Proprietà: antispasmodico, calmante nervoso, antidepressivo, digestivo, diuretico stimolante linfatico, stimolante biliare, antisettico, tonico cardiaco e della circolazione.
- Indicazioni principali: ansia, insonnia, stress, disturbi digestivi, stitichezza, spasmi muscolari e viscerali, ritenzione idrica, obesità, palpitazioni cardiache, cellulite, stasi venosa, pelle grassa, pelle rugosa e asfittica.
- Avvertenze: è fotosensibilizzante (può causare dermatiti su cute fotosensibile). Evitare di applicarlo sulla pelle prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

## ARANCIO AMARO

- Sinonimi: arancio di Siviglia, arancio selvatico, arancio forte, melangolo.
- Nome botanico: CITRUS AURANTIUM var. Amara (sinonimi C.aurantium, C.bigaradia).
- Famiglia: rutacee.
- Descrizione: Albero sempreverde che può raggiungere un'altezza di 10 metri con foglie ovali e lucide di colore verde scuro e spine. Presenta fiori bianchi e profumati e frutti più piccoli di quelli dell'arancio dolce con scorza spessa e polpa troppo acre e amara per poter essere consumata (la scorza dei frutti viene utilizzata come aromatizzante in bibite e liquori). Per la sua resistenza alle malattie viene spesso usato come innesto per altri alberi di agrumi.
- Distribuzione: originario dell'estremo oriente, si è adattato bene al clima mediterraneo (Italia, Spagna, Grecia, Israele, Algeria, Tunisia) cresce diffusamente anche negli Stati Uniti, Sud America, Guinea.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: scorza del frutto (per spremitura); fiori (per distillazione o con il metodo dell'enfleurage), foglie e rametti teneri (per distillazione). Nella presente scheda verrà descritto l'olio essenziale tratto dalla scorza del frutto di arancio amaro.
- L'olio essenziale di foglie e rametti è chiamato petitgrain.
- Componenti principali: limonene (in prevalenza), terpinolene, pinene (monoterpeni) citrale (aldeidi), linalolo, terpineolo, (alcoli).
- Profumo: fresco, ricco, dolce amaro; (nota di testa).
- Colore giallo scuro.
- Energia: moderatamente yang.
- Simbologia planetaria : Sole.
- Proprietà antispasmodico, calmante nervoso, antidepressivo, digestivo, diuretico, stimolante biliare, antisettico, tonico cardiaco e della circolazione.
- Indicazioni principali: ansia, insonnia stress, disturbi digestivi, inappetenza, stitichezza, spasmi muscolari e viscerali, ritenzione idrica, obesità, palpitazioni cardiache, cellulite, stasi venosa, pelle grassa, pelle rugosa e asfittica.
- Avvertenze: è fotosensibilizzante (può causare dermatiti su cute fotoesposta). Evitare di applicarlo sulla pelle prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Le piante d'arancio sono originarie dell'Estremo Oriente, precisamente dalla Cina meridionale e del Nord della Birmania e si sono diffuse ad opera dei Portoghesi e degli Arabi, sembra tra il VII e il XII secolo: Per il colore dei frutti viene chiamato dai cinesi Chin-ch'in, ossia "palla d'oro". Secondo l'interpretazione rinascimentale le arance sarebbero state i "pomi d'oro" che nel mito greco Eracle conquistò nel giardino delle Esperidi, figlie dell'Oceano e della Notte, dopo aver ucciso il drago che li custodiva. Infatti, Esperidee erano un tempo chiamate le piante della famiglia degli agrumi. In realtà i Greci conobbero gli agrumi al massimo nel IV secolo sotto forma di cedri e i limoni qualche secolo dopo, ma né loro né i Romani sospettarono mai l'esistenza della arance, comparse in Europa solo verso il Mille. L'espressione "pomi d'oro" indica i frutti mitici dell'immortalità. Le arance nel Rinascimento furono inserite in altri episodi mitologici, e piacevano a tal punto che

furono spesso raffigurate e "sublimate" nei dipinti e negli affreschi dei pittori dal Botticelli al Mantenga, dal Beato Angelico al Ghirlandaio ed altri ancora. In tutte le culture, l'arancia ha sempre evocato un simbolismo paradisiaco. Questi frutti sembrano autentiche incarnazioni vegetali del sole. Il colore del frutto è simile a quello dell'oro, ma anche del sole al tramonto. Per gli antichi cinesi erano sinonimo di felicità e prosperità. Frutto solare, l'arancia richiama le asprezze della vita con la sua scorza amara, ma promette, al contempo dolcissimi spicchi e umori fragranti a chi avrà avuto la costanza di procedere senza lasciarsi scoraggiare. Come gli altri agrumi (limone, mandarino, pompelmo, cedro, lime), le arance sono i vegetali che si lasciano meglio compenetrare dal calore cosmico: le forze di luce e calore si manifestano e si materializzano nei fiori profumati, nelle scorze ricche di oli essenziali, nella polpa zuccherina ed energetica, ricca di vitamina C. Omaggio alla luce radiosa, questi alberi non "trattengono" niente, da qui la gioia del dono, la loro attività continua che li spinge a fruttificare e a spargere profumi. La loro attività tuttavia, si svolge sotto il segno della misura, nel senso che ogni pianta produce un quantitativo limitato di frutti.

## IMPIEGHI DELL'OLIO ESSENZIALE

L'olio essenziale estratto dalla scorza del frutto dell'arancio (sia della varietà dolce sia amara) richiama qualità tipicamente solari quali vitalità, espansione, azione fiducia, temperate e mitigate dalla dolcezza. L'effetto pertanto sarà corroborante, ma anche distensivo e non eccitante. E' utile per tranquillizzare in caso d'ansia e nervosismo, insonnia (per bagni aromatici, massaggi rilassanti, diffusione nell'ambiente). Agisce come antidepressivo, aiuta a ritrovare la fiducia in se stessi e nelle proprie capacità creative; lascia affiorare la spontaneità, risveglia la coscienza e l'immaginazione sopita. Infatti, come frutti solari, segnati dalla luce, esprimerebbero "l'intelligenza del cuore". Rappresentata dal simbolismo del sole. Per quest'analogia è particolarmente indicata l'applicazione sulla pelle (previa diluizione in olio vegetale) in determinate zone: un massaggio con arancio a livello del petto (particolarmente nell'area del cuore) e del plesso solare (a livello dello stomaco) apporterà energia e aiuterà ad allontanare la malinconia, senza eccitare, ma calmando la tensione nervosa somatizzata a livello del cuore, organo solare per eccellenza. Questo è particolarmente indicato, quando ci si sente tristi e afflitti. L'applicazione a livello della superficie interna dei polsi di due gocce d'arancio (diluito su pelli delicate), seguito dalla frizione dei medesimi uno contro l'altro (accompagnato dall'inalazione dell'aroma che si sprigiona attraverso profonde inspirazioni) aiuta a rallegrare e a restituire la gioia di vivere. Frizionato nella parte centrale del palmo delle mani, aiuta a ricaricarsi d'energia. Diffuso nell'ambiente, dona all'aria un piacevole profumo e rende più serena un'atmosfera carica di tensioni. Le sue proprietà antispasmodiche e digestive lo rendono utile per combattere gli spasmi intestinali, la stitichezza, i gonfiori addominali, le cefalee di origine digestiva (per massaggi a livello epigastrico e addominale, 3-4 gocce diluite in olio vegetale o per assunzione interna: 2 gocce dopo i pasti in un pò di miele, meglio se disciolto in una tisana digestiva). Una goccia prima dei pasti per stimolare l'appetito. "Buccia d'arancia" è espressione utilizzata per indicare le alterazioni cutanee della cellulite. **L'olio essenziale** d'arancio aiuta a stimolare il metabolismo cutaneo, a rassodare i tessuti del corpo e ad eliminare la ritenzione



idrica. Inoltre, poiché la cellulite porta a una percezione svalutata del corpo della donna (sotto la pressione imposta dagli attuali canoni della bellezza, che impongono la figura longilinea e scattante), l'arancio aiuta anche la donna che si sente "ossessionata" dalla propria cellulite a disidentificarsi dalle immagini imposte e ad accedere a una maggiore libertà interiore. L'olio essenziale di arancio (sia dolce che amaro) è facilmente ossidabile e si altera facilmente per effetto della luce, del calore e dell'aria (da conservarsi in frigorifero).

### **Curiosità**

L'olio essenziale d'arancio, aggiunto nella pasta delle crepes o dei biscotti (1-3 gocce) conferisce loro un piacevole profumo ed aroma. Utilizzato per bagni aromatici o come profumo personale, renderebbe la donna più seducente e amabile e la aiuterebbe ad attirare a sé l'attenzione maschile.

## **BASILICO**

- Sinonimi: Basilico comune, Basilico europeo, basilico francese.
- Nome botanico OCIMUM BASILICUM.
- Famiglia: labiate.
- Descrizione: pianta erbacea annua, con fusto eretto a sezione quadrangolare, di altezza diversa a seconda delle varietà. Le foglie sono opposte, di colore verde chiaro, a volte tendenti al violaceo, a margine intero o seghettato. I fiori, di colore bianco, formano spighe con le foglie.
- Distribuzione: originario dell'Asia, il basilico è diffusamente coltivato in Europa fin dall'antichità soprattutto nell'area mediterranea. Varietà di basilico crescono anche nelle isole del Pacifico e nelle Americhe.
- Altre specie: si conoscono molte varietà di basilico, utilizzate sia per uso culinario sia medicinale. Ricordiamo la varietà PURPURESCENS, il cosiddetto "basilico viola-rosso", la varietà THYRSIFLORUM, la ALBUM (basilico a foglie larghe) la CRISPUM (il "basilico riccio", la cui essenza ha un profumo molto fine). Sotto il nome di "basilico esotico" si raggruppano varietà che crescono nelle zone tropicali e che presentano caratteristiche chimiche diverse dalle specie europee.
- Parti utilizzate per estrarre gli oli essenziali: le foglie e le sommità fiorite (per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: tra gli oli essenziali di basilico si possono distinguere quattro chemiotipi fondamentali in base alla prevalenza dei costituenti: chemiotipo 1 ricco in estrapolo, chiamato anche metilcavicolo (fenoleteri, 70-90%); chemiotipo 2 ricco di linalolo, (alcoli, 50-60%); chemiotipo 3, ricco di metileugenolo, eugenolo (fenoli) chemiotipo 4, ricco di cinnamato di metile (esteri). Le varietà di area mediterranea (provenienti da Francia, Italia, Egitto) appartengono al chemiotipo 2 e hanno una prevalenza di linalolo, una percentuale ridotta di estrapolo, con piccole quantità di eugenolo e presenza di germacrene (un sesquiterpene). Le varietà di basilico a linalolo sono da preferirsi in aromaterapia rispetto alle varietà esotiche (basilico esotico o delle Comore o di Réunion), che

presentano una maggior quantità di estrapolo e alle varietà a cinnamato di metile (*ocium canum*) o a eugenolo (*ocium gratissimum*).

- Profumo. Fresco, pungente, speziato-dolce (basilico a linaiolo, varietà europea – francese); erbaceo, dal sentore canforato (varietà esotiche); note di testa).
- Colore: giallo chiaro
- Energia: yang.
- Simbologia planetaria: sole, marte (anche giovè e venere).
- Proprietà: antispasmodico, antinfiammatorio, analgesico, antisettico, tonico nervoso, stimolante della corteccia surrenale, stimolante delle mestruazioni, digestivo, antisettico, espettorante, insetto-repellente.
- Indicazioni principali: stanchezza mentale, stress, affaticamento, depressione, ansia, digestione difficile, spasmi addominali, cefalea, mestruazioni scarse, dolori muscolari, reumatismi, tosse, influenza.
- Avvertenze: non utilizzare in gravidanza e in soggetti epilettici; usare in quantità moderate; usare preferenzialmente il chemiotipo a linaiolo perché è meglio tollerato e meno tossico. Su pelli sensibili può essere un pi irritante, per cui va opportunamente diluito.

Il chemiotipo e l'estragolo, sono ottimi antinfiammatori e decongestionanti per via cutanea, ma l'estragolo ad alto dosaggio, ha rilevato una potenziale carcinogenicità. Il chemiotipo a eugenolo è un potente antisettico, ma può essere caustico sulla pelle e epatotossico a dosi elevate. Il nome basilico deriva dal termine greco *BASILIKÒN* (regale, ossia proprio del re) mentre il primo termine del nome botanico *Ocium*, significa "profumo". Questa piantina dal profumo, appunto, regale è sempre stata considerata preziosa e salutare già le più antiche civiltà consideravano il basilico una piana apotropaica, cioè capace di tenere lontani gli spiriti maligni. In India è chiamato *tulsi* o *tulasi* ed è un'erba consacrata e identificata con *Lakshmi*, la sposa di *Vishnu*, dea della bellezza. S'invoca la *tulasi* per concepire un figlio. Una leggenda indù racconta che il profumo del basilico guida gli uomini verso il cielo; per questo quando un uomo è morente gli si pone sul petto una foglia della piantina e dopo la morte gli si bagna la testa con acqua contenente foglie di *tulasi*. Questa è religiosamente piantata e coltivata e viene colta solo con pie intenzioni e per motivi di culto, recitando una preghiera. Anche nella medicina tradizionale indiana le si riconoscono molte proprietà. In occidente al basilico erano attribuiti poteri magici. Dagli Egizi era considerata una pianta solare, cui il sole aveva donato un pò della sua energia. Nel Medioevo il basilico era "l'anima" dell'orto e si consideravano favorevoli alla salute dell'uomo i luoghi in cui esso cresceva rigogliosamente, perché ciò era segno delle forze benefiche che si sprigionavano dalla terra. Si pensava che la sua presenza sui balconi e davanzali e nei pressi delle case liberasse l'aria da malefici influssi e inoltre potesse tenere lontani serpenti e insetti velenosi. Anche in Europa, come in India, lo si considerava capace di favorire il concepimento, tanto che veniva dato come foraggio ad asine e cavalle prima dell'accoppiamento. La tradizione moldava consigliava all'uomo in cerca di moglie di osservare come cresceva il basilico coltivato dalla fanciulla su cui aveva posto gli occhi, perché, se la pianta fosse cresciuta bene, ella sarebbe diventata buona sposa e madre. In molte tradizioni

regionali italiane il basilico favorisce l'amore, l'amicizia e la concordia familiare. In Sicilia era simbolo d'amore ricambiato, sicché la ragazza che lo metteva sul davanzale voleva far sapere di essere innamorata. Il basilico nelle varie culture è stato associato ai temi della salute e dell'amore, ma è anche presente un suo simbolismo funerario: veniva, infatti, piantato sulle tombe delle persone care e quando fioriva se ne portavano a casa i rametti, dove si pensava potesse albergare lo spirito dei propri cari. L'antica cultura cinese lo considerava una specie di "medium vegetale", in grado di comunicare con il mondo degli spiriti. Nell'isola di Creta il basilico è simbolo del lutto. Questo doppio simbolismo, erotico e funerario, deriva probabilmente dal legame con il simbolismo della Grande Madre, che si collega a quello della terra matrice di vita da cui tutto nasce e cui tutto ritorna.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

Il basilico ha un aroma piccante e caldo, "frizzante", riscaldante con una sfumatura ignea che ricorda i chiodi di garofano. Ha in sé l'energia intensa, la forza di Marte, che rappresenta il principio attivo, l'azione finalizzata ad uno scopo, l'accelerazione, la combustione. Il basilico è un ottimo tonico a diversi livelli: mentale e del sistema nervoso, endocrino e digestivo. E' considerato un olio essenziale "cefalico" in grado di alleviare la stanchezza intellettuale e di stimolare la memoria, l'attenzione e la concentrazione, di attenuare il mal di testa dovuto soprattutto al superlavoro mentale: in quest'ambito le modalità d'uso consigliate sono per diffusione nell' ambiente, applicazione in diluizione a livello dei polsi, inspirando l'aroma che si sprigiona; oppure si possono anche versare due gocce di basilico su un fazzoletto da annusare più volte al fine di schiarirsi le idee e stimolare la memoria. Due gocce su un fazzoletto da annusare possono essere utili anche contro la nausea e il mal d'au-to. Ha un'azione rivitalizzante che si manifesta aumentando la resistenza alla fatica, per la sua azione tonica sulle ghiandole surrenali (si ricorda che la corteccia dei surreni produce gli ormoni che permettono all'organismo di adattarsi e reagire alle diverse condizioni ambientali e resistere nel tempo allo stress); agisce a livello della sfera emotiva alleviando ansia e depressione. Sono indicati bagni e docce aromatiche, massaggi tonificanti o rilassanti con l'aggiunta d'olio di basilico all'1-2% (circa 3-4 gocce per cucchiaino d'olio vegetale). E' consigliato per accelerare il recupero in corso di convalescenza da malattie che hanno affaticato e indebolito l'organismo e hanno lasciato uno stato d'affaticamento mentale. Avendo affinità sia con la sfera psicoemotiva sia con quella digestiva, è indicato nelle problematiche digestive legate allo stress. Alla sua azione tonica e riscaldante si aggiunge il potere antispastico (che rientra negli aspetti calmanti e riequilibranti del pianeta Giove), che lo rende indicato per combattere tutte quelle situazioni spasmodiche a livello addominale d'origine nervosa: in questo caso trova indicazione di due, tre gocce di basilico diluite in un cucchiaino d'olio per unzioni e massaggi a livello del plesso solare e dell'addome. Il basilico è anche indicato per attenuare gli spasmi e i dolori muscolari e stimolare la motilità e la ripresa di un arto che sia stato a lungo immobilizzato o abbia subito delle lesioni nervose. Il basilico possiede inoltre proprietà antisettiche e decongestionanti utili in corso d'influenza, raffreddore, sinusite, malattie da raffreddamento, tosse spasmodica (per vaporizzazioni, in associazione con oli a potere espettorante quali eucalipto, mirto, cipresso, per bagni aromatici e per

unzioni). Tiene lontani gli insetti e dà sollievo in caso di loro punture (da applicarsi diluito). Il profumo del basilico porta pace e armonia. In presenza di una situazione di disaccordo e conflitto tra due o più persone, il suo aroma diffuso nella stanza facilita la conciliazione tra le parti

## BENZOINO

- Sinonimi: incenso di Giava, gomma di benzoino.
- Nome botanico STYRAX Benzoin.
- Famiglia Styracacee.
- Descrizione grande albero sempreverde tropicale alto fino a 20 metri. Quando si incide il tronco, dalla corteccia esuda una resina biancastra con venature rosse che solidifica a contatto con l'aria e la luce.
- Distribuzione è originario dell'Asia sud orientale. Le aree di maggiore produzione del benzoino sono Sumatra Giava e Malesia per il benzoino qualità "di Sumatra"; Vietnam, Cambogia, Thailandia per il benzoino qualità "Siam".
- Altre specie: il benzoino classico è quello di "Sumatra" (Styrax benzoin); dalla varietà *S.tonkinensis* si ricava il benzoino "del Siam": La differenza sta nella diversa percentuale degli acidi ed esteri benzoici e cinnamici.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: secrezione della corteccia (resinoide).
- Componenti principali: cinnamilbenzoato, cinnamilcinnamato (esteri), acido benzoico, acido cinnamico (acidi) alcol coniferilico, vanillina.
- Profumo: dolce, balsamico, ricco che ricorda il cioccolato e la vaniglia. Il benzoino del Siam ha un profumo più vanigliato; (nota di base).
- Energia: Yang.
- Simbologia planetaria: Sole.
- Proprietà: antinfiammatorio, cicatrizzante, espettorante, astringente, antisettico, balsamico, antiossidante, tonico, schiarente.
- Indicazioni principali: cura della pelle irritata o screpolata, acne, psoriasi, ferite, geloni, scottature, macchie della pelle, reumatismi, malattie da raffreddamento, bronchite, tosse, stress.
- Avvertenze: non è irritante, ma può provocare reazioni di sensibilizzazione cutanea in soggetti sensibili e predisposti.

Da migliaia d'anni il benzoino è bruciato come incenso nelle cerimonie religiose per creare un clima favorevole alla manifestazione della divinità e scacciare gli spiriti maligni. Questa resina, infatti, sprigiona fumi balsamici se sottoposta all'azione del calore. In Oriente era usato anche a scopi medicinali grazie alle sue virtù disinfettanti, stimolanti ed espettoranti. Era noto nella Cina antica. Arrivò in Occidente lungo la "via delle spezie", la via marittima che collegava l'Asia sud orientale all'Africa occidentale: Da qui risaliva la valle del Nilo per giungere in Asia minore e quindi in Europa, dove veniva usato come medicinale e fissatore dei profumi. Nel Medioevo era molto nota la tintura di benzoino (o "balsamo dei frati") per la cura delle malattie respiratorie.

Il benzoino grezzo di Sumatra, raccolto direttamente dagli alberi quando fuoriesce da incisioni praticate lungo il tronco e s'indurisce, appare in forma di passerelle agglomerate e lucenti di colore grigio-marrone con striature rossastre. Il benzoino del Siam invece si presenta in forma di "lacrime", globuli schiacciati e friabili di colore giallo- arancio. Dalla materia grezza è estratto con solventi, che sono in seguito allontanati, il resinoide detto anche essenza assoluta di resina. E' una massa viscosa di colore marrone aranciato e dal profumo intenso. L'olio essenziale che si trova in commercio costituito dal resinoide disciolto in glicole etilenico o in alcol.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

Il benzoino, essendo una pianta solare, produce un olio che dà energia, tono vigore e nello stesso tempo, agisce favorevolmente sulla psiche, dissipando le tensioni, rilassando, confortando, agendo da cuscinetto ammortizzatore tra l'individuo e gli eventi stressanti e generando una sorta d'euforia. L'effetto che produce è piacevolmente corroborante, la stessa sensazione che si avverte esponendosi ai caldi raggi solari, o anche, secondo alcuni, mangiando una tavoletta di cioccolato. Gli esperti raccomandano una miscela di benzoino e cannella nell'esaurimento nervoso su base emozionale (per uso esterno). Quindi il benzoino è un olio consigliato, quando si vuole aumentare la forza e l'energia a livello psichico, mentre, a livello mentale il benzoino è calmante e rasserenante e aiuta ad allontanare da sé i sentimenti astiosi e il risentimento. E' un valido aiuto nella pratica della meditazione, ma può anche essere usato per suscitare un'atmosfera adatta a risvegliare l'eros, proprio perché aiuta a rilassarsi ed ad allentare le tensioni profonde e le barriere emozionali. Per tutte queste indicazioni si consiglia l'utilizzo per via esterna tramite diffusione nell'ambiente, bagni aromatici, massaggi o applicazioni sulla pelle a concentrazioni molto diluite (1-2%) ai fini di un'azione a livello più sottile d'informazione energetica. L'azione sulla pelle è delicata: può essere applicato, diluito in olio vegetale, o anche, secondo i casi, in un oleolito dalle proprietà sinergiche (per esempio di calendula, d'iberico) per la cura di irritazioni, screpolature, ragadi, piccole scottature, ulcerazioni in quanto esercita una eccellente azione cicatrizzante e riparativa. Sotto forma di vaporizzazioni o frizioni toraciche aiuta la risoluzione delle affezioni respiratorie tipiche della stagione invernale. Nella composizione dei profumi, per la sua bassa volatilità (evapora lentamente), agisce da fissatore, per rallentare la diffusione troppo rapida degli aromi nell'aria. E' un antiossidante naturale che rallenta il processo d'irrancidimento di creme o lozioni.

## **BERGAMOTTO**

- Nome botanico Citrus Bergamia ( Variazioni C.aurantium C.limetta).
- Famiglia: Rutacee.
- Descrizione: albero alto dai 3 ai 4 metri con foglie ovali di un verde lucente e frutti giallo-verdastri, di dimensioni inferiori a quelle di un'arancia, dalla

buccia liscia e sottile, intensamente aromatica, ma dal sapore troppo amaro per l'uso alimentare.

- Distribuzione: originario dell'Asia, come tutti gli agrumi, è coltivato con speciali cure in Calabria, che presenta le condizioni climatiche migliori per questa pianta.
- Altre specie: vi sono tre varietà di frutti di Bergamotto: la communis, la melarosa e la toluosa. Di queste la più diffusa è la prima.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la scorza, per spremitura a freddo delle bucce dei frutti maturi o quasi maturi. Mediante distillazione a pressione ridotta dell'olio essenziale si ricava un olio di bergamotto concentrato (ad alto contenuto di acetato di linalile) e deterpenizzato (privo di limonene).
- Componenti principali: limonane (monoterpeni), acetato di linalile (eteri), linalolo (alcoli), bergaptene (furocumarine).
- Profumo: fresco, fruttato, dolce con una nota un po' fiorita; (nota di testa).
- Energia moderatamente: Yang.
- Simbologia: Sole.
- Proprietà antisettico, antispasmodico, digestivo carminativo, febbrifugo, cicatrizzante, deodorante, antidepressivo, tonico, rilassante, vermifugo.
- Indicazioni principali: ansia, depressione, stress, digestione difficile, meteorismo, cistite, acne, seborrea, herpes, febbre, influenza, mal di gola.
- Avvertenze: per la presenza dei terpeni può risultare irritante per la pelle e le mucose. Si consiglia di diluirlo ampiamente. Per la presenza del bergaptene, che è fototossico, causa sensibilizzazione e pigmentazione cutanea a seguito dell'esposizione solare nelle ore successive l'applicazione. Non applicare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti; in generale se ne sconsiglia l'utilizzo d'estate, sia per via esterna che interna. Esiste un olio defurocumarinizzato (ossia privato delle furocumarine).

Il bergamotto, d'origine asiatica, fu importato dai Portoghesi nelle isole Canarie e poi da lì, si diffuse nell'Italia meridionale, specialmente in Calabria e in Sicilia nel corso del XVII secolo. Fu utilizzato inizialmente come pianta ornamentale; la scorza era impiegata per preparare infusi ad azione digestiva, febbrifuga e rinfrescante. Il nome pare derivare dalla città di Bergamo, dove l'olio essenziale fu prodotto o venduto per la prima volta. Entrò nella composizione di un profumo venduto a Colonia, in Germania, con il nome di "aqua mirabilis" grazie ad un italiano, Giovanni Maria Farina. Nel 1742 questo profumo ricevette il nome con cui è universalmente noto, vale a dire "ACQUA DI COLONIA"; nella sua composizione spicca, tra gli altri agrumi, **l'olio essenziale** di bergamotto. Questa pianta è molto sensibile agli sbalzi di temperatura; le caratteristiche chimiche dell'olio essenziale possono essere molto diverse alla presenza di variazioni atmosferiche che abbiano inciso sul processo di maturazione dei frutti: quando l'andamento della stagione è sfavorevole alla regolare maturazione, la percentuale degli eteri (35-45% di acetato di linalile) è al di sotto della norma, mentre gli alcoli sono in percentuale maggiore: proprio per la sua delicatezza e variabilità l'olio essenziale di bergamotto è spesso oggetto di adulterazioni per aggiunta di oli essenziali di altri agrumi o di sostanze di sintesi

## Impieghi dell'olio essenziale

Quello di bergamotto è uno degli oli più usati nella preparazione dei profumi in quanto il suo aroma è più raffinato di quello degli altri agrumi: è un profumo fruttato con una nota calda e floreale che l'arancio e il limone non possiedono. L'olio essenziale è di colore verde e le sue qualità presentano affinità con le caratteristiche di questo colore (utilizzato in cromoterapia): infatti, è allo stesso tempo tonico e rilassante. E' esperienza comune, come il verde della vegetazione abbia poteri rigeneranti, permetta di recuperare le energie senza per questo eccitare o stimolare troppo, anzi creando una sensazione di pace e di rilassatezza. L'olio di bergamotto ha proprietà affini: distende la mente e allo stesso tempo acuisce i sensi e aiuta a ritrovare la calma interiore. Il colore verde suggerisce un'affinità con il quarto chakra (il colore del cuore): il bergamotto infonde gioia, è antidepressivo e lenisce i dolori affettivi. Aiuta chi si trova in uno stato di confusione o d'agitazione rasserenandolo. Per queste indicazioni può essere diffuso nell'ambiente con l'apposito diffusore oppure utilizzando per massaggi e per bagni aromatici. Questo olio essenziale è anche adatto per gli ambienti di studio e lavoro, dove si desidera creare un'atmosfera di "distesa concentrazione", dove sia più facile, cioè raccogliersi nelle proprie attività, individuali o di gruppo, senza accumulare stress e tensioni, bensì predisponendo alla collaborazione e all'aiuto reciproco. Il suo aroma fresco purifica l'aria e riduce il desiderio di fumare: Svolge azione deodorante, disinfettante, antipruriginosa e cicatrizzante; opportunamente diluito (1%), è efficace per trattare un'eccessiva produzione di sebo della pelle o del cuoio capelluto: Può essere aggiunto a creme, oli, lozioni per il corpo o utilizzato per lavaggi, sciacqui, semicupi per indicazioni quali acne, foruncoli, emorroidi, geloni, afte, herpes labiale, irritazione alla gola, piccole ferite. E' utile l'associazione con un olio essenziale dal potere antinfiammatorio come la lavanda, geranio o camomilla. Una, due gocce assunte dopo i pasti in una punta di miele (meglio ancora se questo viene disciolto in una tisana digestiva a base di verbena, menta o finocchio) aiutano a combattere il gonfiore addominale, l'alitosi e la digestione lenta. Per la sua azione antisettica sarebbe anche utile nel trattamento delle infezioni delle basse vie urinarie, ma per quest'indicazione sarebbe più corretto attenersi ai risultati di un eventuale aromagrama per stabilire con esattezza le dosi terapeutiche. E' in ogni modo utile, l'applicazione dell'olio diluito sulla pelle della parte bassa dell'addome (2-3 volte al giorno) come trattamento coadiuvante in corso di cistite. L'olio essenziale di bergamotto è largamente impiegato come aromatizzante per alimenti e bevande, tra cui la qualità del tè EARL GREY. E' possibile preparare da sé la miscela di tè aromatizzato al bergamotto, ponendo un buon tè nero in un contenitore di vetro, aggiungere tre gocce d'olio essenziale, agitare bene e lasciare riposare la miscela nel contenitore ben chiuso per una settimana prima di utilizzarlo. Il Bergamotto è considerato un olio "magico" che aiuta a raggiungere il successo. Applicato sui palmi delle mani proteggerebbe dalle influenze esterne negative. Una traccia di bergamotto applicata su portafogli e borsellini servirebbe ad attirare denaro.

## CACAO

- Nome botanico: teobroma cacao.
- Famiglia: sterculiacee.
- Descrizione: albero alto da cinque a otto metri, con fiori rosa e frutti che spuntano dal tronco. I semi da cui si estrae il cacao sono contenuti in baccelli rossi e sono ricoperti da una polpa mucillaginosa. La raccolta dei baccelli avviene a maturazione piena. I semi sono tostati, sbucciati, macinati, se ne estrae il grasso (meglio noto come il "burro di cacao") e si separa la polvere di cacao.
- Distribuzione: è un albero tropicale e sub tropicale, originario dell'America Latina e oggi largamente diffuso in Africa orientale e in Estremo Oriente, nelle zone a terreno fertile e clima umido.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: I semi torrefatti e fermentati (estr con alcol).
- Componenti principali: linaiolo (alcoli), acidi alifatici volatili e loro esteri, pirazine e pirroli.
- Profumo: caldo, morbido, di vaniglia e cioccolato
- Colore: giallo.
- Energia. Moderatamente Yang.
- Simbologia planetaria. Sole e giove.
- Proprietà tonico stimolante antidepressivo afrodisiaco.
- Indicazioni principali stanchezza, depressione, stress (uso esterno).

Linneo ha dato alla pianta il nome botanico di Theobroma (prendendolo dal greco e che significa "nutrimento degli dei"). La storia del cacao e della cioccolata come bevanda inizia nello Yucatan, in America centrale, dove la pianta, che cresceva spontanea nel bacino del Rio delle Amazzoni e dell'Orinoco, venne introdotta ben 1700 anni prima di Cristo. Gli Atzechi sostenevano fosse stato il dio Quetzalcoatl a donarlo agli uomini per alleviarne la fatica e rallegrarne il riposo, grazie alla bevanda che se ne ricavava. Un altro mito associa i semi del cacao al sacrificio e alla morte per amore di una principessa: dal suo sangue sarebbe nata la pianta di cacao, i cui frutti celano semi amari come le sofferenze amorose, forti come la virtù e rossi come il sangue. Per i Maya, lo "spirito del cacao" era una divinità guerriera e conquistatrice. I frutti rossi evocavano presso gli Atzechi anche il simbolo del cuore umano, mentre la cioccolata voleva rappresentare il sangue. Con il cacao erano preparate bevande destinate a cerimonie sacre e d'iniziazione, mentre i semi facevano anche da moneta di scambio. Lo spagnolo Cortés, conquistatore del Messico, fu iniziato alla preparazione della cioccolata alla corte di Montezuma, dove si tostavano i semi, si riducevano in poltiglia, si mescolavano con farina di mais, si sbatteva il liquido a lungo, in modo che si formasse una schiuma e si insaporiva con pepe. Gli Atzechi la chiamavano Xocoatl. Cortés portò i semi di cacao, che egli chiamava cacaute, in Spagna. Più tardi con la diffusione in questo paese della canna da zucchero, la cioccolata poté essere addolcita e ottenne un gran successo così, in seguito, anche negli altri paesi europei. In Italia Torino fu la prima città ad adottare il cacao portatovi a metà del XVI secolo da Emanuele Filiberto di Savoia, ex generale dell'esercito spagnolo. Alla fine del



secolo successivo Torino era la capitale europea del cioccolato e lo esportava in altri paesi. In questa città si fecero i primi tentativi di confezionamento di cioccolatini e tavolette, miscelando la pasta di cacao con lo zucchero e vaniglia. Lo svizzero Francois Collier, trasferitosi per qualche anno in Piemonte per apprendere le tecniche di fabbricazione del cioccolato nel 1819 ritornò nel suo paese e fondò la prima fabbrica, che diede inizio alla fortuna dell'industria cioccolatiera della Svizzera, dove fu anche inventato il cioccolato al latte. Fu invece l'olandese Van Houten che ideò un torchio speciale che spremeva i grani separando il burro dalla polvere ed eliminando l'acidità, che conferiva un sapore acre. Il cacao contiene alcaloidi (teobromina) che esercitano un'azione stimolante: lipidi (trigliceridi degli acidi grassi) nel burro, amidi e sali minerali, tra cui fosforo, potassio, rame e magnesio. Quest'ultimo svolge una funzione ricostituente del tessuto nervoso e antidepressiva. Lo stress favorisce in molte persone il consumo di cioccolato. Questo indurrebbe un effetto corroborante e tranquillante stimolando la produzione di endorfine da parte del cervello. Soprattutto il cioccolato è il rimedio, quando ci rivorrebbe ribellare ad un'esistenza insoddisfacente, dove ci si sente frustrati e non si riescono a gestire le relazioni con gli altri e a dominare le situazioni, con una conseguente perdita di fiducia nella vita.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

L'olio essenziale di cacao trova un utilizzo interessante soprattutto per il potere evocativo del suo aroma a livello olfattivo: il cioccolato in tavolette o bevanda, è, infatti, un alimento "sensuale", che evoca atmosfere di piacevole rilassatezza e benessere fisico. Si trovano, infatti, in commercio prodotti da toilette aromatizzate al cacao: profumi stuzzicanti, bagnoschiuma o saponette che suscitano la sensazione, al tempo stesso giocosa e sensuale di fare un bagno nella cioccolata. Il colore del cioccolato, il marrone, è un colore rilassante e rassicurante; è il colore del legno, della terra, della fisicità. Il bisogno di questo colore emerge in condizioni in cui occorre prestare attenzione alle necessità psicofisiche primarie: nell'arredamento il marrone crea un ambiente accogliente che invita all'abbandono delle tensioni, all'agio e all'indolenza riposante. Analoghe sensazioni sono risvegliate dal cioccolato: " ...e chi non godrebbe di vedersi servire alla prima colazione, nella stanza che dà sul terrazzo, mentre l'aria mattutina entra per la vetrata aperta, una tazza di cioccolata invece del solito tè o caffè, una vera cioccolata da compleanno con una grossa fetta di focaccia fresca?... faceva dire Thomas Mann all'adolescente Antoine, uno dei protagonisti del suo romanzo I BUDDENBROOK. Un cioccolatino "(cibo degli dei)" che si scioglie in bocca, può offrire un momento di sensuale abbandono ai piaceri dell'oralità, permettendo di percepire il "gusto del qui e ora".. **L'olio essenziale** di cacao può essere adatto perciò a chi non sa godere dei piccoli piaceri della vita perché è troppo duro e esigente con se stesso e prende tutto in modo estremamente serio;; a chi si sente triste, senza carica e amareggiato; a chi si sta sottoponendo con fatica a una dieta restrittiva; a chi ha verso il cibo un atteggiamento eccessivamente rigoroso e ha paura di essere "intossicato" se non si attiene strettamente al regime alimentare che ha scelto di seguire; e anche a chi si sente in colpa se mangia troppo cioccolato. Può essere utilizzato come profumo personale o per l'ambiente quando si desidera "addolcire" gli altri nei propri confronti, predisponendoli a sentimenti

più caldi e teneri. Esiste un'orchidea che cresce nelle foreste dell'Amazzonia che è detta "orchidea del cioccolato" proprio per il dolce profumo di tale sostanza che emana dal fiore. Da quest'orchidea è preparato con un metodo simile a quello dei fiori di Bach, un elisir che aiuterebbe ad integrare nella propria vita anche gli aspetti dolci e piacevoli.

## CAMOMILLA COMUNE

- Sinonimi: camomilla matricaria, c. tedesca, c. germana matricaria, c. blu, c. volgare.
- Nome botanico Camomilla recutita.
- Famiglia. Asteracee.
- Descrizione Pianta erbacea annua con fusto eretto ramoso, foglie lunghe, filiformi, frastagliate. Di colore verde scuro. I fiori sono capolini gialli circondati da petali bianchi disposti a tegole di tetto (in realtà sono brattee, ossia foglie modificate), dall'aspetto simile a margheritine.
- Distribuzione: originaria dell'Europa e dell'Asia nord occidentale, cresce spontaneamente nei luoghi soleggati, su terreni aridi e incolti ed è coltivata diffusamente. Si è naturalizzata in America settentrionale e in Australia.
- Altre specie: esistono diverse specie di camomilla. Quelle da cui si estrae un olio essenziale sono, oltre alla camomilla comune, la camomilla romana (*Anthemis nobilis* o *chamaemelum nobile*) la camomilla selvatica o del Marocco (*C. ortense*)
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i fiori (capolini fioriti) per distillazione in corrente di vapore.
- Componenti principali: camazulene, farnesene (sesquiterpeni) bisabololo (alcoli) ossido di bisabololo (ossidi). Il camazulene si forma dopo la distillazione per trasformazione della matricina.
- Profumo: dolce, erbaceo, che ricorda il fieno, avvolgente; (nota di cuore).
- Colore: azzurro, con il tempo tende a scurirsi e a diventare blu inchiostro.
- Energia: Yin.
- Simbologia planetaria: sole, Luna, giove.
- Proprietà: antinfiammatorio, analgesico, cicatrizzante, antiallergico, antispasmodico, antinevralgico, antireumatico, calmante del sistema nervoso, antisettico, antiossidante, tonico, stimolante delle difese immunitarie, febbrifugo, digestivo, carminativo, vermifugo.
- Indicazioni principali: acne, infiammazioni della pelle, prurito, cura della pelle sensibile, piccole ferite da cicatrizzare, infiammazioni del cavo orale (afte, gengiviti) vaginiti, piccole ustioni, dolori muscolari, reumatismi, mal di denti, spasmi digestivi, coliche, meteorismo, nevralgie, dismenorrea, cefalea, insonnia, tensione nervosa, stress.
- Avvertenze: l'olio essenziale è delicato e non è irritante, talvolta come molte piante della famiglia delle Asteracee, può indurre allergie.

La conoscenza e l'utilizzazione della camomilla risalgono a migliaia di anni fa: in Egitto era venerata per le sue virtù ed era consacrata al dio Horus: il Sole. Era

una delle dodici piante sacre dei Greci che la impiegavamo ampiamente per la cura delle malattie. In India era usata per il trattamento delle diverse forme di dolore e per l'ipersensibilità nervosa. Anche presso le popolazioni sassoni era considerata una pianta sacra e molto preziosa. Era inoltre considerata "il medico delle piante", in quanto favorisce la buona crescita delle piante che crescono intorno: per questo i giardinieri la sistemano in cespi vicino a quelle più deboli e stentate, per aiutarle a rafforzarsi, dopo che la camomilla viene sradicata perché le piante imparino a reagire con le loro forze. Per questa proprietà ha ispirato il simbolo del servizio e della forza nelle avversità. Il nome botanico *Matricaria* deriva dal latino *Matrix*, utero o mater, madre, ed è legato alla benefica influenza che questa pianta, amica delle donne, esercita sulla salute femminile e al suo antico uso come rimedio per i disturbi mestruali. Da sempre la camomilla è anche un aiuto per le madri, che l'usano per calmare l'irritabilità, le febbri, i dolori e le dentizioni difficili dei bambini. Il nome italiano "camomilla" deriva invece dal tardo latino *camomilla*, a sua volta adattamento del greco *Khamaimelon*, piccola mela o mela strisciante, per il profumo dei suoi fiori che si avvicina a quello di certe mele.

La camomilla è una pianta che si presenta molto articolata dal punto di vista delle sue proprietà terapeutiche; la sinergia delle sue diverse azioni rispecchia il simbolismo solare con cui essa è marcata e che la rende un prezioso alleato per la salute e il benessere dell'uomo.

L'influenza energetica lunare fa della camomilla un'erba che influisce direttamente sul sistema nervoso centrale, comprese le componenti vegetative che regolano il funzionamento viscerale. La sua azione risulta di duplice natura: da calmante nervosa con azione antispastica se usata in piccole dosi, può diventare stimolante se assunta in dosi maggiori ( questo può forse spiegare un fatto rilevato da diversi genitori: i bambini cui si fa bere troppa tisana di camomilla nel tentativo di tranquillizzarli e di favorirne il sonno, diventano in realtà più irrequieti); per questo motivo è buona norma non eccedere.

La camomilla si presenta come uno dei migliori calmanti non solo negli stati di irritabilità e crisi nervose, ma anche negli stati di "irritazione" di organi (spasmi, infiammazioni) che possono portare ai più svariati disturbi (intestinali, gastrici, lombari, muscolari, delle vie urogenitali ecc..) in sintesi ha il potere di rilassare i nervi, sciogliere gli spasmi e alleviare il dolore.

Per uso esterno la camomilla fu largamente impiegata per le sue proprietà cicatrizzanti, lenitive e antinfiammatorie, sotto forma di impacchi, cataplasmi, tinture per il trattamento di malattie della pelle e reumatismi.

## **Impiego dell'olio essenziale**

**L'olio essenziale** di camomilla comune e di camomilla romana, per presentando indicazioni simili si diversificano per il contenuto di camazulene: infatti la camomilla comune (*matricaria*) è molto più ricca di camazulene della camomilla romana (*anthemis nobilis*) e per questo motivo presenta più spiccate proprietà antinfiammatorie nell'utilizzo per via esterna. Proprio alla presenza del camazulene è dovuto il color blu dell'olio essenziale di camomilla comune che, per tale motivo viene chiamata anche "camomilla blu". La camomilla romana presenta quantità ridotte di camazulene e una prevalenza di esteri, che ne determinano il potere

antispasmodico e analgesico molto utile nel trattamento di spasmi viscerali, gonfiore addominale, sciatalgie, reumatismi.

L'olio essenziale di camomilla è un ottimo antidolorifico, che può essere utilizzato per dolori muscolari, torcicollo, nevralgie, reumatismi, coliche addominali, dolori mestruali, mal di testa. Si possono praticare bagni aromatici (6-8 gocce nell'acqua della vasca), massaggi e unzioni delle parti interessate (4-5 gocce in un pi d'olio vegetale). Per impacchi ( 3-4 gocce in una tazza d'acqua fredda o tiepida) esercita un'azione antinfiammatoria in presenza di acne, arrossamenti cutanei, punture di insetto. In particolare la camomilla comune può essere combinata con oli di lavanda o geranio. In presenza di infiammazioni vaginali l'olio essenziale di camomilla comune può essere aggiunto a un olio a maggior potere antisettico (tea tree) per praticare delle lavande (3-4 gocce di ognuno in 300 ml. D'acqua bollita). E' adatto anche per semicupi in caso di emorroidi e ragadi anali (associato al cipresso), prurito anogenitale, herpes genitale (associato al tea tree o alla Palmarosa). Per compresse fredde e spugnature aiuta ad abbassare la febbre. Può essere utilizzato per praticare vaporizzazioni in caso di tosse, mal di gola, congestione delle prime vie respiratorie. Un altro grande versante di applicazione dell'olio essenziale di camomilla è rappresentato dalla sfera psichica e dal sistema neurovegetativo, ossia quella parte del sistema nervoso che presiede al controllo delle funzioni viscerali e che è fortemente influenzato dagli aspetti emotivi. L'olio di camomilla può essere diffuso nell'ambiente o utilizzato per bagni e massaggi in caso di insomna, nervosismo, per superare momenti di rabbia, scoraggiamento, cattivo umore. Aiuta a ottenere stabilità emozionale, a superare shock nervosi e a liberarsi delle "scorie emotive" del passato. Esercita un'azione antidepressiva e, massaggiato sull'area del fegato, allevia la collera e i dolori in questa zona, legati a spasmi della cistifellea, nelle persone "biliose".

L'olio di camomilla può rilasciare le tensioni somatizzate a livello del plesso solare, il "cuore nervoso" degli organi addominali, che, a livello energetico, è collegato con la volontà, con il potere personale, con la spinta all'autoaffermazione e al riconoscimento sociale. Quando ci si identifica troppo con i bisogni e i desideri relativi a questi aspetti (sia che vengano realizzati o no) si può diventare tesi, irritabili, ipercontrollati o frustrati; si crea una condizione di ristagno energetico che si può manifestare, a livello fisico, con problematiche quali disturbi digestivi, gastrite, ulcera, tensione addominale... L'olio essenziale di camomilla scioglie la tensione eccessiva legata a questi desideri e di conseguenza possono attenuarsi anche la frustrazione, il risentimento o la depressione che frequentemente si accompagna loro. L'aroma morbido e gentile della camomilla aiuta a non fissarsi rigidamente alle proprie aspettative; lascia un senso di soddisfazione, facendo sorgere una piacevole sensazione di equilibrio interno, aiuta a vincere l'egocentrismo. Una, due gocce sciolte in un pò di miele, da assumere con un pi d'acqua calda, possono sciogliere gli spasmi dolorosi gastrici e addominali che insorgono improvvisamente a seguito di arrabbiate e tensione nervosa. Con una, due gocce in un pò d'olio di mandorle si può massaggiare l'addome dei bambini che soffrono di mal di pancia, soprattutto se di origine emotiva. Diffusa nell'ambiete in camera dei bambini può facilitare l'addormentamento e tranquillizzare in caso di paure o incubi notturni.

Il colore blu della camomilla comune, si armonizza bene con il quinto chakra, della gola, nei confronti del quale svolge un'azione riequilibrante, sia rafforzante sia

lenitiva. Questo chakra è legato alla parola, alla comunicazione e all'espressione. L'olio di camomilla può essere usato (applicandone una piccola quantità, come una goccia, diluito in olio vegetale) quando si desidera comunicare in modo chiaro e sincero, ma senza astio o amarezza.

## **CAMOMILLA ROMANA**

- Sinonimi: camomilla nobile, c. odorosa, c. inglese, c. vera
- Nome botanico *Anthemis nobilis*
- Famiglia asteracee
- Descrizione pianta erbacea perenne alta fino a 30 cm. Con fusto più o meno ramoso, sia eretto sia prostrato, foglie sottile e leggere, frastagliate, di colore verde chiaro. I fiori sono più grandi rispetto a quelli della camomilla comune, con numerosi petali bianchi.
- Distribuzione: è originaria dell'Europa occidentale, allo stato selvatico predilige i prati sabbiosi e le sponde dei corsi d'acqua. Viene coltivata in Francia, Italia, Inghilterra, Stati Uniti.
- Altre specie: esistono diverse specie di camomilla. Quelle da cui si estrae un olio essenziale sono, oltre alla camomilla romana, la c. comune (c. recutita) e la camomilla selvatica o del Marocco (c. ortense).
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i fiori ( per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: angelato di isobutile, angelato di isoamile e altri esteri, farnesolo (alcoli), pinene (monoterpeni), camazulene (sesquiterpeni).
- Profumo: fresco dolce erbaceo con sottofondo fruttato e che ricorda il tè
- Colore: azzurro appena distillato, con il tempo diventa verde o giallo bruno
- Energia: Yin
- Simbologia planetaria: sole luna giovè
- Proprietà: antispasmodico, analgesico, calmante del sistema nervoso, antinfiammatorio, digestivo, carminativo, antinevralgico, cicatrizzante, febbrifugo, sudorifero, vermifugo.
- Indicazioni principali: crampi, colon spastico, dismenorrea, nevralgie, disturbi della menopausa, febbre, insonnia, irritabilità, tensione nervosa, reumatismi, sciatalgie, mal di denti. Digestione lenta, gonfiore addominale, prurito, asma di origine nervosa, stress, cefalea.
- Avvertenza: l'olio essenziale è delicato e non irritante; talvolta come molte piante della famiglia delle Asteracee può indurre allergie.

## **CANNELLA**

- Sinonimi: cannella vera, cannella di Ceylon
- Nome botanico: *cinnamomum zeylanicum*
- Famiglia: Lauracee

- Descrizione: albero di dieci quindici metri sempreverde, con corteccia spessa e rugosa, foglie ovali-oblunghie, con tre- cinque nervature, coriacee e lucenti, infiorescenze verdastre. I frutti sono drupe ovoidali.
- Distribuzione: originaria dell'isola di Ceylon, l'attuale Sri-Lanka, da dove proviene una buona parte della cannella in commercio, cresce facilmente nelle foreste dei Paesi che si affacciano sull'oceano Indiano (Giava, Sumatra, Filippine, Molucche, Borneo, Malesia). Viene coltivata anche in India, Giamaica e nelle isole Seychelles: a seconda della località prevale una specie determinata.
- Altre specie: la cannella della Cina (*C. cassia*) è un albero originario di questo paese e dalla sua corteccia si produce una spezia meno pregiata della cannella vera, ma molto conosciuta nell'antichità; dalle foglie e dalla corteccia si estrae un olio essenziale ad alto contenuto in aldeide cinnamica.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: si ottengono due oli essenziali diversi uno dalla corteccia dei rami giovani, tagliati ogni tre anni, l'altro dalle foglie ( per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti Principali: nell'olio di corteccia aldeide cinnamica 65-75%, aldeide cuminica (aldeide), eugenolo (fenoli 3-10%) acetato di cinnamile, acetato di eugenie (esteri) cariofillene (sesquiterpeni), nell'olio delle foglie : eugenolo (fenoli; 70-80%) aldeide cinnamica (aldeidi 3%) cariofillene, acetato di cinnamile per la sua alta percentuale di eugenolo è simile all'olio di chiodi di garofano.
- Profumo: caldo, speziato, dolce (nota di cuore-base).
- Colore: giallo che diventa più intenso con l'invecchiamento.
- Energia: fortemente Yang
- Simbologia Planetaria: sole marte
- Proprietà: potente antisettico, stimolante della circolazione, riscaldante, antispasmodico, digestivo, carminativo, antinfiammatorio, tonico e stimolante generale, antiparassitario, stimola le mestruazioni, afrodisiaco.
- Indicazioni principali: disturbi della circolazione, astenia fisica e sessuale, depressione, spasmi digestivi, dolori muscolari, cellulite, influenza, infezioni.
- Avvertenze: sia l'olio estratto dalla corteccia (per la prevalenza in aldeide cinnamica), sia l'olio essenziale estratto dalle foglie (prevalenza di eugenolo) allo stato puro sono molto irritanti per la pelle e le mucose e vanno utilizzati molto diluiti (non superare la concentrazione dello 0,2-0,5%) Per via interna ha una potenziale epatotossicità. Non utilizzare in gravidanza e nei bambini. L'olio di corteccia può essere sensibilizzante (può indurre allergia cutanea). L'olio in foglie viene considerato ugualmente irritante (valgono le stesse precauzioni che per quello di corteccia).

La cannella è una spezie molto conosciuta e apprezzata fin dall'antichità. Si ottiene staccando ogni due anni la scorza dai rami e dalle estremità più giovani, praticando incisioni circolari in corrispondenza dei nodi e riunendole con un'incisione longitudinale: la corteccia si stacca in nastri aventi l'aspetto di cannelli aperti, che vengono inseriti l'uno nell'altro e messi a essiccare. Dopo qualche tempo diventano fragili, leggeri, di un bel colore giallo rossastro, molto profumati e di sapore dolce e aromatico. La cannella meno pregiata è più dura, grossa, bruna, con un sapore più pungente, che si avvicina a quello dei chiodi di garofano. In

base allo spessore e all'aroma la spezie viene classificata in diverse qualità. La qualità più pregiata della cannella di Cylon dipende non solo dalle caratteristiche della pianta, ma anche dalla preparazione della spezie, che deve risultare priva di altri residui vegetali, come la porzione legnosa sottostante alla corteccia, lo strato esterno sugheroso ecc. Il termine "cannella" entrò nell'uso tardivamente, all'inizio del XII secolo e deriva dal latino CANNA, per la forma che aveva questa spezie quando giungeva dai paesi d'origine. Il termine latino cinnamomum deriva dal greco kinnamomon (in ebraico Kinnamon, in arabo Kinamin). Al genere Cinnamomum appartengono varie specie di piante originarie delle regioni calde dell'Asia, tra cui anche la cannella cinese (C. cassia) on il termine "cinnamomo", sia i Romani sia gli Ebrei si riferivano alla più pregiata cannella proveniente da Cylon e dalle coste dell'India. Esso era molto apprezzato anche dagli antichi Egizi che lo utilizzavano come spezie e profumo. Nel mondo classico si raccontavano storie fantastiche sulla provenienza della cannella: essa sarebbe stata trasportata da terre lontane e sconosciute da grandi volatili che se ne servivano per costruire il nido a ridosso di pareti scoscese e impraticabili oppure sugli alberi più alti. I mercanti di spezie dovevano allora ingegnarsi e compiere imprese rocambolesche per potersi procurare la pregiata spezie, che veniva perciò rivenduta a un prezzo molto elevato. Sicché era un aroma difficile da ottenere, quasi che si dovesse percorrere un itinerario iniziatico disseminato di prove, per poterla raggiungere. La cannella veniva considerata una pianta divina, al pari della mirra, dell'incenso e di altre piante rituali ed era consacrata al sole.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

La cannella rientra tra gli oli essenziali a maggiore azione antimicrobica, quelli che furono chiamati da P.Belaiche "essenze maggiori", come espressione di massima attività antimicrobica; le altre sono origano, santoreggia, timo, tutte a prevalenza di fenoli). L'olio estratto dalla corteccia di cannella presenta una prevalenza di aldeide cinnamica, che ne determina una azione ad ampio spettro nei confronti di batteri, funghi e virus. Le possibilità di utilizzo per problematiche infettive sono tuttavia limitate dal fatto che la cannella, come le altre "essenze maggiori" non è molto maneggevole in quanto è irritante per la cute e le mucose e deve essere usata con la necessaria cautela. Inoltre gli oli a fenoli e la cannella ad aldeide cinnamica, che si comporta come un fenolo, sono epatotossici ad alte dosi. Per questi motivi in presenza di infezioni si preferisce in generale ricorrere agli oli essenziali più sicuri e meglio tollerati. La cannella è un'essenza caratterizzata dalle energie di fuoco, solari e marziane; per questo è calda, anzi bruciante, "combattiva" nei confronti delle aggressioni (i microrganismi), ma anche aggressiva sulla pelle, stimolante generale e della circolazione. Come Marte, il dio della guerra, è poco diplomatica, ma agisce in modo forte e diretto; riscalda, mette in movimento le energia a livello fisico e mentale, corrobora. L'importanza della cannella in aromaterapia pertanto non risulta legata solo alla sua spiccata azione antisettica, ma anche alle sue doti stimolanti, tonificanti e riscaldanti sul fisico e alla significativa azione a livello psicologico.

Stimolando la circolazione sanguigna, risulta utile nel trattamento dei dolori muscolari e articolari, soprattutto se aggravati dal freddo; anche in presenza di cellulite con cute fredda e marmorea, piedi freddi e circolazione rallentata la

cannella può dare un utile stimolo alla circolazione locale, permettendo anche un migliore drenaggio delle tossine. L'olio di cannella può essere aggiunto convenientemente ad altri oli per potenziare l'effetto. E' molto importante non eccedere nelle quantità, proprio per evitare possibili irritazioni cutanee: sarà sufficiente 1 goccia di cannella per uno, due cucchiaini d'olio vegetale.

Massaggiata sull'addome, stimola il funzionamento dell'apparato digerente, stimola le mestruazioni e combatte gli spasmi dolorosi. Nei periodi di influenza può essere diffusa nell'ambiente per purificare l'aria. Si possono effettuare vaporizzazioni in caso di influenza o raffreddore con 1-2 gocce di cannella in associazione a 3-4 gocce di un olio essenziale dalle proprietà balsamiche ed espettoranti come il cipresso, il pino o il mirto.

L'aroma caldo gioioso e avvolgente della cannella può aiutare, apportando il calore del sole nei momenti bui dell'esistenza, in momenti di tristezza, paura, solitudine; ha un effetto euforizzante e antidepressivo, combatte l'astenia fisica e mentale, migliora la concentrazione e dissipa la sonnolenza. Può essere utilizzato per la diffusione nell'ambiente con la lampada apposita; si armonizza molto bene con **l'olio essenziale** di arancio e di mandarino, che esercitano un effetto simultaneo rasserenante e gioioso, anche con il sandalo, più calmante. Nel bagno va usata in minime quantità (1-2 gocce) e va sempre emulsionata con un veicolo adatto (un cucchiaino di sapone liquido, panna, miele) per poterla miscelare uniformemente all'acqua, altrimenti le goccioline d'olio galleggiano sull'acqua e giungono direttamente a contatto della pelle, irritandola.

E' anche considerata un'essenza afrodisiaca che stimola i sensi e riscalda il desiderio (per diffusione nell'ambiente e per massaggi a livello del piede, della schiena, dell'area lombare, molto diluita in olio di jojoba o di mandorle: 1 goccia di essenza per cucchiaino d'olio vettore).

Il profumo di cannella è particolarmente adatto per essere diffuso nell'ambiente nel periodo invernale; in particolare è molto adatto per miscele natalizie: Si può preparare un potpourri adatto all'atmosfera delle feste di Natale ponendo in una ciotola corteccia di cannella, scorze di arancia, semi di cardamomo, chiodi di garofano. Aggiungere 10 gocce d'olio essenziale di arancio 3 di cannella, 3 di cardamomo e 3 di chiodi di garofano, mescolando la miscela per diffonderne bene l'aroma.

## CARDAMOMO

- Sinonimi: cardamomo del Malabar
- Nome botanico: *Elettaria cardamomum*
- Famiglia: Zingiberacee
- Descrizione: pianta erbacea perenne dal lungo stelo frondoso e con un rizoma carnoso molto sviluppato simile a quello dello zenzero (che appartiene alla stessa famiglia). Ha foglie lanceolate e fiorellini gialli orlati di viola. Al termine della fioritura compaiono piccoli frutti riuniti in grappoli, costituiti da capsule coriacee oblunghe, internamente divise in tre logge che ospitano numerosi piccoli semi bruno-rossastri, molto aromatici e di sapore gradevolmente piccante.



- Distribuzione: originario del sud dell'India, dove cresce spontaneamente, sino alla fine del XIX Secolo l'olio essenziale di cardamomo si estraeva unicamente a Malabar da una varietà di *Elettaria cardamomum*; oggi il cardamomo è coltivato largamente in Sri-Lanka, Mysore, Giava, Guatemala, Salvador. E' presente anche in Cina, Armenia, Arabia. Attualmente la maggior quantità di cardamomo in commercio arriva dallo Sri Lanka.
- Altre specie: numerose specie del genere cardamomo forniscono semi dai quali si ricavano oli essenziali aventi caratteri poco differenti.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i semi o frutti essiccati
- Componenti principali. In forte proporzione acetato di terpenile (esteri) E 1,8- cineolo (ossidi), terpinene, sabinene, mircene, (monoterpeni), linaiolo, geraniolo (alcoli).
- Profumo: speziato, aromatico, con tonalità balsamiche e floreali (nota di testa e di cuore).
- Colore: giallognolo
- Energia: moderatamente Yang
- Simbologia planetaria: Mercurio
- Proprietà: digestivo, carminativo, antispastico, antifermentativo, diuretico, riscaldante, tonico generale e del sistema nervoso, stimolante, cefalico afrodisiaco.
- Indicazioni principali: digestione difficile, meteorismo, flatulenza, crampi addominali, colon spastico, alitosi, nausea, vomito, dispepsia di origine nervosa, stanchezza mentale, debolezza, raffreddore, bronchite.

Il cardamomo è una spezie molto usata in India, America latina e nei Paesi mediorientali per la preparazione dei cibi; entra nella composizione del curry, miscela di piante aromatiche che conferiscono ai cibi orientali il gusto caratteristico e un colore giallo dorato. E' conosciuto da più di 3000 anni in India e in Cina, in particolare per il trattamento dei disturbi digestivi. Gli antichissimi testi vedici di medicina indiana raccomandano il cardamomo per il suo effetto caldo e secco e per la sua azione in caso di disturbi digestivi, malattie intestinali, problemi urinari e polmonari. Era diffuso in Egitto all'epoca dei faraoni, per profumi e fumigazioni, gli antichi Greci lo apprezzavano dal punto di vista terapeutico, i Romani lo utilizzavano come spezie, importandolo dall'Arabia e dall'India.

Nei paesi Arabi, viene utilizzato anche per aromatizzare il caffè.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

**L'olio essenziale** di cardamomo esplica la sua azione in particolar modo a livello di apparato digerente. E' leggermente riscaldante, tonico stimolante dei processi digestivi, antispasmodico. Viene considerato una delle spezie a maggiore potere carminativo, è cioè in grado di combattere i processi di fermentazione intestinale che causano la formazione di gas, con conseguente gonfiore e tensione addominale. Stimola l'appetito, combatte la nausea, aiuta a ripristinare il normale funzionamento dello stomaco dopo episodi di vomito e indigestione; masticarne qualche grano serve per neutralizzare l'alitosi dopo l'assunzione di aglio e cipolla. Riscalda lo stomaco in caso di disturbi digestivi dovuti al freddo. E' anche consigliato in presenza di disturbi digestivi su base neurovegetativa, ossia legati

allo stress. Dal momento che i semi di cardamomo vengono utilizzati in cucina come spezie, è consigliabile introdurli nella preparazione dei cibi (sotto forma di semi interi o tritati da aggiungere nella cottura degli alimenti, polvere di curry) se si soffre dei disturbi digestivi sopracitati. E' utile anche masticarne qualche chicco dopo i pasti per facilitare la digestione e combattere le fermentazioni. Per il suo potere antisettico, decongestionante e antispasmodico, può essere utilizzato anche in caso di raffreddore, influenza, affezioni da raffreddamento delle prime vie respiratorie, per vaporizzazioni e unzioni balsamiche a livello del petto, veicolato ad un olio vegetale. Per massaggi allevia i dolori e gli spasmi muscolari. Ha effetto rinvigorente in caso di debolezza; riduce la sonnolenza, schiarisce le idee, migliora la concentrazione e risveglia la mente, soprattutto quando è appesantita in seguito ad un pranzo abbondante. In questo caso si consiglia l'utilizzo per via olfattiva, annusando un fazzoletto su cui sono state versate 2-3 gocce d'olio essenziale. Il cardamomo viene consigliato per rassicurare e dare coraggio nell'affrontare le situazioni, soprattutto se ci si sente stressati e mentalmente esausti perché oppressi da troppe responsabilità o preoccupazioni: il suo profumo dà sostegno e aiuta a sentirsi più tranquilli e determinati.

Se ci si sente stanchi, demotivati e con scarse opportunità, il cardamomo tonifica e contribuisce a recuperare l'entusiasmo e la voglia di vivere, su un piano di stabilità e realismo. Nel bagno esercita un'azione tonica e stimolante. Viene usato come nota speziata per profumi sia maschili sia femminili; ha un aroma particolarmente intenso e viene utilizzato in piccole quantità per non "coprire" le altre profumazioni. In oriente è noto come profumo caldo, romantico e dalle proprietà afrodisiache.

Curiosità Poiché unisce in se una nota piccante e che evoca la natura erotica maschile e una nota cefalica che scaturisce e dà lucidità alla mente, il cardamomo è considerato un profumo maschile adatto per uomini che uniscono nella loro personalità sensualità e cerebralità.

## **CAROTA SELVATICA**

- Sinonimi: carota selvatica, nido d'uccello
- Nome Botanico: *Daucus carota*
- Famiglia: apiacee : (ombrellifere)
- Descrizione: pianta erbacea biennale, con fusto ramificato e foglie allungate, dai margini frastagliati, divise in segmenti lineari. A maggio riempie i prati con le sue infiorescenze, ombrelle di bianco pizzo con bottoncino porpora nel mezzo, ornate da foglioline fini e sottili. Dopo la fecondazione l'ombrella si chiude formando una specie di cestino a nido d'uccello. I frutti (semi) sono ricoperti d'aculei inoffensivi. Le radici sono legnose e biancastre, d'odore sgradevole e non sono commestibili.
- Distribuzione: tipica delle zone temperate, è spontanea in Europa, Asia e Africa settentrionale e si è naturalizzata anche nell'America del Nord.
- Altre specie: la sottospecie *sativus* che presenta una radice a fittone di colore arancione, carnosa e commestibile, (la carota comune) è coltivata

come ortaggio. Da essa si estrae con solvente un olio essenziale utilizzato come colorante alimentare. Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i semi essiccati.

- Componenti principali: geraniolo, daucolo (alcoli) acetato di geranile (esteri)
- Bisabolene (sesquiterpeni) pinene (monoterpeni) carotene fitosteroli
- Profumo: legnoso terroso secco (nota base)
- Colore: giallo o ambrato
- Energia moderatamente Yang
- Simbologia planetaria: mercurio (per altri Luna, giove, marte)
- Proprietà: stimolante, cicatrizzante, eudermico e rigenerante cutaneo (antirughe), epatico, diuretico, vasodilatatore, antisettico, carminativo, vermifugo, stimola le mestruazioni.

Indicazioni principali: cura della pelle secca e danneggiata, rughe, psoriasi, edemi, reumatismi, gotta, anemia, disturbi digestivi, tensione premestruale.

La carota rappresenta tra le piante della famiglia delle Ombrellifere, un centro armonico analogo a quello delle rose tra le Rosacee. Nella varietà con radice commestibile (*Daucus carota* var. *sativus*) le azioni collegate della luce, dell'aria e dei sali minerali a livello delle foglie, provocano la formazione di oli essenziali non solo nei semi, ma anche nella radice, che si compenetra di forze aromatiche. Essa esprime la sua parentela con la luce attraverso un colore splendente giallo-aranciato, dato al carotene. Il carotene si trova nel mondo vegetale nei fiori, nei frutti (cui conferisce il colore aranciato) e nelle foglie, dove è mascherato dal verde della clorofilla. Esso gioca un ruolo nell'assorbimento delle energie luminose da parte della pianta. Nell'organismo umano il carotene viene trasformato nel fegato in vitamina A, che agisce sulla vitalità degli organi sensoriali e dei tessuti di rivestimento (tra cui la pelle) e si trova in grandi concentrazioni nella retina, dove entra a far parte della porpora visiva, il pigmento rosso della retina che permette la visione. Carenze di vitamina A conducono a deficit della visione crepuscolare. Questa è molto più diffusa di quanto si pensi: chi ha difficoltà a guidare l'auto verso sera e di notte, spesso ha un deficit di vitamina A nell'organismo. La carota (ortaggio) favorisce anche il funzionamento del fegato, della cistifellea e della diuresi: combatte l'astenia, l'anemia, la gastrite, i disturbi intestinali; è un tonico per bambini, adolescenti, convalescenti e anziani. Una dieta a base di carote è indicata in caso di diarrea e di vermi intestinali: infatti, i parassiti non possono prosperare e sopravvivere in un ambito compenetrato di luce e di forza degli organi della digestione scaturita dalla luce stessa. I semi sono impiegati in fitoterapia per problemi digestivi e renali, per stimolare la diuresi in caso di ritenzione idrica e per stimolare le mestruazioni.

## **Impieghi dell'olio essenziale**

**L'olio essenziale** estratto dai semi di carota trova la sua peculiare collocazione nella cura della pelle, grazie alle sue riconosciute proprietà stimolanti e rigeneranti: rende la pelle più tonica ed elastica, rivitalizza la pelle invecchiata, ritarda e combatte la formazione delle rughe. Può essere efficacemente inserito all'interno di trattamenti cosmetici di bellezza e anti-invecchiamento, come ad esempio per preparare maschere rivitalizzanti per il viso, per arricchire una crema

idratante e nutriente o un latte per il corpo ad azione tonificante e rassodante. L'olio essenziale di semi di carote è indicato soprattutto per coloro che presentano sulla pelle i segni del fotoinvecchiamento, cioè quelle alterazioni conseguenti a prolungate esposizioni solari: pelle anelastica, ruvida, colorito giallastro, presenza di macchie pigmentate e di rughe specialmente agli angoli degli occhi e attorno alla bocca. Qualche goccia d'olio di carota da applicare sulla pelle, diluito in oli vegetali dalle spiccate azioni nutrienti, antiossidanti, restitutive (come l'olio di germe di grano, l'olio d'avocado, l'olio di rosa mosqueta) con un delicato massaggio, stimoleranno la circolazione e la rigenerazione cutanea. Massaggiato sull'addome riduce la tensione premestruale e stimola le mestruazioni; combatte i gonfiori, la ritenzione idrica, l'accumulo di tossine. Dal punto di vista energetico, l'olio di carota, pianta "imparentata con la luce" rinforza lo sguardo interiore e la visione spirituale. Viene consigliato soprattutto per quelle persone che distorcono la realtà e mancano di obiettività e di una chiara visione mentale.

### **Curiosità:**

Per percepire qual è la cosa più giusta da fare nei momenti di confusione o dubbio, si possono ungere i palmi delle mani e la parte centrale della fronte, fra le sopraciglia (area corrispondente al "terzo occhio", ossia il sesto chakra), con qualche goccia d'olio di carota (diluito in un po' d'olio vegetale) mentre si pronuncia la seguente affermazione: "Io vedo ogni cosa serenamente e chiaramente".

## **CEDRO ATLANTICO**

- Sinonimi cedro del Libano
- Nome botanico: CEDRUS ATLANTICA
- Famiglia: pinacee
- Descrizione: albero ornamentale sempreverde con chioma larga e conica che raggiunge un'altezza massima di 40 metri, particolarmente longevo (2000-3000 anni). Le foglie sono aghi dalle sfumature grigio-azzurre inserite a ciuffi su corti ramoscelli. Ha coni ovalari le cui squame si staccano liberando semi alati. Il suo legno è rosato, duro profumato e resistente, molto pregiato.
- Distribuzione: originario della parte algerina della catena montuosa dell'Atlante, è un albero ornamentale che viene piantato nei parchi e nei giardini; l'olio è prodotto principalmente in Marocco
- Altre specie: il cedro atlantico si ritiene di derivazione del famoso "cedro del Libano" di Biblica memoria, originario dei monti del Libano (Siria e Turchia sudorientale), cresce spontaneo in Libano e nell'isola di Cipro. Il "cedro dell'Himalaya" (C.deodora) che forma fitte foreste nell'Himalaya fra i 2000-3000 metri è un'altra specie botanica affine. Il cedro atlantico dell'Himalaya e del Libano forniscono tutti oli essenziali molto simili tra loro, ma, se vogliamo costituiscono più alberi decorativi per giardini che piante da essenza perché da qualche tempo sono divenute specie protette che non possono essere abbattute. Il cedro atlantico non va confuso con il "cedro della Virginia" (o cedro rosso del Nord America" Juniperus virginiana). Si

tratta infatti di una pianta della famiglia delle Cupressacee che produce un olio essenziale con caratteristiche diverse.

- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: il legno
- Componenti principali: cadinene, cariofillene, (sesquiterpeni), atlantone, ionone (chetoni) cedrolo (alcoli)
- Profumo: caldo, intenso, balsamico, legnoso (nota di Base)
- Colore: giallo ambrato
- Energia: Yang
- Simbologia planetaria: sole, giove, saturno

Proprietà: cicatrizzante, tonico generale, mucolitico, espettorante, antisettico, stimolante della circolazione e dei tessuti, linfotonico, lipolitico, diuretico, equilibrante e rilassante nervoso, astringente, afrodisiaco, insettifugo.

Indicazioni principali: problemi cutanei e del cuoio capelluto (acne, forfora pelle grassa, caduta dei capelli, punture di insetto, piccole ferite, piaghe, rughe, micosi), tosse bronchite, cistite, stress, tensione nervosa, cellulite, ritenzione idrica, soprappeso, malattie croniche e debilitanti, astenia sessuale, protezione antitarme.

AVVERTENZE: per il contenuto di atlantone che, oltre certe dosi è neurotossico, se ne sconsiglia l'assunzione per via orale; da non utilizzarsi in gravidanza, nei bambini e nei soggetti epilettici.

La varietà più famosa di cedro è il cedro del Libano, molto apprezzato nell'antichità per il suo pregiatissimo legname, odoroso, duraturo e resistente agli agenti atmosferici e all'attacco degli insetti. I boschi di cedri dell'Asia Minore furono letteralmente decimati dalle popolazioni antiche, che utilizzavano il legno per la costruzione di navi, templi e palazzi regali: Il legno di cedro rappresentava un'ambita merce di scambio; i Fenici lo esportarono in Egitto, dove veniva utilizzato oltre che per fini di costruzione, anche per estrarre l'olio essenziale che gli Egizi utilizzavano per l'imbalsamazione, per scopi cosmetici, medici, rituali e per preservare nel tempo i papiri. I sacerdoti lo usavano per purificarsi prima delle sacre cerimonie. In Mesopotamia le popolazioni assire e babilonesi costruivano con il cedro le porte e le strutture portanti dei loro templi e palazzi. Il cedro compare ripetutamente nella Bibbia, dove è citato spesso per la robustezza e il profumo. Salomone, per la costruzione del Tempio di Gerusalemme e della sua reggia 950 anni prima di Cristo usò il profumato legno di cedro il più pregiato che si conoscesse. Per la sua maestà e importanza il cedro ispirò in ogni tradizione i simboli dell'immortalità, dell'eternità e del divino, della grandezza e della potenza. Il nome "cedro" deriva dalla parola araba "Kedron", che significa potere: Era considerato l'albero protettore per eccellenza. Il suo legno era ritenuto incorruttibile, tanto è vero che per i Romani una cosa degna di essere immortalata veniva definita come "digna cedro". L'associazione del cedro con il divino permane nel corso del tempo: secondo una leggenda medioevale. L'albero che procurò il legno per la croce di Cristo nacque da tre virgulti di cedro cipresso e pino che si riunirono miracolosamente in un solo tronco: il cedro era il simbolo del Padre. Secondo un'altra allegoria, il cedro, albero che non marcisce, raffigura l'umanità del Cristo che non conobbe corruzione e il cui midollo è la divinità cui è possibile accedere ("prendere il midollo del cedro") nutrendosi con il pane della vita e dissetandosi con l'acqua della sapienza.

Anche gli Arabi nutrono una grande venerazione per questi alberi: infatti attribuiscono loro non soltanto una forza vegetativa, ma anche un'anima che consente loro di dare segni di saggezza e di intelligenza: sono esseri divini in forma di alberi. In Cina il cedro è simbolo dell'amore fedele, che resiste anche dopo la morte.

## **Impieghi dell'olio essenziale**

Come altri oli estratti da piante forti e longeve, il cedro può aiutare a restituire vitalità ed energia durante malattie croniche che debilitano e mettono a dura prova le capacità di resistenza e il tono generale dell'organismo. Infatti, l'energia di un albero secolare, raccolta e concentrata nel suo olio essenziale, può essere in qualche modo veicolata in queste gocce dorate e profumate e trasmessa all'organismo che ne abbisogna. Gli antichi Egiziani erano convinti di questo, pensando che un olio capace di preservare un cadavere dalla corruzione, tanto più sarebbe stato in grado di sostenere l'energia vitale di un corpo vivo, benché malato. Utilizzato per bagni aromatici, ma soprattutto per massaggi tonificanti (in una concentrazione del 2%), l'olio di cedro agisce quindi come fortificante e tonico dell'energia in generale ed è indicato in tutti i casi di stanchezza cronica, debilitazione, sensazione di debolezza e dolori alla parte bassa della schiena. Il cedro ha anche un potere decongestionante, è leggermente diuretico, stimola il deflusso linfatico, promuove la mobilitazione dei grassi accumulati nel tessuto adiposo e risulta adatto per la formulazione d'oli ad azione drenante e anticellulite. E' astringente e antisettico, particolarmente indicato a livello dell'apparato urinario e respiratorio: in presenza di cistite recidivante può essere utile l'applicazione a livello della parte bassa dell'addome, di un pò d'olio di mandorle cui siano state aggiunte alcune gocce di essenza di cedro (dosaggio 2-3 gocce per un cucchiaino d'olio vegetale) per cicli di due tre settimane. E' molto benefico per la cura della pelle: in presenza di prurito al cuoio capelluto, forfora, desquamazione, caduta dei capelli, micosi cutanee, pelle ruvida e asfittica. Le modalità possono andare dall'aggiunta d'alcune gocce nello shampoo, all'utilizzo per frizioni al cuoio capelluto in lozioni alcoliche all'applicazione veicolata da un olio vegetale, all'esecuzione di vaporizzazioni al viso per riattivare la pelle e limitare l'eccessiva produzione di sebo. Dal punto di vista psicologico l'olio di cedro conferisce equilibrio e stabilità nei momenti difficili e di crisi, quando ci si sente più vulnerabili nei confronti delle difficoltà esterne e si corre il rischio di destabilizzarsi. Si consigliano le modalità di utilizzo per via olfattiva (portare con sé il boccettina da annusare, versarne una goccia sui polsi e massaggiarli delicatamente l'uno contro l'altro, tenendoli all'altezza del viso e respirare profondamente). L'essenza di cedro è adatta anche in momenti di cambiamento esterno, per esempio quando si devono affrontare situazioni nuove o particolari, trasferimenti, ambienti sconosciuti e differenti dai propri e si avverte una certa difficoltà a inserirsi e a integrarsi: Questo olio dall'aroma così profondamente virile, balsamico e legnoso, protettivo, rafforza la personalità e può aiutare a trasformare una situazione negativa o problematica in un'opportunità da cui si può trarre maggiore forza e fiducia in se stessi.

## Curiosità:

Questo albero maestoso è associato al potere, alla protezione, alla longevità. Questo "profumo magico" viene usato per attirare benessere, prosperità e lunga vita. Viene anche ritenuto capace di rinforzare la spiritualità.

## CIPRESSO

- Sinonimi: cipresso comune, c. italiano, c. mediterraneo.
- Nome botanico: *Cupressus sempervirens*.
- Descrizione: albero sempreverde che raggiunge l'altezza di 25 metri, con chioma stretta e colonnare, terminante a punta (var. *stricta*) ma anche piramidale, con rami orizzontali (var. *pyramidalis*). La corteccia è grigio-bruna con fessure spiraliformi, le foglie sono di colore verde scuro, simili a squame triangolari che ricoprono i ramuli. Ha piccoli fiori da cui si sviluppano coni tondeggianti verdastri (detti "galbuli" o "coccole").
- Distribuzione: originario del Sud dell'Europa, il cipresso comune cresce in Italia, Francia, Spagna, Africa settentrionale.
- Altre specie: esistono molte specie di cipressi diffuse in tutto il mondo. Il cipresso di Goa o *Cupressus lusitanica* e *Cupressus lambertiana* forniscono piccole quantità d'olio essenziale, considerato però di qualità inferiore rispetto a quello *sempervirens*.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i rametti e i coni ( per distillazione in corrente di vapore).
- Principali componenti: pinene, canfene, (terpeni in prevalenza) cedrolo, terpineolo-4 (alcoli) cadinene (sesquiterpeni) acetato di terpinile (esteri) silvestrene (chetoni).
- Profumo: caldo, balsamico e resinoso, ricorda il pino, ma è più legnoso e affumicato.
- Colore: giallo chiaro.
- Energia: yin-Yang.
- Simbologia planetaria: Saturno Plutone
- Proprietà: astringente, diuretico, antispasmodico, cicatrizzante, sudorifero, antireumatico, antitussigeno, flebotonico, decongestionante (venoso, linfatico, prostatico) emostatico, tonico, equilibrante nervoso, insettopellente.
- Principali indicazioni: bronchite, tosse spasmodica, influenza, cellulite, edemi, emorroidi, reumatismi enuresi, ipertrofia prostatica benigna, dismenorrea, mestruazioni abbondanti, disturbi della menopausa, seborrea, ipersudorazione, pelle grassa, astenia, tensione nervosa, stress.
- Avvertenze: è controindicato nei soggetti affetti da epilessia; da evitarsi l'applicazione locale in presenza di mastopatia fibrocistica. Da non utilizzarsi in gravidanza.

Albero sacro presso diversi popoli, il cipresso fu detto "albero della vita" per la sua longevità e per il persistere del suo fogliame: il suo legno, resistente e inattaccabile dalle terme, era considerato incorruttibile: nella mitologia greca erano intagliate nel cipresso le frecce di Eros, lo scettro di Zeus la mazza di Eracle. I Greci e i Romani lo posero in rapporto con le divinità degli Inferi e lo ritennero l'albero caratteristico delle regioni sotterranee: Fu collegato al culto di Ade, ( il Plutone dei Romani), signore degli Inferi e ancora ai giorni nostri lo si ritrova presso i cimiteri. Il fatto che il cipresso sia stato considerato un albero funerario, va fatto rientrare nel più vasto simbolismo universale delle Conifere che, con la loro resina incorruttibile e il loro fogliame sempreverde, evocano l'immortalità e la resurrezione. Il mito collegato al cipresso e narrato da Ovidio, racconta che un giovane di nome Ciparisso, viveva in compagnia di un grande cervo dalle corna d'oro, sacro alle ninfe e addomesticato. Un giorno per errore, mentre il giovane stava giocando con un giavellotto acuminato, colpì a morte il cervo. Apollo, che amava il ragazzo, volle consolarlo, ma Ciparisso rivolse agli dei questo voto: poter mostrare un lutto eterno. E venne trasformato in un albero, il cipresso, appunto. Apollo disse allora con tristezza: "Da noi sarai pianto, ma tu gli altri piangerai, Compagno di chi soffre". Il fatto che Kyparissos (il nome greco del cipresso) sia un termine derivato dal cretese, induce a pensare che si trattasse di un "dio-albero" che aveva il cervo come animale sacro; il cervo simboleggia la rinascita annua dell'albero della vita. Pianta magica, sacra a Zeus, a Venere e ad Apollo. Ma anche pianta di Plutone, dio del mondo sotterraneo, è simbolo di vita, di morte di rinascita. Il mito di Ciparisso richiama quello di Attis, con la sua morte e resurrezione nel "Pino cosmico"(vedi ... Pino). Questi alberi entrambi conifere, con i miti ad essi collegati sono stati interpretati allegoricamente come anticipazioni pagane della Pasqua cristiana: l'albero della vita è il simbolo del Cristo, così come lo è la Croce: una leggenda narra che il legno della Croce fu derivato da un cedro, un cipresso e un pino, piantati ai tempi di Abraham, che crebbero con un tronco indivisibile. Vediamo ancora una volta confermata l'associazione tra il cipresso e i simboli della morte e della resurrezione. Per il filosofo cristiano Origine di Alessandria esso è il simbolo delle virtù spirituali e ha un buonissimo odore: quello della santità. In Cina si credeva che i semi di cipresso (ricchi di sostanza yang) procurassero la longevità; nelle logge delle società segrete cinesi era associato al pino come simbolo di immortalità. In Giappone uno dei legni più usati nei riti shintoisti appartiene ad una varietà di cipresso. Anticamente e ancora oggi in Oriente, quest'albero evoca anche il simbolo della Fertilità per il suo aspetto fallico. I Persiani vi coglievano il simbolo vegetale del fuoco, per la sua forma che ricorda la fiamma e sostenevano che fosse il primo albero del paradiso. Il cipresso si tende fra terra e cielo: le sue radici non si espandono orizzontalmente, bensì scendono in profondità; la sua chioma si protende verso l'alto e ha uno sviluppo prevalentemente ascensionale. E' la pianta del silenzio, del raccoglimento, della tensione spirituale. Si ritrova non solo presso i cimiteri e i chiostri, ma i suoi alberi punteggiano anche, con la loro severa eleganza, gli inconfondibili paesaggi toscani, che infondono pace e tranquillità. Il cipresso, infatti, non è un albero che rattrista, anzi è un albero che conforta: i medici antichi consigliavano a coloro che erano ammalati nel corpo e nell'anima di passeggiare e di sostare vicino ai cipressi, toccandoli e accarezzandone la chioma, per liberarsi dalle proprie angosce e per sopportare meglio i dolori e le difficoltà della vita. Albero amico dell'uomo (è stato



anche soprannominato il "prete vegetale"), si pensava che potesse "dialogare" con questi, trasmettendogli forza e serenità. E' l'albero che più di ogni altro esprime in sé le energie di Saturno, il pianeta che rappresenta la forza coagulante, l'energia che si condensa e si cristallizza nella materia. In Saturno avviene il sacrificio apparente della luce e del calore, che però non scompaiono, ma sono racchiusi come segreti, nascosti, per generare una nuova vita. Nelle ossa, dominate da Saturno, che sembrano la parte del corpo meno vitale e più condensata, si cela il midollo osseo, il "succo della vita", il tessuto più vivo che darà origine al sangue. Il colore verde-blu del cipresso non riflette la luce, sembra quasi assorbirla in sé; i suoi rami proteggono la sua interiorità; ma c'è un particolare curioso: se si vuole ricreare dal punto di vista pittorico l'esatta tonalità di colore del cipresso con la tecnica degli acquarelli si opera in modo singolare, che si rispecchia l'energia condensata di "Saturno-cipresso": si pone sul foglio un fondo di giallo chiarissimo (il colore della luce), poi sopra tanto rosso carminio (il colore associato al sangue e quindi alla vita), infine si passa l'indaco, cioè il più scuro dei blu, quello del cielo stellato in una notte senza luna ("le tenebre"). Il blu si sovrappone ai colori precedenti con un certo peso: le tenebre calano e sacrificano il rosso, che però non scompare, ma si mescola e viene racchiuso e compreso nel blu. Come il midollo osseo nell'osso, come la luce nelle tenebre, come la vita nella morte. Con il cipresso-Saturno si entra in uno stato subliminale nascosto, si attraversa il limite di demarcazione tra materiale e immateriale, si abbandona l'apparenza e tutto ciò che è fittizio per tornare alla sorgente di ciò che è veramente essenziale, s'intraprende il cammino della trasformazione e della rinascita. Il cipresso ci parla d'eternità e ha un potere profondo di purificazione, di trasformazione di radicamento, che agisce sulla psiche ad un livello superiore di coscienza.

## **Impiego dell'olio essenziale**

**L'olio essenziale** di cipresso esercita diverse azioni: è astringente, emostatico, tonificante della circolazione venosa, decongestionante, antispasmodico; queste proprietà lo rendono utile nel trattamento dei problemi della circolazione come tendenza alla dilatazione venosa e capillare degli arti inferiori, emorroidi, disturbi circolatori della menopausa, mestruazioni dolorose e abbondanti. Può essere aggiunto a un olio vegetale per praticare massaggi drenanti alle gambe, per unzione a livello addominale; per applicazioni locali in caso di emorroidi (2 gocce in un cucchiaino d'olio di oliva o di pomata all'ippocastano) oltre a semicupi d'acqua fredda (4-5 gocce nell'acqua). Il cipresso trova indicazione anche come coadiuvante nell'ipertrofia prostatica e per la tendenza all'enuresi (per applicazioni a livello addominale, nella zona sovrapubica, con leggero massaggio). L'olio di cipresso è utile in caso di tosse spasmodica e congestione delle prime vie respiratorie per vaporizzazioni, diffusione nell'ambiente con l'umidificatore, unzione a livello del petto diluito in olio di mandorle. Per bagno combatte l'eccessiva sudorazione e la seborrea. E' antireumatico (per applicazioni locali e bagni aromatici). La sua azione psicologica è molto profonda. Esercita un'azione calmante e stabilizzante in presenza di agitazione o sensazione di confusione. Rafforza e libera l'energia interiore bloccata in momenti in cui si avverte la necessità di prendere una nuova direzione nella propria vita, ma si è frenati da dubbi. Il cipresso permette di attingere alle proprie risorse interiori, dà maggiore

chiarezza e serenità nel prendere decisioni; aiuta a prendere coscienza dei bisogni veramente essenziali, distogliendoci da ciò che è superfluo e poco importante. Dona forza spirituale, conforta nei momenti di dolore. E' un olio che "interiorizza", sposta l'attenzione dal fuori al dentro di sé e può essere molto utile in momenti di crisi, quando si è subita una perdita affettiva o anche materiale: il cipresso può favorire quella condizione di rito momentaneo e di raccoglimento necessario per integrare l'esperienza e per "incubare" nuove possibilità

### **Curiosità:**

Il profumo del cipresso, poiché interroga su aspetti profondi dell'esistenza, può risultare poco gradito a chi privilegia la "superficie" delle cose, l'apparenza ed è focalizzato in modo prevalente sulla soddisfazione dei bisogni materiali, di potere e di immagine, mentre ha paura di confrontarsi con la eventualità del fallimento, della sconfitta, della fine delle cose, della solitudine. Chi cerca e si sente attratto dall'aroma "impegnativo" del cipresso può invece trovarsi in un momento di evoluzione e di trasformazione interiore. L'olio essenziale può agire da catalizzatore, favorendo una maggiore consapevolezza e l'accesso a energie profonde e creative della psiche.

## **CITRONELLA**

- Sinonimi citronella di Ceylon
- Nome botanico *Cymbopogon nardus*
- Famiglia graminacee
- Descrizione pianta erbacea perenne che cresce a ciuffi, con fusti e foglie carnose e fiori gialli, emana un odore intenso e fragrante quando viene calpestata.
- Distribuzione originaria dello Sri-Lanka, dove cresce allo stato spontaneo ed è largamente coltivata in particolare nella parte meridionale del paese, in terreni magri dove non richiede molte cure. È coltivata anche a Malacca e a Giava in due varietà.
- Altre specie: la citronella di Giava fornisce un olio più aromatico, più pregiato e con una resa maggiore di quella di Ceylon. Quest'ultimo tuttavia costituisce la maggior parte d'olio di citronella disponibile in commercio. Altre varietà sono coltivate a Malacca, in Giamaica, Nuova Guinea, Formosa.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale dall'erba fresca o parzialmente essiccata (per distillazione in corrente di vapore)
- Componenti principali citronelle (aldeidi) cui è dovuto principalmente il profumo dell'olio. Geraniolo, citronellolo (alcoli), canfenene, limonene, terpinene, (monoterpeni), metileugenolo (fenoli); la citronella di Giava non differisce qualitativamente nella composizione, rispetto a quella di Ceylon: contiene citronellolo geraniolo, citronellale ma in proporzione assai più elevate da cui il suo maggior pregio.

- Profumo: fresco erbaceo canforaceo (citronella di Ceylon), dolce floreale, rosato
- Colore: Giallo, giallo bruno, incolore giallo pallido
- Energia: Yang
- Simbologia planetaria: mercurio
- Proprietà: antisettico, antispasmodico, tonico insettifugo, deodorante digestivo, antinfiammatorio, sudorifero, febbrifugo, vermifugo.
- Indicazioni principali: repellente per gli insetti, ipersudorazione, seborrea, raffreddore influenza febbre, infezioni minori, digestione difficile meteorismo affaticamento cefalea reumatismi
- Avvertenze: su alcune pelli può causare dermatiti allergiche; da evitarsi in gravidanza.

Le foglie di citronella vengono utilizzate dalle popolazioni asiatiche per il trattamento della febbre, dei parassiti intestinali, per i problemi digestivi, reumatici e per tenere lontani gli insetti. Il valore dell'**olio essenziale** di citronella si valuta con il dosaggio di geraniolo, citronellolo e citronellale. Nella varietà di Ceylon il complesso di questi prodotti non dovrebbero essere inferiore al 55% nella varietà di Giava essi raggiungono il 90%. La varietà di Ceylon contiene percentuali maggiori di terpeni e di metileugenolo. L'olio di citronella può venire sofisticato, già nei luoghi di origine con l'aggiunta di oli grassi, petrolio. La citronella di Ceylon ha un forte odore caratteristico che ricorda la melissa e per questo motivo può a sua volta essere utilizzato per sofisticare il più pregiato olio di melissa, molto più costoso. L'olio di Giava serve come materiale di partenza per isolare il geraniolo e il citronellale naturale.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

L'olio essenziale di citronella è largamente impiegato come insetto repellente, in alternativa ai preparati chimici, soprattutto per i bambini: applicato sulla pelle nelle parti esposte (diluito in un prodotto fluido come un latte idratante) e diffuso nell'ambiente respinge le zanzare; spruzzato vicino alle finestre aggiunto all'acqua da utilizzare con uno straccio bagnato per la pulizia dei pavimenti, igienizza naturalmente, profuma, tiene lontane formiche e altri insetti.

Può essere applicato anche sul pelo dei cani per respingere l'attacco d'insetti e parassiti. Svolge anche un'azione benefica in caso di punture di insetti. In caso di stanchezza ipersudorazione, pelle grassa e acneica è utile l'impiego in bagni aromatici e pediluvi. 3-4 gocce aggiunte in una crema emolliente e massaggiate sotto la pianta dei piedi apportano una sensazione di freschezza combattono l'eccesso di sudorazione e i cattivi odori. Due gocce sui polsi o su un fazzoletto da avvicinarsi al viso, onde inalare il profumo apportano una sensazione di benessere e freschezza e alleviano la sensazione di pesantezza alla testa. Spugnature, impacchi, frizioni tonificano e rinfrescano in caso di affezioni febbrili. Per il suo potere antisettico può essere impiegato anche per vaporizzazioni (inalazioni di vapore) in caso di raffreddore e congestione delle prime vie aeree e per purificare l'aria in catodi influenza e malattie infettive (per mezzo dell'apposito diffusore ad alambicco o più semplicemente versando qualche goccia d'olio a livello dell'ugello

di uscita del vapore dei comuni umidificatori che si utilizzano d'inverno nelle abitazioni per aumentare il tasso di umidità dell'aria.

### **Curiosità:**

Come pianta di Mercurio, facilita la comunicazione. Si consiglia di utilizzarlo nel proprio ambiente di casa e di lavoro quando si desidera stabilire un clima disteso e amichevole e attirare piacevolmente.

## **EUCALIPTO**

- Nome botanico *Eucalyptus globulus*
- Famiglia: mirtacee
- Descrizione: grande albero sempreverde a rapida crescita che può raggiungere anche cento metri d'altezza. Sui rami giovani le foglie sono a forma di cuore, di colore verde azzurro, mentre sui rami adulti sono coriacee, strette e allungate a forma di pugnale di colore grigioverde. Il nome deriva dal greco eu-(bene) Kayptòs (nascosto): ben nascosto, in quanto i petali del fiore formano una membrana attorno agli stami, racchiudendoli in una specie di coppa. Quando il fiore sboccia, la coppa si apre e questo cappuccio protettivo si distacca e cade. Il frutto è una capsula legnosa da cui fuoriescono numerosi semi.
- Distribuzione: è originario dell'Australia, dove si trovano gli esemplari più alti. Nel XIX secolo fu importato in Europa e si diffuse rapidamente in molti Paesi del bacino del Mediterraneo (Egitto, Algeria, Spagna, Italia, Francia) ma anche in California, Messico, Sud America, Cina, Sudafrica. In Italia ha trovato un clima favorevole sulla Riviera ligure al sud e nelle isole.
- Altre specie: esistono oltre 700 specie diverse di eucalipto, di cui alcune centinaia possono fornire olio essenziale in quantità più o meno grandi. La specie più usata dal punto di vista medicinale è *E. globulus* ad alto contenuto di eucaliptolo (1,8-cineolo); anche l'eucaliptolo polibrac (*E. polybractea*) contiene elevate quantità di cineolo.
- Altre piante interessanti dal punto di vista aromaterapico sono l'eucalipto radiata, chiamato anche angustifoglio (*E. radiata*), simile al precedente, a cineolo, ma con anche una percentuale di alcoli, l'eucalipto cidrodoro (*E. citriodora*) ad alcol e aldeidi (citronellale e citronellolo) utilizzato anche in profumeria, l'eucalipto divea, chiamato anche eucalipto piperita (*E. dives* var. type) ad alto contenuto di piperitone.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e i rametti terminali.
- Componenti principali: date le numerose varietà di eucalipto la composizione chimica può essere notevolmente differente e determina di conseguenza le indicazioni d'uso.
- Di seguito i principi attivi che prevalgono negli oli essenziali più utilizzati. Eucalipto globuloso: 1,8 -cineolo (ossidi 70-80%) pinene, limonene (monoterpeni) con minor contenuto di alcoli e aldeidi, Eucalipto radiata : 1,8 cineolo (ossidi, 60-70%) terpineolo, geraniolo (alcoli 20%) monoterpeni,

Eucalipto divea: piperitone (chetoni, 40-50% fellandrene (monoterpeni, 20-30%) linaiolo (alcoli), Eucalipto citroodoro: citronellale (aldeidi 40-80%) citronellolo, geraniolo (alcoli, 15-25%).

- Profumo: eucalipto globuloso: forte e canforaceo un pò acre e sottotono legnoso dolce, eucalipto radiata: simile al precedente, ma più dolce e meno acre. Eucalipto divea: fresco e canforaceo, mentaceo, Eucalipto citroodoro: forte e fresco di citronella, dolce, balsamico (nota di testa).
- Colore: incolore o giallo chiaro
- Energia: yin
- Simbologia planetaria: saturno, giovè
- Proprietà: Eucalipto globuloso: anticatarrale, espettorante, mucolitico, antisettico, analgesico, antispasmodico, antireumatico, febbrifugo, cicatrizzante, deodorante, diuretico, antiparassitario, insettifugo; Eucalipto radiata: molto simile al precedente, ma più antinfettivo e un pò meno mucolitico, Eucalipto divea: anticatarrale, mucolitico, antinfettivo. Eucalipto citroodoro: antinfiammatorio, antireumatico, analgesico, sedativo, antisettico (antivirale, battericida, fungicida) insettifugo, antispasmodico leggero (in sintesi è poco respiratorio perché povero di cineolo, ma è un eccellente antinfiammatorio e antinfettivo).
- Indicazioni principali: Eucalipto globuloso: processi infettivi delle vie respiratorie soprattutto d'origine virale (raffreddore, faringite, laringite, tracheite, tosse influenza, sinusite, ecc...) febbre dolori muscolari, reumatismi, nevralgie, cefalea, punture di insetti, tagli, piccole ferite, stanchezza persistente. Eucalipto radiata: le stesse che per eucalipto globuloso. Eucalipto divea: le stesse che per eucalipto globuloso, Eucalipto citroodoro: reumatismi, artrite, infezioni delle vie respiratorie, infezioni della pelle da batteri, funghi e virus (lesioni acneiche, candidosi, piede d'atleta, herpes) forfora, tagli, ferite, cistite vaginite; febbrifugo, insettorepellente
- Avvertenze: L'olio di eucliptolo è tossico per via interna ed è meglio quindi utilizzarlo solo per via esterna; evitare l'uso nei bambini, in gravidanza e in persone asmatiche.

Gli alberi d'eucalipto sono originari dell'Australia dove formano intere foreste. I primi colonizzatori occidentali n'appresero le virtù curative dagli aborigeni che, pestandone le foglie preparavano cataplasmi per curare ferite, infusi per combattere la febbre, malattie infettive, dissenteria o le bruciavano per fare fumigazioni in caso di malattie respiratorie. L'eucalipto veniva chiamato "l'albero della febbre" per le sue proprietà febbrifughe e antisettiche e perché veniva piantato per bonificare i terreni paludosi, dal momento che il suo sistema di radici drenanti è in grado di assorbire l'acqua del terreno sottostante.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

L'azione dell'eucalipto è particolarmente benefica per l'apparato respiratorio. Infatti, l'olio essenziale (con particolare riferimento alle specie globuloso e radiata) contiene prevalentemente un ossido, 1,8-cineolo (detto anche eucliptolo) cui si deve l'azione mucolitica, espettorante e decongestionante accompagnato dai monoterpeni, ad azione antispasmodica, antitussiva e balsamica. L'olio essenziale

e il cineolo da esso estratto vengono utilizzati per linimenti antireumatici, preparati per inalazione e come aromatizzanti di saponi e altri prodotti per l'igiene. In caso di affezioni delle vie respiratorie con tosse produttiva e febbre, l'eucalipto contribuirà a far scendere la temperatura, a calmare la tosse e a decongestionare le mucose delle vie aeree. **L'olio essenziale** di eucalipto viene eliminato in gran parte attraverso i polmoni, qualunque sia la sua via di somministrazione: questo giustifica il suo interesse nelle affezioni respiratorie. Le vie di applicazione sono pertanto esterne, come bagno caldo aromatico (5 gocce da versare nella vasca, emulsionate con miele o latte), frizioni alcoliche (due gocce diluite in un cucchiaino di alcol o acqua di colonia) o unzioni con olio vegetale a livello del torace, vaporizzazioni, gocce nasali (all'1% in olio di mandorle), diffusione nell'ambiente attraverso l'umidificatore o il diffusore). Anche la frizione della pianta dei piedi con due gocce d'olio diluito in un poco di alcol o d'olio vegetale ha un effetto benefico e stimolante delle difese dell'organismo, all'inizio di una malattia da raffreddamento. Bagni, unzioni e frizioni sono efficaci anche per il trattamento di dolori muscolari e reumatici. Poiché si tratta di un olio potente, il cui odore è piuttosto penetrante, sconsiglia di utilizzarne sono poche gocce e di non applicarlo sulla pelle del viso, né inalarlo puro direttamente a livello del naso, perché potrebbe risultare fastidioso in soggetti particolarmente sensibili: Per questo motivo non viene utilizzato in caso di problematiche catarrali nei bambini, dove si preferiscono oli più delicati (mirto, lavanda, niaouli). Contrariamente a quanto si ritiene, l'eucalipto globuloso non possiede spiccate proprietà antimicrobiche che sono invece possedute dalla specie eucalipto citrodoro, il quale a sua volta manca di una spiccata azione a livello respiratorio (essendo povero di cineolo<sup>9</sup>, mentre è molto efficace come antisettico e antinfiammatorio in presenza di problematiche infettive cutanee. Diluito per lavaggi e impacchi può aiutare la cicatrizzazione di piccole bruciature, ferite, herpes; qualche goccia aggiunta allo shampoo o a una lozione combatte la forfora e la seborrea. Per la sua fragranza fresca e agrumata trova impiego in detergenti e profumi. Può essere spruzzato e diffuso nell'ambiente per purificare l'aria e tenere lontani gli insetti. Le proprietà psicologiche dell'eucalipto (con riferimento alla specie globulus, che è la più rappresentativa delle caratteristiche della pianta), sono correlate con la sua azione energetica a livello di polmoni: con il suo aroma fresco e pungente, che stimola la respirazione e apre il torace, esso aiuta a dissipare la malinconia che ristagna nel petto, ravviva lo spirito e restituisce la vitalità, disperdendo emozioni e stati d'animo che contribuiscono a mantenere la persona in una situazione di ristagno. In particolare l'eucalipto è adatto a coloro che si sentono limitati e costretti da un ambiente vissuto come soffocante: avvertirebbero la necessità di ampliare le loro esperienze e prospettive di vita, ma sono trattenuti da timori, abitudini, eccessiva cautela. L'olio d'eucalipto aiuta a sentirsi più liberi interiormente e a trasformare il senso di soffocamento in una possibilità di rinnovamento o di maggiore accettazione. A livello fisico l'olio d'eucalipto, diffuso nell'aria, serve a purificarla e a contrastare il diffondersi delle malattie; può essere utilizzato allo stesso modo a livello spirituale, per "ripulire" l'atmosfera e ristabilire l'armonia di un luogo dove sono avvenuti conflitti, litigi e discussioni.

## FINOCCHIO (dolce)

- Sinonimi: finocchio comune, finocchio volgare, finocchio selvatico
- Nome botanico: *Foeniculum vulgare* (sinonimo: *Anethum foeniculum*)
- Famiglia: Apiacee (ombrellifere)
- Descrizione: pianta erbacea perenne che cresce fino a un'altezza di 1,5- 2 metri, fornita di grossa radice legnosa, fusto eretto, foglioline di colore verde brillante, filiformi e fiori piccoli gialli, raccolti in ombrelle. I frutti di colore verde chiaro hanno l'aspetto di semi striati e sprigionano un profumo dolciastro, gradevole. La pianta ha un aspetto molto aereo.
- Distribuzione: originario del bacino del Mediterraneo, è diffuso in tutta Europa e cresce anche in Asia e in America, allo stato selvatico e coltivato.
- Altre specie: si conoscono diverse varietà di finocchio, le due principali sono il finocchio volgare var. dolce (*Foeniculum dulce*, detto anche *F. vulgare* var. *dulce* o *F. sativum*) il cui fusto carnoso è commestibile, è il finocchio volgare varietà amara (*F. vulgare* var. *amara*) entrambi produttrici di oli essenziali a partire dai semi: In aromaterapia si preferisce utilizzare il finocchio dolce.
- Parti utilizzate: i semi (frutti) pressati (per distillazione in corrente di vapore)
- Principali componenti: anetolo 50-60% estrapolo (fenoleteri) fellandrene, limonane, pinene (monoterpeni 10%) fencone (chetoni) aldeide anisica, acido anisico. L'olio di finocchio amaro contiene una maggiore quantità di fencone, mentre l'olio di finocchio dolce ne contiene una quantità ridotta e per questo viene privilegiato l'utilizzo.
- Profumo: dolce, erbaceo, ricorda l'anice; (nota di testa-cuore).
- Colore: giallo chiaro
- Energia: moderatamente yang.
- Simbologia planetaria: mercurio.
- Proprietà: digestivo, carminativo, antispasmodico, diuretico, espettorante, stimola le mestruazioni galattagogo (aumenta la produzione del latte), tonico, lassativo, vermifugo, antisettico, similestrogenico (mima l'azione degli estrogeni) colagogo, coleretico (stimola la produzione e il flusso della bile).
- Indicazioni principali: inappetenza, aerofagia, disturbi digestivi, nausea, spasmi addominali, stitichezza, cellulite, soprappeso, ritenzione idrica, amenorrea, mestruazioni scarse, disturbi della menopausa, cura della pelle atonica e matura.
- Avvertenze: Da non utilizzarsi in gravidanza, nei bambini in soggetti epilettici o con problematiche legate a un eccesso di estrogeni (endometriosi, tumore mammario); usare con moderazione (rischio di tossicità) sulla pelle non superare la concentrazione dell'1%.

Il nome "finocchio" deriva dal latino *foenum*, fieno, a causa della sottigliezza delle foglie e del suo odore aromatico. Il finocchio, con anice, carvi e cumino, fa parte delle "quattro semenze calde": semi digestivi che rientravano fin dall'antichità tra le preparazioni digestive, dalle proprietà antifermentative e carminative, da consumare sotto forma di infuso dopo i pasti o da aggiungere ai cibi per renderli più digeribili. I semi di finocchio venivano serviti alla fine dei pasti per aiutare la digestione e rinfrescare l'alito; con la loro fragranza in grado di smorzare odori e

sapori non graditi, venivano usati in dosi massicce per mascherare la scarsa freschezza di carni o pesci. Pane e finocchio veniva anche adoperato per accompagnare vini difettosi, ingannando il palato degli incauti acquirenti. Da qui è nato il verbo infinocchiare, cioè confondere, imbrogliare. Gli antichi attribuivano al finocchio molte proprietà medicinali e significati simbolici: Plinio scriveva che il finocchio aiutava il serpente, dopo il letargo invernale, a rinnovare la sua pelle e a rinforzare la sua vista. Da qui la tradizione ad utilizzare succo di finocchio per i problemi degli occhi e gli offuscamenti della vista. Sempre per il fatto che aiuterebbe i serpenti a rinnovare la pelle e a ringiovanire periodicamente è diventato anche il simbolo del rinnovamento spirituale. Ma lo è anche della forza, perché i gladiatori mangiavano una grande quantità di semi di finocchio per essere più vigorosi e nell'arena il vincitore veniva incoronato con i rametti della pianta. I soldati romani li masticavano durante le lunghe marce; semi di finocchio venivano sgranocchiati anche nei periodi di digiuno religioso, per inibire l'appetito (ma venivano usati anche per stimolarlo e combattere nausea e inappetenza). Già Ippocrate raccomandava l'infuso di semi per stimolare la produzione di latte nelle puerpere, proprietà che è stata confermata anche dalla fitoterapia contemporanea. Con riferimento alla proprietà di "donare il latte", il finocchio è stato anche considerato il simbolo del sapiente, che aumenta la sua sapienza non per custodirla gelosamente, ma per poterla trasmettere a chi la desidera.

## **Impieghi dell'olio essenziale**

Una delle sfere principali d'azione del finocchio è l'apparato digerente, dove, sia l'olio sia l'infuso, esercitano una benefica azione riscaldante, antispasmodica, tonica, utile per il trattamento di problemi digestivi, gonfiore addominale, eruttazioni, colon spastico, stitichezza. E' consigliabile utilizzare l'olio essenziale per applicazioni esterne, tramite massaggi a livello addominale e epigastrico, mentre per via orale è preferibile consumare un infuso di semi, dopo i pasti o anche introdurre i semi nell'alimentazione. L'apparato digerente con la sua funzione di interscambio tra l'interno e l'esterno, è governato da Mercurio, il dio messaggero che mette in comunicazione piani diversi. Il finocchio, pianta mercuriana, esercita una spiccata azione favorente a livello dei processi digestivi e della motilità intestinale. Anche a livello toracico il finocchio (utilizzato per vaporizzazioni e diluito per unzioni toraciche) aiuta a eliminare il catarro e ha un'azione antispasmodica in corso di malattie da raffreddamento, tosse asma. Ha un leggero potere diuretico e decongestiona il sistema linfatico: trova pertanto indicazione nel trattamento della ritenzione idrica, della cellulite, del soprappeso, per massaggi drenanti in associazione con altri oli ad azione sinergica (ginepro, rosmarino, geranio, cipresso, limone ecc...). L'aroma del finocchio (massaggiato diluito a livello dei polsi, delle tempie e della nuca), aiuta a combattere il malessere e la pesantezza alla testa conseguente a eccessiva assunzione di bevande alcoliche. Per la presenza di fitosteroli, ormoni vegetali che hanno un'azione similestrogenica, **l'olio essenziale** di finocchio può essere impiegato in caso di disturbi del ciclo mestruale come amenorrea o mestruazioni scarse e irregolari e per i disturbi della menopausa (per massaggi). I fitormoni svolgono un'azione stimolante a livello del metabolismo delle cellule cutanee, per cui l'olio di finocchio viene aggiunto a creme e oli per il trattamento di rughe, rilassamento



cutaneo, seno atonico, pelle asfittica o senescente. Dal punto di vista psicologico il finocchio, essenza mercuriale, è utilizzato come profumo per aprire alla comunicazione e per stimolare la creatività. E' indicato particolarmente per le persone che tendono a rimuginare e ad analizzare sempre tutto, ma che hanno difficoltà ad esprimere all'esterno quello che pensano e che provano. Ciò può portare ad accumulare tensioni interiori a livello somatico sotto forma di spasmi e di tensioni a livello addominale e viscerale. Il finocchio incoraggia a esprimersi più liberamente, vincendo paure e inibizioni e, sbloccando le capacità creative della mente, agisce come riequilibrante dei sentimenti. Il suo profumo può aiutare a stabilizzare e rinforzare il senso materno e la capacità di donare altruisticamente. Il finocchio veniva utilizzato come una difesa contro le streghe e gli spiriti maligni e nei rituali protettivi. Il suo profumo può essere utilizzato (diffuso nell'ambiente o applicato in corrispondenza del plesso solare e sulle mani) quando ci si sente psicologicamente minacciati da persone o situazioni.

## **GAROFANO (chiodi di)**

- Sinonimi: eugenia
- Nome botanico Eugenia Caryophyllata (sinonimi: E:aromatica, E.caryophyllus, syzygium aromaticum)
- Famiglia: Mirtacee
- Descrizione: albero sempreverde alto fino a 15 metri dal tronco liscio e dalle foglie ovali lisce, brevemente spicciolate, disposte a coppie. I fiori sono piccoli con un breve peduncolo e un calice allungato di colore verde chiaro, che diventa rosa e poi rosso, con quattro lobi su cui si sviluppano quattro petali bianchi di breve durata. I frutti sono bacche con molti semi.
- Distribuzione: la pianta è originaria delle isole Mucche ed ora è coltivata estesamente in Madagascar, Indonesia, Zanzibar, Antille, isole Mauritius, Seychelles e Pemba.
- Altre specie: i chiodi di garofano delle Molucche rappresentano la qualità migliore ma non convengono per la distillazione a causa del prezzo elevato. Per la distillazione si usano soprattutto quelli di Zanzibar, Pemba e Madagascar. I chiodi di garofano delle Antille sono meno pregiati e aromatici.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i boccioli dei fiori raccolti quando il calice diventa rosso e lasciati essiccare ( per distillazione ad acqua o in corrente di vapore). Si estraggono oli essenziali anche dalle foglie e dagli steli.
- Componenti principali: eugenolo (fenoli 60-90%) acetato di eugenie (esteri 20%) cariofillene (sesquiterpeni), ossido di cariofillene (ossidi). Le foglie e gli steli possono contenere una percentuale ancora più alta di eugenolo (vengono per lo più utilizzati per la produzione di eugenolo).
- Profumo: forte caldo speziato molto aromatico, (nota di cuore-base): Gli oli estratti dalle foglie e dagli steli hanno un aroma meno d'ine e gradevole.
- Colore: giallognolo si scurisce con l'invecchiamento fino a diventare rosso bruno
- Energia: fortemente yang.
- Simbologia planetaria : sole marte venere

- Proprietà: potente antisettico (antibatterico, antivirale, antifungino, antiparassitario stimolante generale, anestetico, analgesico, antispasmodico, espettorante, tonico nervoso, carminativo, digestivo, stimolante dell'appetito, cicatrizzante, antireumatico antinevralgico, tonico uterino, afrodisiaco, insettorepellente.
- Indicazioni principali: prevenzione delle infezioni, malattie da raffreddamento (sinusite, influenza, bronchite); acne, maldi denti, reumatismi, nevralgie, nausea, colite spastica, meteorismo, stanchezza fisica e mentale, diminuzione del desiderio sessuale
- Avvertenze: per la presenza dell'eugenolo non va applicato puro o poco diluito perché può essere molto irritante per la pelle e le mucose. Utilizzarlo sempre molto diluito (al di sotto dell'1% ) e in dosi moderate. Da non usarsi in gravidanza.
- Non bisogna confondere questa pianta con il comune garofano (*dianthus caryophyllus* della famiglia delle Cariofillacee) da cui fiori si ottiene un'essenza usata per formulare profumi floreali con note orientali e il cui profumo assomiglia a quello di *Eugenia caryophyllata*, così chiamata in onore del condottiero Eugenio Francesco di Savoia. Il termine "chiodo di garofano" è invece legato al fatto che i suoi boccioli essiccati al sole, di colore bruno, somigliano appunto a piccoli chiodi.

Le isole Molucche, l'arcipelago dell'oceano Indiano da cui provenivano originariamente i chiodi di garofano, venivano chiamate "isole delle spezie": infatti il clima caldo umido e l'esposizione alle brezze marine favorivano la crescita delle piante aromatiche, che si sviluppavano in modo lussureggiante, tanto da propagare nell'aria un profumo intenso e fragrante che investiva coloro che, dal mare si avvicinavano controvento. I Portoghesi prima, e quindi gli Olandesi che avevano il controllo delle isole, conservavano gelosamente il monopolio di questa spezie con un sistema di sorveglianza militare, onde impedire che i semi e le piante potessero essere asportati e trapiantati altrove. Verso la fine del XVIII secolo le prime piante furono trapiantate a Zanzibar, nelle Antille, nelle isole Mauritius, dove oggi sono largamente coltivate. I chiodi di garofano erano molto conosciuti in tutto l'Oriente per le loro virtù digestive, riscaldanti, antinfettive, carminative, antispasmodiche, tonifiche: Venivano somministrati sotto forma di infuso di polvere o masticati come tali per stimolare la digestione, combattere la nausea e la diarrea, alleviare i dolori e gli spasmi. Nell'antica Cina gli alti dignitari di corte usavano purificare l'alito masticando chiodi di garofano prima di presentarsi al cospetto dell'imperatore e di rivolgergli la parola: In India questa spezie rientrava tra le preparazioni farmacologiche. Il suo impiego era molto diffuso per combattere le epidemie, per cicatrizzare le ferite, come analgesico, antiparassitario, come anestetico e disinfettante in chirurgia. Per la sua azione tonificante sull'utero veniva consigliato l'utilizzo della spezie in cucina nel periodo precedente il parto. Tuttora l'olio essenziale viene usato come anestetico odontoiatrico e per rendere asettica la polpa dentaria in corso di devitalizzazione. I chiodi di garofano giunsero in Occidente verso il IV-V secolo. Dall'oriente vennero inviati a Roma in ossequio al Papa e alla sua cattedrale. A Roma si introdusse l'usanza di benedire i chiodi di garofano nella giornata dedicata a San Giovanni Battista, il 24 giugno, periodo in cui cade il solstizio d'estate, momento ritenuto

sacro e di diretta comunicazione tra il visibile e l'invisibile, dove, attraverso rituali protettivi, è possibile ricevere benefici influssi cosmici. Nella basilica di San Giovanni in Laterano i chiodi di garofano venivano raccolti in pacchetti di seta bianca che si ponevano sull'altare, dove venivano benedetti e distribuiti al clero e la popolo per propiziare la salute fisica e spirituale, agli infermi per ottenerne la guarigione, alle donne in attesa di un figlio per un parto felice. I chiodi di garofano hanno conservato ancora oggi in diversi paesi la fama di allontanare i mali e di propiziare salute e benessere.

## **Impieghi dell'olio essenziale**

**L'olio essenziale** di chiodi di garofano è dotato di un notevole potere antisettico ad ampio spettro. Rientra tra quelle che Paul Belliche descrisse come essenze maggiori, ossia a più elevata azione antimicrobica, insieme con origano, santoreggia, cannella e timo. Si tratta fondamentalmente d'oli essenziali con un chemiotipo a fenoli: l'eugenolo contenuto in alta percentuale nell'olio di garofano ne determina l'elevata azione antimicrobica. Tuttavia proprio la presenza dei fenoli impone cautela nell'utilizzo, in quanto queste sostanze hanno un effetto molto irritante su cute e mucose se l'olio viene applicato puro o poco diluito e presentano una possibile epatotossicità se assunti a dosaggi elevati o per periodi prolungati. Con le dovute cautele l'olio di chiodi di garofano può comunque essere utilmente impiegato: le sue proprietà antisettiche possono essere sfruttate per diffusione nell'ambiente, onde purificare l'aria in corso di epidemie e ridurre la possibilità di trasmissione di malattie infettive; per praticare fumigazioni in corso di infezioni delle prime vie aeree, un paio di gocce di chiodi di garofano possano essere aggiunte a un alto olio anticatarrale (eucalipto, cipresso, mirto). In presenza di mal di denti viene tradizionalmente consigliata l'applicazione, sul dente cariato e dolente, in un batuffolo di cotone bagnato con un pi d'olio di chiodi di garofano. Si realizza un effetto anestetico, ma l'inevitabile contatto con la lingua e con la mucosa del cavo orale può indurre bruciore e irritazione, per cui si raccomanda prudenza: meglio utilizzarlo diluito, per risciacqui (3 gocce sciolte in un cucchiaino di alcol alimentare o di un distillato alcolico, oppure di aceto di mele da versare in mezzo bicchiere d'acqua). Con queste modalità può essere utilizzato anche come disinfettante e cicatrizzante in caso di gengiviti. Una goccia può essere aggiunta anche a un collutorio medicato. Si utilizzano 1-2 gocce per cucchiaio d'olio vegetale per praticare massaggi muscolari riscaldanti e antidolorifici; il massaggio addominale è valido anche per combattere meteorismo e spasmi intestinali. L'olio di chiodi di garofano ha un'azione tonica e stimolante: il suo aroma, diffuso nell'ambiente, combatte la sonnolenza, la stanchezza mentale, le difficoltà di memoria, facilita la concentrazione. La sua energia riscalda, corrobora, risveglia i sensi, dà una piacevole sensazione di calore e di benessere a chi si sente apatico e senza slanci. L'aroma di chiodi di garofano migliora le capacità di comunicazione. Un esercizio di "visualizzazione creativa" che fa riferimento al potere propiziatorio attribuitogli dalla tradizione, suggerisce di applicare un pi d'olio di chiodi di garofano (diluito) sulle mani, sui polsi e sulle caviglie di "visualizzare delle porte che si aprono" su nuove, favorevoli opportunità nei diversi campi (sentimentale, lavorativo, economico ecc...). In combinazione con cannella, arancio, zenzero, è un classico profumo natalizio da usare nella lampada da aromi. Può essere utilizzato

per preparare pot-pourri, con questi ingredienti: scorze d'arancia, bacchette di cannella, chiodi di garofano, potenziandone il profumo con qualche goccia dei rispettivi oli, da miscelare insieme in una ciotola. Un'arancia in cui siano stati conficcati chiodi di garofano riposta negli armadi può proteggere gli abiti e la biancheria dall'attacco di insetti nocivi. Il profumo intenso e speziato dei chiodi di garofano può essere considerato molto piacevole e stimolante tranne nel caso in cui venga associato con il caratteristico odore pungente e medicinale che aleggia in uno studio dentistico: infatti l'olio essenziale rientra tra le sostanze antisettiche utilizzate per la cura dei denti. Se alla percezione del suo odore viene associato questo tipo di immagine, è piuttosto facile che la reazione sia negativa, cioè che questo aroma risulti fastidioso e sgradito, soprattutto se una persona ha la fobia della poltrona del dentista.

## GELSOMINO

- Sinonimi: jasmin, jasmine, gelsomino di Spagna (è sinonimo della specie a grandi fiori).
- Nome botanico *Jasminum grandiflorum* (sinonimi *J. Odoratissimum*)
- Famiglia: oleacee.
- Descrizione: il gelsomino a grandi fiori (*J. Grandiflorum*) a differenza del gelsomino comune (*J. Officinale*) non è una pianta rampicante ma forma piccoli arboscelli alti massimo due metri; i fiori grandi e odorosi, di colore bianco, emanano il massimo della loro fragranza nelle ore notturne.
- Distribuzione: originario dell'India settentrionale, della Persia e della Cina, il gelsomino è largamente coltivato nei paesi mediterranei e nel Nord Africa Italia, Francia, Algeria, Marocco, Egitto, Turchia, Spagna.
- Altre specie: il genere gelsomino include oltre 300 specie di piante sempreverdi, a cespuglio o rampicanti, che crescono fino ad un'altezza di dieci metri, che producono fiori profumati a forma di stella, di colore bianco o giallo. Oltre *J. Grandiflorum* ci sono altre varietà importanti utilizzate per l'estrazione del profumo: *J. Officinale* (gelsomino comune) arbusto rampicante dalle foglie lucenti verde scuro e piccoli fiori bianchi molto profumati a corolla imbutiforme che poi si allarga a cinque petali; il gelsomino sambac, arbusto con foglie tondeggianti e fiori bianchi a forma di Rosellina che ricordano le gardenie; è molto amato nei Paesi arabi e in Cina dove è conosciuto sotto il nome di mo-li e utilizzato per aromatizzare il tè. La sua essenza è più intensa e difficile da mescolare ad altri profumi.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i fiori ( per enfleurage o per estrazione con solventi: essenza concreta, da cui per estrazione con alcol, si ottiene l'essenza assoluta).
- Componenti principali: acetato di benzile, acetato di linalile (esteri in prevalenza), linalolo, nerolo, nerolidolo (alcoli), Jasmone (chetoni), indolo (sost. Azotate).
- Profumo: floreale, intenso, dolce, caldo, ricco (nota di cuore)
- Colore: mogano (bruno rossastro cupo)
- Energia: yin- yang
- Simbologia planetaria: luna, giove, venere

- Proprietà: antidepressivo, rilassante, tonico uterino, afrodisiaco, eudermico, antisettico, stimolante delle mestruazioni, antispasmodico, afrodisiaco.
- Indicazioni principali: depressione, ansia stress, apatia diminuzione del desiderio sessuale, cura della pelle, dismenorrea
- Avvertenza: da non utilizzarsi in gravidanza; è indicato solo per uso esterno, molto diluito. L'essenza di gelsomino in commercio non è propriamente un olio essenziale, bensì una essenza assoluta, ottenuta dai fiori attraverso un'estrazione con solventi volatili. Un'altra modalità tradizionale per l'estrazione delle sostanze aromatiche è il procedimento dell'enfleurage, che consiste nell'adagiare i petali su uno strato di grasso, lasciandoveli finché non hanno ceduto tutto il loro profumo e rinnovandoli di frequente. Si tratta, però di una tecnica molto laboriosa, che è stata per lo più sostituita dall'estrazione con solventi. Non è possibile invece utilizzare per i gelsomini la metodica della distillazione, perché i suoi fiori sono troppo delicati. Si tratta di un'essenza molto costosa, visto l'enorme quantitativo di fiori necessari per ottenerla: basti pensare che, per ricavare un chilo di preziosa "assoluta", sono necessari ben 8 milioni di fiori di gelsomino, colti a mano prima dell'aurora. Il gelsomino ha sempre occupato un posto di rilievo nella sua patria, l'Oriente. Gli Indù lo chiamano "chiaro di luna nel boschetto"; i fiori sono sacri a Visnù e vengono offerti nelle cerimonie religiose; anche i fedeli buddisti riempiono ciotole di fiori come offerte nei riti sacri: I gelsomini vengono anche utilizzati, mettendoli a macerare in olio, per ottenere oli profumati per la cura del corpo e dei capelli femminili. Nella tradizione indù il dio dell'amore, Kama, analogamente al dio greco Eros e al latino Cupido, era rappresentato con un arco e con frecce ornate di gelsomini, con le quali trafiggeva il cuore degli umani, riempiendoli di desiderio amoroso.

Già nel I secolo d.C. il medico greco Dioscoride riporta l'uso dei Persiani di profumare l'aria con gelsomino durante i loro banchetti. Il nome della pianta deriva proprio dal persiano YASMIN, un tipico nome femminile. Considerato "il re dei fiori" il gelsomino, insieme alla rosa e il giacinto è citato spesso nella letteratura araba come simbolo dell'amore e della spiritualità: nato dai tesori: nato dai tesori invisibili della divinità, esso vince il profumo di tutti gli altri fiori e viene scelto come dono tra amanti. Una leggenda araba racconta che i fiori di gelsomino sono stelle precipitate sulla Terra; nell'arte persiana non vi è miniatura in cui non si possano scorgere mille stelline bianche, i gelsomini, che punteggiano le scure fronde degli alberi. Secondo una credenza araba il paradiso è profumato di gelsomino, perché questo fiore simboleggia l'amore divino. Il gelsomino appare quindi strettamente connesso con il mondo notturno, il sogno, l'immaginazione, la luna e i suoi misteri, l'universo femminile, l'amore, sia umano sia divino. Ritroviamo il richiamo all'archetipo femminile della Grande Madre, rappresentata dalla Luna e anche da Venere, negli aspetti legati all'amore, alla seduzione, alla bellezza, all'emozione. La fragranza dolce e insinuante del suo profumo è capace di suscitare emozioni, di incantare, di fare sognare: seduti sotto i suoi rami intrecciati, che addolciscono una notte d'estate, ci si può sentire ammaliati come nelle lunghe notti dei racconti di Sheherazade, la narratrice delle novelle delle MILLE E UNA NOTTE pervase dal fragrante profumo del gelsomino. In Italia la storia del gelsomino inizia in epoca rinascimentale ed è legata a Cosimo de Medici,

granduca di Toscana, che entrò in possesso di gelsomini bianchi, provenienti probabilmente dall'Arabia o dalla Persia: Si racconta che egli fosse geloso a tal punto di questa pianta così rara e preziosa, trapiantata nei suoi giardini, da proibire ai suoi giardinieri di portarla al di fuori di essi. Si racconta che uno dei suoi giardinieri non gli ubbidì e ne colse un esemplare per farne dono alla sua amata, la quale lo piantò e lo accudì finché la pianta crebbe e fiorì. Da lì si diffuse nei giardini di tutta Italia, ornando spesso le donne toscane che andavano a sposarsi.

La bellezza e l'amore associati ai gelsomini li ritroviamo anche nelle appassionate poesie di Garcia Lorca: ..."Il tuo fulgore apre gelsomini sul mio petto infiammato".

## **Impieghi dell'olio essenziale**

Il gelsomino, pianta notturna collegata alla Luna e cara a Venere, esplica in modo particolare la sua azione a livello del sistema nervoso e dell'apparato genitale, in particolare femminile. Nel corpo umano le energie planetarie sono associate alle diverse funzioni organiche: la Luna governa, simbolicamente le energie psichiche e il ciclo riproduttivo femminile, mentre Venere rappresenta la forza di attrazione, la sensualità, la fertilità. Il gelsomino agisce in modo particolare a livello psicoemotivo è efficace in caso di disturbi psicosomatici, rilascia la tensione nervosa, migliora l'umore, tonifica la mente, è utile negli stati depressivi: la sua azione è equilibrata dal punto di vista energetico, per cui può essere considerata sia yang sia yin. Anche nel suo aspetto botanico e nelle caratteristiche organolettiche dell'essenza vediamo questa duplice polarità. I fiori delicatissimi ed evanescenti sbocciano su una pianta dotata di grande energia, i cui rami, tonici ed elastici, si proiettano con vigore verso l'alto; i fiori stellati bianco panna, producono un'essenza di color mogano scuro, dotata di un aroma molto profondo ed intenso. A livello nervoso ed emotivo esso esplica una sorta di "alchimia psichica" e di armonizzazione: è calmante in caso di ansia e agitazione, ma al contempo rafforza, rende più fermo in carattere, orienta la volontà, aiuta a superare l'inerzia, l'apatia e la sfiducia, induce all'ottimismo e perfino all'euforia. Come modalità d'utilizzo è consigliabile utilizzare l'essenza del bagno per massaggi o come profumo personale (diluito in alcol o in un olio vegetale da applicare a livello dei polsi, delle tempie, del décolleté con un lieve massaggio). L'assoluta di gelsomino, come tutte le assolute ha un profumo molto intenso e ne basta pochissima per ottenere un effetto: 1-2 gocce d'essenza sono sufficienti per aromatizzare 50 ml d'olio vettore. L'altro importante campo d'azione del gelsomino è la sfera genitale e sessuale: a livello organico agisce sull'utero in caso di dolori mestruali, facilita le mestruazioni, per cui è indicato in caso di flusso scarso, mentre va evitato nel periodo del ciclo in presenza di mestruazioni abbondanti. E' indicato anche per la componente emotiva della sindrome premestruale e della menopausa e per i disturbi genitali di natura psicosomatica (spasmi, infiammazioni ecc..). Come tonico uterino è controindicato durante la gravidanza, mentre può trovare indicazione durante il travaglio, per massaggi a livello lombare, sia per la sua azione di "sostegno" psicoemotivo sia per favorire il parto; facilita inoltre la montata latte. Il gelsomino viene da sempre considerato un potente afrodisiaco, in grado di esercitare un forte potere di attrazione; è indicato in presenza di diminuzione di desiderio sessuale, frigidezza e impotenza su base psicologica. L'essenza è dolcemente riscaldante, stimola la circolazione e aumenta l'afflusso di sangue a livello del bacino, ma è anche in

grado di rilasciare le tensioni di attenuare paure e senso di inadeguatezza di stimolare le fantasie erotiche e l'immaginario, accendendo la passione. Rispetto alla rosa, altra grande essenza afrodisiaca, che agisce soprattutto sugli aspetti affettivi della relazione sessuale, cioè sulla capacità di aprire il cuore all'amore, possiamo dire che il gelsomino "signore della notte" è invece più erotico che affettivo: esso seduce, da una parte accentuando la femminilità nella donna, dall'altro facendo emergere le fantasie e i desideri maschili. Per queste indicazioni si consiglia l'utilizzo del gelsomino per bagni e massaggi di coppia, agendo in particolare livello del bacino (zona lombare e addominale ) e del piede (coinvolgendo anche le aree riflesse genitali, localizzate sulla superficie interna ed esterna del piede, a livello della cute che ricopre l'osso del calcagno, dietro li malleoli). A un livello superiore (compatibilmente con la sensibilità e il livello evolutivo personale), questa essenza aiuta anche a spiritualizzare la sessualità, cioè a capire che anche la sessualità è un'espressione del divino. Sul piano mentale il gelsomino agisce rendendo la mente più fertile, aperta e creativa, anche sul piano artistico. Può anche essere d'aiuto per lo sviluppo spirituale. Non va dimenticato che il gelsomino è uno degli ingredienti fondamentali dei profumi più pregiati e viene chiamato "il re dei profumi". Aggiungendo due o tre gocce di essenza a 100 ml d'olio di jojoba (o di un altro olio vegetale oppure di una emulsione idratante), si ottiene un meraviglioso prodotto profumato dopo bagno. Esso è un prezioso ausilio per la cura e la bellezza della pelle: ha una benefica azione rivitalizzante e distensiva, previene le rughe, tonifica la pelle, attenua screpolature e arrossamenti: pochissime gocce di essenza di gelsomino rendono prestigiose e seducenti le creme di bellezza per il viso e per il corpo e con il loro profumo possono rendere da "mille e una notte" anche una semplice crema per le mani. Il gelsomino può essere adatto per gli stati depressivi conseguenti a un approccio alla vita basato su valori e scelte che inibiscono e reprimono i bisogni più veri e profondi dell'anima.

## GERANIO

- Sinonimi: Pelargonio, geranio rosa, geranio Bourbon, geranio odoroso, erba rosa
- Nome botanico: *Pelargonium graveolens*
- Famiglia: geraniacee
- Descrizione: pianta che cresce allo stato selvatico nei terreni incolti, lungo i fossati e nei campi, alta circa sessanta centimetri, molto profumata, dalle foglie seghettate e molto dentellate e piccoli fiori rosa che si rinnovano per tutta l'estate.
- Distribuzione: le diverse specie sono originarie delle colline rocciose del Sudafrica (Capo di Buona Speranza). Sono largamente coltivate in Algeria, Francia meridionale, isola de Rèunion (Bourbon), Corsica, Spagna, Egitto.
- Altre specie: si conoscono ben 700 varietà profumate, ottenute con tecniche d'ibridazione. Le specie preferite per la distillazione dell'olio essenziale sono *Pelargonium graveolens*, che è la varietà più coltivata p: *odoratissimum*, P. *roseum*, P: *capitatum*.

- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie ( per distillazione in corrente di vapore). Componenti principali: in prevalenza geraniolo e citronello ( alcoli 60 – 70%) con i loro esteri (acetati e formiati 20-30%), inoltre citronellale (aldeidi), pinene, fellandrene (monoterpeni). La costituzione qualitativa è identica per gli oli di diversa provenienza; le variazioni sono quantitative (prevalenza di citronellolo e di geraniolo) e determinano differenze delle note di profumazione.
- Profumo: dolce, con forte nota rosata e tonalità fruttata–mentolate (“olio di Bourbon”). L'olio proveniente dal Nord africa ha più forte la nota di rosa senza tonalità di menta; (nota di cuore);
- colore: verdognolo
- Energia: prevalentemente yin, equilibrio di yin e yang.
- Simbologia planetaria: Venere.
- Proprietà: antinfiammatorio, antisettico, astringente, cicatrizzante, emostatico, flebotonico, decongestionante linfatico, antinevralgico, analgesico, antispasmodico, antidepressivo, ansiolitico, tonico della corteccia surrenale, stimolante del fegato e del pancreas, diuretico, debolmente insettifugo, afrodisiaco.
- Indicazioni principali: cura della pelle (pelli congestionate, untuose, senescenti, anelastiche) acne, piccole ferite e ustioni, afte, gengiviti, mal di gola, tensione nervosa, ansia, astenia, stress, disturbi della menopausa, infertilità, nevralgie, colon spastico, digestione difficile (da insufficienza epatopancreatica), tendenza all'iperglicemia, ingorgo mammario, emorroidi, cellulite, smagliature, stasi venosa e gonfiore agli arti inferiori.

Il geranio da cui si estrae l'olio essenziale non è quello utilizzato a scopo decorativo per i suoi bei fiori intensamente colorati e appariscenti che abbelliscono balconi e davanzali: questo infatti, non è una pianta aromatica. Per l'esattezza l'unico vero geranio da cui si ricava un olio essenziale è *Geranium macrorrhizum*, che cresce in Bulgaria e fornisce un olio di alta qualità per profumi di pregio: La massima qualità d'olio essenziale di geranio proviene dai gerani africani del genere *Pelargonium*, descritti in queste pagine. Tali piante arrivarono in Europa nel XVII secolo provenienti dal Capo d Buona Speranza all'epoca colonia olandese, ma le sue proprietà aromatiche vennero diffuse e sfruttate dall'industria cosmetica soltanto verso la metà del XIX secolo. Fu così che si cominciò a coltivarlo su ampia scala: L'olio di Bourbon viene generalmente preferito in profumeria. Le falsificazioni più comuni dell'essenza di geranio si fanno con l'essenza di Palmarosa, il cosiddetto “geranio Indiano”, una pianta della famiglia delle Graminacee che contiene prevalentemente geraniolo.

### **Impieghi dell'olio essenziale.**

Il geranio è un olio essenziale indicato in particolare per la pelle e per le problematiche psicoemotive. Ha proprietà cicatrizzanti, tonificanti, astringenti, antinfiammatorie e può essere utilizzato per il trattamento di molti disturbi cutanei: piccole lesioni (tagli, bruciature, Herpes, follicoliti), pelle grassa e tendenzialmente acneica, micosi cutanee, per mezzo di impacchi, lavaggi, applicazioni locali (in diluizione con un olio vegetale o una crema ad azione



sinergica, per esempio, a seconda dei casi, a base di calendula, echinacea, propoli, aloe). Viene molto utilizzato anche per il trattamento degli inestetismi quali tendenza alla cellulite, ritenzione di liquidi con stasi venosa e linfatica a livello degli arti inferiori, pelle ipotonica e poco elastica, tendenza alla formazione di smagliature. In questi casi è molto efficace la modalità del massaggio ad azione drenante e tonificante: Due gocce di geranio diluite in un pò d'olio di oliva o miele o tintura di propoli, possono avere effetto lenitivo e analgesico sulle ulcerazioni della mucosa orale (afte). Diluito in un pò d'acqua può essere usato per praticare sciacqui e gargarismi ad azione antisettica in caso di gengivite o faringite. In presenza di ingorgo mammario (congestione dolorosa del seno durante il periodo dell'allattamento per insufficiente fuoriuscita del latte) si consigliano docciature e impacchi caldi per facilitare lo svuotamento del seno. E' possibile aggiungere due, tre gocce d'olio di geranio all'acqua degli impacchi e anche praticare massaggi con olio di mandorle e l'aggiunta di qualche goccia di geranio ad azione decongestionante. Per il suo aroma piacevole e delicato e le sue proprietà eudermiche, può anche essere inserito come un ingrediente dei prodotti per la cura quotidiana della pelle, per esempio può essere aggiunto a latti idratanti per il corpo, a creme per le mani, a detergenti per l'igiene intima. Non sono necessarie alte concentrazioni d'olio per sfruttarne i benefici estetici e di profumazione: una concentrazione dell'1% può essere sufficiente per arricchire in senso aromaterapico la propria toilette giornaliera. Questa stessa concentrazione è sufficiente per trattare la pelle secca e in condizioni di irritazione. Il geranio si armonizza molto bene con tutti gli agrumi, con la rosa e la lavanda. Si tratta di oli essenziali dalle proprietà rigeneranti e riequilibranti, che trovano uno spazio privilegiato per mantenere e ritrovare il benessere fisico e l'armonia interiore. Il geranio stimola le ghiandole surrenali (ha quindi azione antiastenica) e regolarizza l'equilibrio ormonale: per bagni aromatici e diluito in olio vegetale per massaggi e unzioni a livello dell'addome, aiuta a ridurre la tensione premestruale, contrasta il flusso mestruale eccessivo e i disturbi della menopausa. L'altro grande campo di utilizzo dell'olio di geranio è, come abbiamo già visto il sistema nervoso e il piano emotivo. Come la lavanda, il geranio svolge un'azione equilibrante a livello mentale, nel senso che è rilassante senza essere veramente sedativo; scioglie la tensione nervosa, allenta l'ansia sia acuta che cronica, in particolare quando si accompagna a senso di esaurimento legato a eccesso di lavoro e di stress; ha effetto rasserenante, aiuta a calmare l'agitazione e a diminuire il senso di frustrazione, l'irritabilità e l'affaticamento. Per queste indicazioni sono molto adatti i bagni aromatici e l'utilizzo per via olfattiva (annusare il boccettino, versare due gocce di essenza sul fazzoletto da annusare o ungere leggermente i polsi, la nuca e le tempie a livello dell'attaccatura dei capelli). Per la sua azione delicata può essere utilizzato anche per i bambini, nell'acqua del bagno, in diffusione nell'ambiente o per massaggi rilassanti, in caso di iperattività e agitazione. Al geranio si attribuisce anche un effetto afrodisiaco e di stimolo della fertilità. Abbiamo visto che sia il geranio sia la lavanda svolgono una funzione di riequilibrio psicoemotivo. Questi due oli sono particolarmente adatti per il sesso femminile. Ma, mentre la lavanda è più indicata per donne iperemotive che si lasciano sopraffare dalle proprie emozioni, il geranio è più adatto per donne perfezioniste, razionali, grandemente dedite al lavoro che trascurano e non danno spazio, nella loro vita, all'immaginazione, l'intuizione, le emozioni, le esperienze puramente sensoriali. Il suo profumo aiuta a riconnettersi

con questi aspetti e ad aprirsi alla spontaneità e al piacere. Nella copia facilita la comunicazione intima: crea armonia, buon umore, confidenza; bilancia gli aspetti di aggressività e di passività nella relazione, nel senso che aiuta il giusto equilibrio tra la capacità di esprimersi e di dare e quello di ricevere, ascoltare, essere recettivi. Il geranio viene considerato un olio "protettivo" che attrae forze spirituali positive e allontana "le negatività". Si consiglia di utilizzarlo a casa, in auto, sul posto di lavoro e di lasciarne una traccia sulle maniglie delle porte, sulle finestre.

## GINEPRO

- Sinonimo: ginepro comune ginepro nero
- Nome botanico: *Juniperus communis*
- Famiglia: cupressacee
- Descrizione: cespuglio o alberello sempreverde ramificato fin dalla base, con foglie aghiformi di colore verde-blu e con una scanalatura biancastra sulla parte superiore disposte in file di tre. I frutti (galbuli o coccole) si presentano come bacche sferiche di colore verde, che, dopo il secondo anno giungono a maturazione e assumono un colore viola cupo.
- Distribuzione: cresce spontaneo in tutte le regioni montuose e boschive di tutto l'emisfero settentrionale (tra i 400 e i 1200 metri di altezza); in Europa dal Mediterraneo alla Scandinavia, in Asia a nord della catena dell'Himalaya, in America dal Messico alla Groenlandia. L'olio essenziale viene prodotto principalmente nell'Europa centromeridionale.
- Altre specie: esistono diverse varietà di ginepro dalle quali si estraggono oli essenziali. Il ginepro rosso (*J.Oxicedrus*), è una specie dal cui legno si produce per distillazione secca un particolare olio catramoso noto come "olio di cade", utilizzato per impartire la nota di affumicato a carne, pesce, salumi e per usi terapeutici (trattamento esterno di problematiche della pelle e del cuoio capelluto). Il ginepro della Virginia detto anche "cedro rosso o cedro della Virginia" (*J.Virginiana*) contiene nel legno un olio essenziale che viene utilizzato per via esterna per problemi circolatori, reumatici, cutanei (a volte viene impropriamente confuso con il cedro atlantico. Il ginepro sabino (*J.Sabina*) il cui olio essenziale non dovrebbe essere usato in aromaterapia per i rischi di tossicità.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le bache ( per distillazione in corrente di vapore). Dal legno e dalle foglie si distillano piccole quantità di oli essenziali.
- Componenti principali: pinene, mircene, canfene, cadinene (monoterpeni, in prevalenza), terpineolo-4 borneolo (alcoli), acetato di bornile (esteri)
- Profumo: forte, erbaceo, balsamico con tonalità di pino; (nota di testa)
- Colore: giallo verdognolo
- Energia: Yang
- Simbologia planetaria: sole, saturno
- Proprietà: antireumatico antiartritico, diuretico, antisettico, espettorante, tonico del sistema nervoso. Stimolante, antispasmodico, cicatrizzante,

sudorifero, digestivo, astringente, depurativo, drenante, antiparassitario, stimolante delle mestruazioni.

- Indicazioni principali: reumatismi, cellulite, gotta, obesità, acne, seborrea, caduta dei capelli, raffreddore, influenza, tosse, cistite, dismenorrea, amenorrea, stress ansia.
- Avvertenze: da non utilizzarsi in gravidanza. **L'olio essenziale** di ginepro viene spesso considerato (da alcune scuole) potenzialmente lesivo della funzionalità renale. Per altri, contrariamente ad altri estratti di ginepro, esso non conterrebbe sostanze nefrotossiche (podofillotossina).

Il ginepro, pianta solare rigogliosa e vitale, che spesso diventa centenaria, è stato utilizzato fin dall'antichità da civiltà e popoli molto diversi, per scopi terapeutici e propiziatori. Il suo legno resistente e inattaccabile dai tarli, veniva utilizzato come materiale da costruzione, mentre i rami erano bruciati per fare fumigazioni che si ritenevano capaci di tenere lontani gli spiriti maligni. I serpenti e di proteggere dalle malattie: Fumigazioni di ginepro si praticavano anche negli ospedali francesi nel XIX secolo per prevenire la propagazione delle epidemie. Olio di ginepro o bacche mescolate con il sale venivano usate dagli Egizi nei procedimenti di conservazione dei cadaveri; numerose ricette curative a base di ginepro sono citate nei papiri: In greco era detto arkéuthos, da arkéo "allontanare, respingere un pericolo", nome che rispecchia bene le sue funzioni protettive sia a livello fisico sia spirituale. Per gli antichi il ginepro rientrava tra le piante ATRA, cioè nere, piante funerarie che estendevano la loro influenza oltre il visibile. I greci offrivano l'incenso prodotto dalla combustione dei rami di ginepro alle divinità degli Inferi; il ginepro era consacrato alle Erinni, divinità che rappresentavano la vendetta e la personificazione dei rimorsi che tormentano la coscienza quando di mette al servizio delle forze del male. Come pianta atra trovava impiego nelle cerimonie propiziatriche e magiche e in incantesimi d'amore. Usanze d'origine pagana che prevedevano di appendere rami di ginepro a difesa di malefici e delle malattie vennero in parte cristianizzate: rami di ginepro si bruciavano durante le festività natalizie oppure si appendevano nelle stalle o si portavano in chiesa a benedire, sulla scia di una leggenda medioevale, attribuita anche ad altre piante, secondo la quale il ginepro avrebbe nascosto la Sacra Famiglia inseguita dai soldati di Erode. La Madonna, riconoscente, avrebbe benedetto il ginepro, predicendogli l'onore di fornire il legno per la croce del Cristo. Il ginepro è una pianta associata alla protezione e anche alla purificazione, al riconoscimento delle proprie debolezze e al pentimento del cuore: Come il suo legno rappresenta la croce del Cristo, così la sua cenere è simbolo dell'umiltà dell'uomo dinanzi a Dio. Come per altre piante saturnine, il ginepro indica il confine che bisogna superare, l'incontro con la morte, perché possa avvenire la purificazione e la rinascita. Le bacche di ginepro hanno una lunga tradizione erboristica come diuretiche, digestive balsamiche. Dalle bacche schiacciate e lasciate fermentare in acqua calda si distilla il gin. L'olio essenziale di ginepro ha proprietà simili a quelle del cipresso, pianta che appartiene alla sua stessa famiglia botanica. Nel cipresso prevale l'azione astringente e antispastica, mentre il ginepro ha un maggiore potere diuretico e depurativo: infatti è la tipica essenza per il drenaggio, cioè per l'eliminazione delle tossine metaboliche attraverso la diuresi. Pertanto trova indicazione nel trattamento dei dolori reumatici, compresi quelli legati all'accumulo di acido urico,

dei dolori muscolari e delle contratture dovute al freddo; va applicato per unzione a livello delle aree dolenti (diluito al 2-5-% in olio vegetale o in una crema di mandorle) o anche per praticare bagni aromatici (10 gocce nella vasca da bagno). Sempre per bagni aromatici drenanti il ginepro trova indicazione in caso di ritenzione idrica, soprappeso, cellulite, insufficienza circolatoria agli arti inferiori: stimola la circolazione linfatica, attiva la circolazione sanguigna, facilita l'eliminazione degli edemi. Può essere associato ad altri oli essenziali dalle proprietà sinergiche come per esempio limone, rosmarino, geranio (una o più essenze diluite in olio vegetale, per un totale di 7-8 gocce in due cucchiari di diluente, per massaggi locali, oppure il 2-3% di essenze in 100 ml d'olio vettore). Ha azione astringente e depurativa in presenza di acne, pelle grassa, seborrea del cuoio capelluto con forfora: per vaporizzazioni purificanti al viso (2 gocce di ginepro in 2 litri d'acqua bollente, esporre il viso ai vapori); aggiunto a un latte detergente per il viso evitando la zona perioculare (5 gocce di ginepro in 200 ml di latte detergente); per applicazione locale (2 gocce di ginepro e 2 gocce di lavanda per 2 cucchiari d'olio di vinaccioli o di soia: applicare in piccola quantità sulle aree interessate con lieve massaggio, lasciare agire per qualche minuto quindi tamponare eventualmente con un fazzoletto di carta per togliere l'eccesso di untuosità). Per le problematiche al cuoio capelluto aggiungere il ginepro allo shampoo (3 gocce pro dose oppure aggiungere 30-50 gocce di ginepro in una confezione da 200 ml di shampoo). Per frizione diluire 3 gocce di ginepro e utilizzare un pi della miscela per frizionare il cuoio capelluto. Per il suo potere astringente è indicato per semicupi in casso d'emorroidi (5-6 gocce nell'acqua). E' espettorante e può essere utilizzato per vaporizzazioni o diffusione nell'ambiente tramite umidificatore in caso di tosse, influenza, raffreddore. Per massaggi a livello addominale stimola le mestruazioni e agisce come coadiuvante in presenza di infiammazioni genitali e cistite (diluite 3-4 gocce in un cucchiaino d'olio vettore)

Il ginepro è adatto per bagni fortificanti in caso di debolezza generale. Il suo effetto rinvigorente si può esercitare in particolare in presenza di stanchezza cronica con mani e piedi freddi e ritenzione idrica. Dal punto di vista psicologico il ginepro agisce con il suo potere stimolante, riscaldando e aumentando la sicurezza e la volontà delle persone caratterialmente paurose, timide, sensibili al freddo; con il suo potere depurativo sblocca le situazioni stagnanti in cui una persona tende a rinchiudersi e a isolarsi e aiuta a ritrovare la determinazione per affrontare i vari ostacoli della vita. Induce ad aprirsi e a uscire dalla stasi in periodi in cui si tende a sentirsi oppressi dai pensieri negativi, dalle preoccupazioni o dai ricordi spiacevoli, dai sensi di colpa. Il ginepro viene considerato anche un depurativo e disintossicante a livello spirituale. Viene quindi consigliato quando ci si sente scossi o turbati dopo l'incontro con persone che si sono comportate in modo malevolo o sgradevole oppure quando ci si sente frastornati e agitati in seguito alla frequentazione di luoghi affollati e caotici. L'utilizzo è per bagni depurativi, per diffusione nell'ambiente, per applicazione dell'olio essenziale sulle mani, da passare quindi con una lieve carezza o sfioramento sulla superficie del proprio corpo, dalla testa ai piedi, in un gesto simbolico per "sciacquare via" da sé queste sensazioni sgradevoli.

## INCENSO

- Sinonimi: olibano
- Nome botanico: *Boswellia cartierii*
- Famiglia . burseracee
- Descrizione: alberello alto fino a sei metri, molto ramificato, dal ricco fogliame e fiori bianchi o rosati. Produce una gommaresina oleosa che viene raccolta praticando sul tronco incisioni, da esse scola un liquido lattiginoso che all'aria si solidifica in lacrime globulari, piriformi o stalattitiche, di colore variabile a seconda della qualità dell'incenso, dal grigio, al marrone ambrato, al bianco.
- Distribuzione: cresce specialmente lungo le coste del Mar Rosso e della Somalia e sulle coste meridionali della penisola arabica.
- Altre specie: esistono vari tipi di *Boswellia*, con caratteristiche differenti a seconda dell'habitat, che producono resine di diversa qualità d pregio: *B. Carterii* è quella che produce incenso di qualità pregiata, *B. serrata*, di origine indiana, produce un incenso meno pregiato e fragrante.
- Parti utilizzate per produrre l'olio essenziale: la gommoresina (per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: pinene, fellandrene, mircene (monoterpeni) verbenolo, borneolo (alcoli) acetato di bornile (esteri), copaene, cariofillene (sesquiterpeni)
- Profumo: balsamico, ricco, dolce; (nota di base)
- Colore. Giallo
- Energia: moderatamente Yang
- Simbologia planetaria: sole
- Proprietà: antisettico, astringente, anticatarrale, espettorante, diuretico, antireumatico. Cicatrizzante, tonico antidepressivo, calmante, digestivo, immunostimolante.
- Indicazioni principali: tosse con catarro, bronchite, laringite, influenza, cura della pelle secca e matura, rughe, cicatrici, ferite, ansia, stress, depressione.

L'origine del nome incenso deriva dal latino *incendere*, ossia bruciare, fiammeggiare, risplendere. L'incenso è sempre stato, infatti, associato con il fuoco e con la divinità: davanti al dio veniva bruciata questa particolare resina che produce fumi profumati per facilitare il legame tra l'uomo e il divino. Anticamente venivano denominate "incenso" in senso lato, tutte le sostanze resinose balsamiche che venivano bruciate nelle cerimonie religiose perché se ne sprigionasse l'aroma: incenso, mirra, benzoino, balsamo di Giudea, galbano, storace. Di queste, l'incenso e la mirra sono state le prime ad essere utilizzate: l'incenso veniva già impegnato 5000 anni fa dagli Egizi ( che lo importavano dalla terra di Punt, l'attuale Somalia) per le fumigazioni e per uso cosmetico e medicinale. All'inizio della sua storia lo troviamo anche in India. Gli Ebrei appresero l'uso dell'incenso durante il periodo di permanenza nel Mar Rosso e lo introdussero nei loro rituali religiosi: per questo popolo il sacrificio dell'incenso era riservato esclusivamente a Dio. Fu collegato alla nascita di Gesù, offerto in dono dai re Magi assieme a oro e mirra come simbolo della divinità: Già lo conoscevano e utilizzavano ampiamente

la Roma imperiale e la Grecia, dove veniva bruciato durante i culti misterici. Il cristianesimo inizialmente rifiutò le fumigazioni d'incenso che facevano parte di abitudini pagane, per iniziare a introdurlo nelle cerimonie religiose verso il IV secolo, dapprima in Oriente e poi in Occidente. L'incenso veniva chiamato anche "olibano" dall'arabo al-luban, che significa bianco: la varietà più pregiata è infatti costituita da chicchi bianchi. Era valutato alla stregua dell'oro e fece la ricchezza dell'Arabia, dove cresceva abbondante allo stato selvatico. Nella medicina antica l'incenso svolgeva un ruolo molto importante: veniva utilizzato per malattie respiratorie, ulcere, emorragie, malattie reumatiche, digestive, tumori; inoltre entrava in numerose ricette di cosmesi: gli Egizi lo adoperavano nelle maschere di ringiovanimento e per la preparazione del kohl, la sostanza scura con la quale le donne si dipingevano il contorno degli occhi. Questa usanza, fu in seguito adottata dagli altri paesi orientali e di cultura islamica: oltre ad avere finalità cosmetiche, per il suo potere antisettico contribuiva anche a prevenire infezioni oculari, molto diffuse nei Paesi caldi. **L'olio essenziale** di incenso è caldo, secco, astringente; è più dolce e leggero di altre resine, come il benzoino e la mirra e ha una spiccata predilezione per la sfera spirituale e emozionale. Il suo aroma è da sempre collegato ad ambiti sacri, religiosi e magici: Veniva bruciato per purificare l'aria, per proteggere l'ambiente da forze malefiche, per creare un limite con il divino, per stimolare le facoltà psichiche superiori. Probabilmente è la sua capacità di rendere il respiro più lento e profondo che fa dell'incenso un olio che predispone alla calma alla meditazione e alla preghiera. La fumigazione e l'inalazione dei suoi aromi esercitano un effetto distensivo sulla sfera psicoemotiva, agendo in caso di stress, ansia, paure, pensieri ossessivi. Aiuterebbe anche a recidere i legami con il passato, specialmente quando questi agiscono da freno per la crescita spirituale. Aggiunto all'acqua del bagno, per "lavar via" ogni vecchio legame, oppure diffuso nell'ambiente o applicato su alcuni punti del corpo con un lieve massaggio (polso, nuca), rilassa la mente e facilita il contatto con la propria interiorità e spiritualità. L'incenso ha spiccate proprietà antimicrobiche e anticatarrali, da sfruttare in caso di tosse e affezioni respiratorie per vaporizzazioni, diffusione nell'ambiente e applicazioni e frizioni sul petto in diluizione con olio vegetale. Troverebbe indicazione anche nell'asma, perché tranquillizza e calma l'affanno, facilitando la respirazione. Va ricordato tuttavia che le persone affette da asma presentano una grande sensibilità alla qualità dell'aria, all'atmosfera dell'ambiente nel quale si trovano e agli odori: al di là delle sue caratteristiche intrinseche, questo olio essenziale (così come altri dalle proprietà analoghe) può essere utilizzato solo se esso risulta gradito alla persona, la quale lo recepisce positivamente, come "aria buona" che può entrare nei suoi polmoni. In caso contrario (se l'aroma risulta sgradito), il risultato potrebbe essere controproducente. A tutto ciò occorre aggiungere che è consigliabile utilizzare soltanto la diffusione nell'aroma, senza praticare frizioni o massaggi a livello toracico, che nella persona asmatica non risultano indicati. Per le sue proprietà antisettiche e astringenti è adatto anche per unzione e compresse a livello addominale in caso di infiammazione della vescica e delle vie genitali. Sulla pelle svolge benefici effetti: può entrare nella composizione di maschere di bellezza e di creme ad effetto tonificante e antirughe. Ha un'azione preventiva sulle imperfezioni che si manifestano sulla pelle durante il processo di invecchiamento. E' un ingrediente di primaria importanza nella formulazione dei profumi specie di gusto maschile, speziati e orientali. Usato come profumo

aiuterebbe il fisico a mantenersi giovane e creerebbe intorno alla persona un alone di prestigio e grandezza. Non è però consigliato per la donna che vuole attrarre o sedurre. Pare infatti che il profumo di incenso smorzi il desiderio sessuale dell'uomo che non riesce forse a conciliare la spiritualità e la sessualità.

## IRIS

Sinonimi: giaggiolo, iris di Firenze, giglio fiorentino, iride vera.

- Nome botanico: Iris Fiorentina (sinonimo I. pallida)
- Famiglia: Iridacee
- Descrizione: pianta erbacea perenne con grosso rizoma dotato di molte radici, foglie verdi allungate e fusti cilindrici, che raggiungono anche un metro di altezza, alla cui sommità sbocciano fiori simmetrici con una struttura a tre petali interni eretti e tre petali esterni ricadenti, di colore diverso a seconda della specie: Bianco con sfumature azzurre per I. fiorentina, violaceo per I. germanica e lilla per I. pallida.
- Distribuzione: è originaria delle regioni mediterranee orientali: si trova anche nel Nord dell' India e dell'Africa. La maggior parte degli Iris in commercio sono di origine italiana: in Toscana la coltivazione dell'iris ha estese proporzioni.
- Altre specie: gli iris comprendono numerose specie tra cui prevalgono I. fiorentina e I. germanica. Altre usate per scopi medicamentosi sono I. versicolor e I. pseudacorus I. fiorentina è la specie più pregiata e odorosa.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: il rizoma decorticato e essiccato (per distillazione in corrente di vapore si ottiene l'olio essenziale o essenza concreta che si solidifica a temperatura ambiente; da questa allontanando con solventi l'acido miristica, si ottiene un'essenza assoluta).
- Componenti principali acido miristica (sostanza inodore che determina la solidificazione dell'olio), ironi aldeide benzoica.
- Profumo legnoso di violetta, con tonalità dolci, fruttate e floreali ( nota di cuore)
- Colore: bianco (essenza concreta) giallo chiaro (essenza assoluta)
- Energia Yin
- Simbologia planetaria: luna. saturno .venere
- Proprietà la radice essiccata ha proprietà antidiarroiche, emollienti espettoranti; per il suo costo elevato, l'iris viene utilizzato prevalentemente nell'industria profumiera:
- indicazioni principali: profumeria ( per la distillazione si usa quasi esclusivamente il prodotto toscano; con gli iris di altra provenienza si preparano polveri odorose.
- Avvertenze: l'olio essenziale (essenza concreta) e l'essenza assoluta, per il loro costo elevato sono frequentemente adulterati o sintetici. Da utilizzarsi solo per uso esterno.

L'Iris è un fiore dai molti significati, presente nella mitologia, nella storia, nell'arte nella cultura. Il nome del fiore viene fatto derivare da quello di Iride, la messaggera degli dei: scendeva dal cielo lungo l'arcobaleno, rappresentato dai

mille colori della sua veste, segno della cessazione del temporale, del ritorno della quiete della natura, degli elementi che si acquietano; l'iris può essere turchino, blu, viola giallo bianco. Nella mitologia greca Iride è equivalente femminile di Hermes-Mercurio: accompagna le anime delle donne defunte nel regno dei morti (è lei, infatti, a sciogliere l'anima della regina Didone morente, come racconta Virgilio nell'Eneide) Per questo motivo i Greci piantavano fiori di Iris sulle tombe. Dotato di grande fascino e bellezza, l'iris è anche un fiore inquietante, connesso con l'amore, ma anche con il sonno eterno. Insieme con le viole, le rose e i narcisi, questi fiori ricordano fin dall'antichità classica il binomio tra amore e morte.

Pianta della Luna, l'iris cresce a volta nei fossati e nelle paludi; ama l'acqua e luoghi solitari, l'ombra, rifugge la luce troppo viva. Si credeva che dormendo all'ombra degli iris, si potesse subire la loro malia mortifera. Lo coltivarono gli Egizi, lo diffusero in Spagna gli Arabi: Si dice che fu portato in Francia da Carlo Magno. Luigi VII volle farne l'emblema del suo regno, vedendo durante una battaglia vittoriosa, così narra la leggenda, degli iris fioriti in un campo. Fu chiamato "fleur de Louis" per essere poi confuso con il "fleur de lys", il fiore del giglio: così dal Medioevo si cominciò a considerare come fiore simbolo della monarchia francese il giglio e non l'iris. Anche la città di Firenze adottò come emblema un tipo di iris bianco dalle sfumature azzurre, che fu chiamato "giglio fiorentino" (confuso poi con un giglio) e prese il nome botanico di Iris fiorentina. L'iris si ritrova in culture diverse da quell'occidentale: in Giappone svolge un ruolo di purificazione ed è il simbolo primaverile protettore del corpo e dei lavacri. Il fiore è molto effimero, si apre verso Pentecoste, appassisce e si dissecca rapidamente. In compenso il rizoma sotterraneo è pieno di vita ed emette un nuovo germoglio: nella pianta di iris vediamo la lotta di un essere vivente pieno di linfa ascendente e di forze plastiche contro i processi di disseccamento che accompagnano il fiore. La "verticale" è la linea d'azione sulla quale le energie della pianta, rappresentate dalla linfa vitale, salgono e scendono in modo speciale: si accumulano nel suolo, condensandosi nel rizoma carnoso, quindi salgono, si alleggeriscono e splendono nel ventaglio di foglie, nell'alto fusto e nel fiore; dopo una veloce fioritura ridiscendono, trasportando gli umori odorosi verso il basso, nella radice e abbandonando l'alto della pianta a un rapido disseccamento. E' un gioco di salita e di discesa, di ristagno e di zampillamento, d'inturgidimento e d'irraggiamento. L'Iris è strettamente legato sia all'aria e alla luce sia al polo terrestre. E' interessante osservare l'analogia esistente tra questi processi vitali della pianta e la figura mitologica de Iride, che scende dal cielo lungo l'arcobaleno per entrare nelle profondità della terra negli inferi, portandovi la sua veste iridescente. Queste tendenze plastiche e di movimento energetico all'interno della pianta ci danno ragione dell'analogia capacità del rizoma di iris di favorire il tono e il turgore dei tessuti cutanei: l'estratto di radice di iris è infatti utilizzato in formulazioni cosmetiche per l'idratazione della pelle. Questa pianta, inoltre, può crescere sia in terreni quali paludosi sia asciutti e secchi; dimostra, con il suo rizoma di saper riequilibrare il metabolismo idrico, cioè quel processo che regola, nelle piante il tasso di maggiore o minore umidità. Per queste sue caratteristiche è indicato per prevenire l'invecchiamento precoce della pelle. Il rizoma essiccato e ridotto in polvere, è usato come polvere profumata per il corpo, stabilizzante per pot-pourri e per profumare la biancheria. Il rizoma essiccato veniva usato a scopi



medicinali come rimedio espettorante ed emolliente per le affezioni delle vie aeree superiori e come antidiarroico nelle diarree infantili.

### **Impieghi dell'olio essenziale**

Per l'estrazione dell'olio i rizomi devono subire un invecchiamento di almeno tre anni, altrimenti risultano privi di profumo. L'olio essenziale è destinato alla profumeria di alta classe, insieme a fiori esotici, caldi sensuali, per correggere aromi troppo delicati e per dare toni più acuti a bouquets troppo dolci come la tuberosa o il gelsomino. Come altre essenze molto costose, gelsomino tuberosa, rosa si può reperire in commercio, a un prezzo abbordabile, in preparazioni diluite (per esempio iris all'1%) in alcol. L'impiego in aromoterapia di queste preparazioni è necessariamente limitato, per motivi economici, all'aspetto olfattivo, come nota di profumazione. Per l'utilizzo cosmetico è consigliabile ricorrere, sinergicamente ai prodotti a base di estratti di rizoma di iris, che rinforzano le naturali forze di rinnovamento della pelle, sostenendone la rigenerazione. Si tratta di una pianta che, dal punto di vista energetico e simbolico, richiama la polarità e il dinamismo tra vita e morte, tra turgore e disseccamento, tra energia radiante e conservativa; ha riconosciute proprietà dal punto di vista cosmetico; è chiaro quindi che si farà ricorso all'iris ( in particolare il sesso femminile) quando questi processi di movimento. Di elasticità e plasticità tendono a venire meno, ossia in presenza di invecchiamento cutaneo precoce e nel periodo della menopausa. Non a caso il profumo di iris si armonizza bene con essenze particolarmente affini alla donna: rosa, Salvia sclarea (indicate per la bellezza della pelle e anche nella fase della menopausa) violetta, mimosa, ma anche con essenze legate a Saturno, che presiede ai processi di conservazione della materia (cipresso, cedro atlantico). La sua struttura simmetrica a tre petali richiama i valori della saggezza, della fiducia e del coraggio; usando il profumo di iris si accrescerebbero in sé queste virtù: come profumo "magico" l'iris accentua l'equilibrio e l'armonia del carattere, infonde intuizioni e giudizi illuminati; allontana i disturbi dai cattivi influssi della Luna: dolori reumatici, angoscia e depressione. Aiuta ad attrarre l'amore. Questa usanza, fu in seguito adottata da altri paesi orientali e di cultura islamica.

## **LAVANDA VERA**

- Sinonimi: Lavanda officinale, lavanda comune
- Nome botanico: Lavandula Angustifolia (sinonimi: L.officinalis, L.vera)
- Famiglia: labiate
- Descrizione: arbusto sempreverde a fusti eretti, non ramificati, la cui sommità è provvista di foglie di colore verde cinerino, lineari; i fiori sono raggruppati in sottili spighe di un bel colore blu - violetto.
- Distribuzione: originaria dell'Europa meridionale, dove cresce spontaneamente nei terreni assolati, sassosi e un po' montagnosi, si ritrova allo stato selvatico in Italia, Francia, Grecia, Spagna, Portogallo: Oggi è coltivata in tutto il mondo: L'olio essenziale viene prodotto principalmente in

Francia (Provenza), ma anche in Italia (area delle Alpi), Inghilterra, Spagna, Bulgaria, Turchia, Australia.

- Altre specie: oltre alla lavanda vera, che è la varietà più pregiata per la sua profumazione, distinguiamo la lavanda spica o spiga (lavandola latifolia o L.spica) detta anche spigo o spigonardo, che ha foglie più larghe e ruvide e fiori di colore grigio- blu con calice più stretto; il lavandino (L.Hybrida), sviluppatosi dall'incrocio tra la lavanda vera e la lavanda spica e che data la sua natura di ibrido, si presenta in diverse varietà di forme; la lavanda stecca ( L.stoechas) di cui si sconsiglia l'utilizzo in aromaterapia per i possibili effetti tossici.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le sommità fiorite (per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: linalolo 25-38%, borneolo, geraniolo (alcoli) acetato di linalile (esteri 25-50%) inoltre pinene, cafeene, limonene (monoterpeni) cariolifene (sesquiterpeni) cumarine. La lavanda spica contiene, oltre a linalolo e borneolo alcoli) e acetato di linalile (esteri) anche 1,8 -cineolo (ossidi) e canfora (chetoni). Il lavandino presenta caratteristiche variabili in base al tipo di ibrido: Contiene linalolo, Borneolo (alcoli), acetato di linalile (esteri) 1,8 cineolo (ossidi), canfora(chetoni), pinene (terpeni).
- Profumo: fresco, floreale, erbaceo, dolce, balsamico. (nota di cuore). La lavanda spica ha odore di lavanda con tonalità più erbacea e canforacea. Il lavandino ha odore fresco, erbaceo e floreale con tonalità canforacea.
- Colore: incolore o giallo pallido
- Energia: yang-yin
- Simbologia planetaria: Luna – Mercurio
- Proprietà: antinfiammatorio, decongestionante, antispasmodico, analgesico, cicatrizzante, riequilibrante nervoso, rilassante, antidepressivo, antisettico, antireumatico, ipotensivo, sudorifero, diuretico, stimolante biliare, insettifugo.
- Indicazioni principali: nervosismo, disturbi del sonno, depressione, stress, cefalea, spasmi, dolori muscolari, reumatismi, sciatalgie tendenza all'aumento di pressione sanguigna, affezioni cutanee (acne, ferite, piccole ustioni, arrossamenti, micosi, forfora, punture di insetto, piccole chiazze di psoriasi), cura della pelle (indicata per tutti i tipi di pelle), nausea, influenza, tosse, vertigini, mestruazioni dolorose, infiammazioni vaginali. La lavanda spica e, in minor misura il lavandino, per la presenza di canfora e di 1,8 cineolo (30-40% nella lavanda spica) presentano più spiccate proprietà antireumatiche (per il trattamento locale dei dolori reumatici e muscolari) e mucolitiche, espettoranti (per il trattamento delle affezioni delle prime vie respiratorie con vaporizzazioni). Non hanno proprietà calmanti come la lavanda vera a causa del contenuto canforato. Gli effetti calmanti e rilassanti della lavanda vera si manifestano utilizzandone piccole quantità.

La lavanda di qualità migliore prospera nei terreni pietrosi e soleggiati a un'altitudine relativamente elevata tra gli 800 e 1200 metri, come per esempio la lavanda dell'alta Provenza "Lavanda Montana". Essa deve essere raccolta a mano e dà un olio essenziale di qualità più pregiata e più finemente profumato, con un contenuto di acetato di linalile maggiore rispetto alla lavanda che cresce in luoghi

più bassi e in un terreno più umido. La lavanda e il rosmarino appartengono entrambi alla famiglia della Labiate e sono considerati legati per molti aspetti, quasi "fratelli nell'aroma" in quanto rappresentano due polarità: una solare (rosmarino) l'altra lunare (la lavanda) e i loro effetti sull'uomo si integrano molto efficacemente. Mentre nel primo prevalgono le componenti toniche e stimolanti, nel caso della lavanda prevalgono gli effetti calmanti. La pianta di rosmarino si presenta come un cespuglio dai rami rigidi, contratto e raccolto pieno di vigore; la lavanda quasi non si presenta come un vero cespuglio, con le sue infiorescenze aperte e ben poco legnose; l'apparato fogliare è contenuto e gli steli si elevano dal suolo verso l'alto, simili a un candelabro per terminare con le lunghe spighe floreali; se dal cespuglio di rosmarino emana una forza intensa e focosa, dalla lavanda emana un senso di pace e di dolcezza. Un campo di lavanda si presenta con uno spettro di colori che è come un mosaico e che va dal rosa pallido ai diversi toni del blu e del viola. Il profumo attira molti tipi di farfalle e di altri insetti ed è molto amato dalle api. I fiori che si sviluppano in estate, sono le manifestazioni più espressive della pianta rispetto alle altre sue parti e producono uno dei profumi più nobili che conosciamo: un senso di purezza e di quiete cui invade nel percepirlo. Il nome lavanda deriva dal latino "lavandus" il gerundio di lavare e ha relazione con termini che indicano il lavare la biancheria: il fiore veniva usato per aromatizzare l'acqua per lavarsi e per profumare e tenere lontani gli insetti dalla biancheria appena lavata. Nella finale "dula" del nome botanico è richiamato l'aroma dolce. Ancora oggi il suo profumo lieve viene usato per impregnare lenzuola e asciugamani e viene associato alla purezza, alla pulizia, al candore, mentre il delicato blu – lilla dei fiori emana un senso di serenità e freschezza. La lavanda è stata messa in relazione anche alla virtù e alla purezza dell'anima e al Battesimo: La sua spiga veniva considerata un amuleto per proteggere dalle disgrazie e un talismano per propiziare prosperità e fecondità. Il tradizionale utilizzo di pacchetti profumati di lavanda nei corredi delle spose è legato verosimilmente non solo alle sue note proprietà insettifughi e aromatizzanti, ma ha anche un significato più profondo, in quanto la lavanda è una pianta che esercita una particolare influenza a livello della personalità femminile: essendo sotto il governo della Luna essa è una "vera pianta per le donne". Le sue spighe delicate di fiorellini chiusi (così come vengono raccolti) richiamano l'immagine della donna dalla personalità ancora in boccio, così come erano le giovani che un tempo andavano spose e passavano, ancora quasi adolescenti, dalla casa del padre a quella del marito, dove avrebbe dovuto, nel tempo più breve possibile "mutare" dal punto di vista fisico, affettivo e sessuale, assumendo il ruolo di padrona di casa, moglie e madre. Le spighe di lavanda, custodite in mezzo alla biancheria e alle lenzuola, con il loro profumo equilibrante e rafforzante avrebbe accompagnato queste giovani donne in questo radicale cambiamento esistenziale, aiutandole a superare gli eventuali timori legati al cambiamento di ruolo e di responsabilità, favorendo la loro maturazione psicosessuale. Questo ruolo della lavanda come protettrice della donna si ritrova anche in culture diverse da quell'occidentale: in Kabiria, infatti, le donne attribuiscono alla lavanda la proprietà di preservarle dai possibili maltrattamenti da parte del marito. **L'olio essenziale** di lavanda vera è uno dei più usati in aromaterapia per la sua grande versatilità e tollerabilità. L'azione antisettica risulta meno marcata rispetto agli oli provenienti da altre piante della famiglia delle Labiate, come per esempio il Timo, ma la minore azione

antisettica e accompagnata da un'importante effetto antinfiammatorio e decongestionante e dall'assenza di effetti irritanti: tutto questo rende l'olio di lavanda molto utile per il trattamento delle piccole problematiche di natura infiammatoria a carico della pelle e delle mucose: è possibile favorire la guarigione di tagli, ferite, punture di insetti, piccole ustioni, lesioni acneiche utilizzando l'olio essenziale di lavanda vera per impacchi (alcune gocce in una tazza d'acqua bollita) applicazioni locali per stimolare la rigenerazione cellulare (possono essere utilizzate diluizioni dal 2 al 5% in olio di mandorle, oleolito di iberico, crema di calendula). Dopo un'esposizione al sole che ha lasciato la pelle accaldata e arrossata, l'aggiunta di alcune gocce d'olio di lavanda al latte idratante dopo sole rinfresca e decongestiona la pelle. E' adatta per il trattamento di tutti i tipi di pelle; combatte l'eccesso di untuosità e mantiene i tessuti cutanei giovani ed elastici (può essere aggiunta a creme o latti idratanti per il viso e per il corpo, alla concentrazione dell'1 – 2%). In presenza di micosi inguinali, l'olio essenziale può essere applicato puro per permettere una maggiore penetrazione e un effetto più efficace; in presenza di infezioni cutanee è molto adatta l'associazione con olio essenziale di tea tree, che potenzia l'effetto antimicrobico. Per infiammazioni a carico del cavo orale (afte, gengiviti) si possono aggiungere alcune gocce di lavanda a mezzo bicchiere d'acqua per praticare degli sciacqui; per affezioni delle vie respiratorie con tosse e catarro la lavanda può essere utilizzata per praticare vaporizzazioni, eventualmente in associazione con oli a spiccata azione espettorante (eucalipto, cipresso, rosmarino a 1,8 – cineolo, mirto); anche la lavanda spica per il suo contenuto in 1,8 cineolo, dal potere espettorante e mucolitico si presta bene per questi trattamenti. La lavanda allevia i dolori reumatici e muscolari se utilizzata per bagni aromatici, pediluvi o maniluvi (10 gocce nell'acqua) per unzioni locali (qualche goccia diluita in olio vegetale o in olio di arnica), da sola o in associazione con altre essenze ad azione sinergica come per esempio il rosmarino (in particolare il chemiotipo a borneolo – borneone) il limone, l'eucalipto, la canfora, il ginepro (per unzioni a una concentrazione complessiva del 5% in olio vegetale). La lavanda viene consigliata anche per stimolare la ripresa di funzionalità di parti del corpo colpite da paresi. Le virtù della lavanda si esplicano in modo particolarmente felice a livello del sistema nervoso: come il rosmarino questa rafforza il senso di identità personale, ma la sua tendenza è quella di dominare di calmare l'eccesso di emotività. La lavanda "tonifica i nervi", calma favorisce il sonno, ma allo stesso tempo combatte la debolezza ed è vivificante. Svolge quindi un effetto riequilibrante ed è indicata sia in situazioni in cui prevalgono ansia e nervosismo, sia in momenti di malinconia, apatia e tristezza. Pianta mercuriana, è indicata per il trattamento di tutti quegli squilibri legati allo stress che si manifestano con insonnia, cefalea, innalzamento della pressione arteriosa, palpitazione, spasmi digestivi. Un bagno aromatico alla lavanda, la sera, al termine della giornata lavorativa, aiuta a lasciar decantare tutte le stimolazioni ricevute nel corso della giornata e a riarmonizzarsi, ritrovando la pace della mente e il contatto con se stessi. La lavanda aiuta anche ad addolcire un carattere troppo impulsivo e irruente; diffusa nell'ambiente aiuta ad appianare i contrasti e crea un'atmosfera distesa, che migliora l'umore e allevia lo stress. In presenza di mal di testa o nervosismo due gocce di lavanda massaggiate in corrispondenza delle tempie, dei polsi e della nuca alleviano il dolore e la tensione. Gli effetti rilassanti dell'olio essenziale possono aiutare le persone che praticano la meditazione a raggiungere

livelli più profondi di raccoglimento. Per la sua delicatezza la lavanda rientra tra le essenze che possono essere impiegate per i bambini (per uso esterno e in piccola quantità): per i bagnetti e massaggi rilassanti per favorire il sonno, per impacchi durante episodi febbrili, per unzioni al torace in presenza di tosse e influenza, per applicazioni cutanee in caso di punture di insetti, per la liberazione nell'ambiente con il diffusore d'aromi o l'umidificatore. La lavanda, utilizzata come profumo personale, crea attorno alla persona un'aura dolcemente luminosa, che attrae energie esterne favorevoli.

## LIMONE

- Nome botanico: citrus limonia (sinonimi C. limonum, C. medica var limonum)
- Famiglia: Rutacee
- Descrizione: piccolo albero sempreverde alto tra i due e i sei metri con chioma globosa, foglie ovali leggermente dentellate e fiori bianchi a cinque petali, delicatamente profumati: I frutti sono ovali o fusiformi, verdi e diventano gialli con la maturazione. I limoni fioriscono sia in primavera sia in autunno e producono frutti tutto l'anno. L'olio essenziale si ricava prevalentemente dai frutti che maturano nei mesi invernali da novembre ad aprile.
- Distribuzione: Originario dell'Asia, probabilmente dell'India, si è ben acclimatato nei Paesi mediterranei. E' coltivato prevalentemente in Sicilia, Calabria, Spagna, Israele, Cipro, ma anche in Florida, California e America del sud.
- Altre specie: piante affini sono il lime o limetta delle Indie occidentali (C.aurantifolia) che produce un frutto amaro di dimensioni minori del limone, con la buccia spessa di colore verde chiaro dalla quale si estrae un olio essenziale; la limetta dolce italiana (C. limetta) con buccia sottile e succo dolciastro; si conoscono peraltro parecchie varietà di limetta. Il limone istrix o combava (C.hystrix) è una pianta delle Rutacee proveniente dal Madagascar da cui si estrae un olio essenziale a partire dalle foglie e uno dalle bucce dei frutti. Anche l'olio essenziale di cedro (C. medica) presenta delle affinità con il limone.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la parte esterna delle bucce dei frutti (per spremitura a freddo). I frutti ancora verdi hanno un rendimento più elevato di quelli maturi. Per distillazione frazionata si produce un olio determinato. Dalle foglie di limone, per distillazione si ricava l'olio di petitgrain di limone.
- Componenti principali: in prevalenza limonene con piccole quantità di canfene, terpinene (monoterpeni, 70-80%), citrale, geraniale (aldeidi, 3-5%) piccole quantità di linalolo, terpineolo (alcoli), curarine e furocumarine.
- Profumo: fresco, agrumato, leggero, (nota di testa).
- Colore: da giallo a verdognolo.
- Energia: yang
- Simbologia planetaria: Sole

- Proprietà: stimolante, antireumatico, antisettico, febbrifugo, antispasmodico, astringente, digestivo, stimolante del fegato, carminativo, ipotensivo, depurativo, tonico venoso, cicatrizzante, emostatico, decongestionante linfatico, diuretico, antinfiammatorio, antisclerotico, tonico immunitario, tonico nervoso (a basse dosi calmante e riequilibrante nervoso), fluidificante sanguigno, vermifugo.
- Indicazioni principali: reumatismi, cellulite, obesità, stasi venosa, agli inferiori, febbre, influenza, digestione difficile, stanchezza, convalescenza, nervosismo, stress mal di testa, tendenza all'aumento della pressione sanguigna, acne, pelle grassa, pelle spenta, unghie fragili, verruche, pelle anelastica con tendenza alle smagliature
- Avvertenze: non applicare puro sulla cute perché può essere irritante (diluire all'1-2%); non esporsi al sole dopo aver applicato l'olio essenziale sulla pelle perché è fotosensibilizzante e può indurre dermatiti; non assumere puro per via orale, ma sempre diluito.

Furono probabilmente i Romani a importare dall'Oriente i primi limoni: infatti abbiamo testimonianza della loro presenza in Italia dal I secolo d.C. in alcuni affreschi di Pompei. La pianta rimase però per molto tempo poco conosciuta e bisogna aspettare il Medioevo per vederne la diffusione sui litorali mediterranei. Gli Arabi e anche i Crociati di ritorno dalla Terra Santa, portarono la pianta in Sicilia, in Spagna e sulle coste del Mediterraneo. Gli Arabi conoscevano molto bene le proprietà del limone (il cui nome deriva proprio dall'arabo *limum*) come antisettico, tonico, astringente, purificante, cicatrizzante, digestivo; queste conoscenze si tramandarono nel Medioevo e nel Rinascimento. Il limone fu considerato una panacea per numerosi disturbi: veniva usato per curare le febbri e le malattie infettive; nel XVIII secolo grandi quantità di frutti venivano caricati sulle navi per prevenire e combattere lo scorbuto durante i lunghi viaggi dei marinai. Il frutto del limone è ben noto per le sue virtù: contiene come tutti gli agrumi, una considerevole quantità di vitamina C, che rafforza la resistenza alle infezioni, svolge azione tonificante, preziosa in caso di stress fisico e mentale, promuove i processi di cicatrizzazione, favorisce l'assorbimento di ferro con gli alimenti, aiuta l'eliminazione di sostanze tossiche che si accumulano nell'organismo e che sono presenti negli inquinanti ambientali, protegge le cellule dall'azione lesiva dei radicali liberi, coinvolti nel meccanismo della genesi di molte malattie croniche e dell'invecchiamento. Il limone contiene molti sali minerali, che nell'organismo svolgono una funzione alcalinizzante e tamponano l'eccesso di acidità dei tessuti, condizione questa, sfavorevole ai normali processi metabolici cellulari e che si accompagna a molti disturbi (ricordiamo affaticabilità, emicrania, reumatismi, decalcificazione ossea, facilità alle infezioni, infiammazioni croniche) e porta a un invecchiamento cellulare prematuro. Contrariamente a quanto si pensa, quindi, il succo del limone, benché di sapore acido, non acidificante per l'organismo, anzi, consumato regolarmente, può essere un eccellente mezzo per correggere l'acidosi, che viene sostenuta da un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi e proteine soprattutto di origine animale. Nel succo di limone sono presenti anche flavonoidi, dalle proprietà benefiche per i vasi sanguigni e la circolazione del sangue. Il succo di limone diluito ha effetto digestivo e neutralizza l'iperacidità gastrica; il succo di limone svolge anche un'azione battericida:

l'usanza di spremerlo sui frutti di mare o sulle ostriche che vengono consumate crude non è solo legato a un fatto di gusto, ma anche alla capacità del limone di inattivare una buona parte dei batteri eventualmente presenti. Le piante di limone sono un omaggio alla luce, sono gioiose, come i loro frutti gialli, Eugenio Montale in una sua poesia li definì " Le trombe d'oro della solarità ", che maturano nel corso di tutto l'anno. Il limone infatti è una pianta dotata di una grande fecondità: le fioriture si susseguono tanto che, su uno stesso albero sono presenti, contemporaneamente, boccioli, fiori sbocciati, frutti in formazione e frutti maturi. Ma questa attitudine si svolge sotto il segno della misura e dell'armonia: la pianta domina e amministra il processo di proliferazione e fruttificazione continua senza esaurirsi: la produzione di frutti non va oltre le capacità conservative della pianta, che si sviluppa in modo controllato.

Il limone dà un'impressione di solidità e radicamento e, insieme di leggerezza e leggiadria. In essa coesistono, ben equiparate, forze di espansione e forze di contrazione. Anche il frutto riprende, nella sua struttura, la perfetta alternanza e compenetrazione di queste forze: se si taglia a metà un limone si vede come la buccia, spessa coriacea e aromatica, contenga in sé, modellandola proteggendola e dandole forma, la polpa succosa, che si irradia dal centro germinativo come i raggi di una ruota o di un piccolo sole. Se si asporta la buccia di un limone, la polpa deperisce con estrema velocità: allo stesso modo le energie espansive che si proiettano verso l'esterno porterebbero una persona a rapido esaurimento se non fossero controbilanciate da una forza di conservazione e di contenimento. Per questo **l'olio essenziale** di limone, pianta solare dai frutti corroboranti ed energetici, aiuta ad aumentare la tonicità e la forza vitale, ma senza esercitare un'azione eccessivamente stimolante, bensì rinforzando il senso di identità, risvegliando la coscienza assopita e disperdendo la confusione. Non dimentichiamo che Apollo, dio del Sole, rappresenta la coscienza illuminata che si cala nella materia per darle vita e intelligenza.

Sul piano organico l'olio essenziale di limone avrà un effetto astringente e di controllo dell'eccesso di proliferazione e dilatazione delle forze metaboliche, che vengono modulate e ricondotte all'equilibrio; il limone asciuga "l'eccesso di umidità e di umori": ritroviamo la sua azione tonificante e decongestionante a livello della circolazione venosa e linfatica (tendenza alle dilatazioni venose e al gonfiore degli arti inferiori, cellulite, ritenzione idrica), che si può esplicare attraverso bagni aromatici e massaggi drenanti. Stimola le difese immunitarie e svolge un'azione antifebbrile: per compresse rinfrescanti e spugnature (poche gocce di limone diluite in acqua fresca). Sono utili anche le frizioni della pianta del piede con acqua di colonia cui siano state aggiunte tre gocce d'olio di limone. Sulla pelle esplica un effetto depurativo, cicatrizzante, elasticizzante, astringente, antisettico, utile in caso di pelle grassa e con tendenza acneica, tendenza allo sviluppo di smagliature, unghie fragili. In presenza di verruche ( a livello di mani o piedi) può essere applicato puro, per tocature localizzate sulla sola area della verruca, eseguite con il classico bastoncino all'estremità avvolta di cotone idrofilo, il "cotton fioc". Sono consigliati i bagni e l'applicazione locale previa diluizione in un veicolo adatto (per pelle anelastica e smagliature in olio di germe di grano o olio di borragine o rosa moquette; per pelle grassa e acneica in gel di aloe o in una crema base per pelle grassa). Per il trattamento delle unghie fragili si consiglia l'unzione delle unghie e della cute circostante con olio di mandorle dolci

su cui siano state aggiunte alcune gocce d'olio di limone. Per le problematiche cutanee si consiglia di utilizzare l'essenza di limone sempre diluita e preferibilmente sul corpo e non sul viso, perché potrebbe essere irritante. Sul viso è meglio privilegiare essenze dotate di una più alta tollerabilità (per esempio lavanda, geranio, tea tree oil). Con l'olio di limone è possibile effettuare delle vaporizzazioni al viso per una profonda pulizia della pelle.

La sua azione antisclerotica e ipotensiva lo rende utile nei soggetti con tendenza all'innalzamento della pressione arteriosa, specialmente in associazione con altri oli ad azione sinergica come lavanda, neroli, maggiorana, ylang-ylang (per bagni serali, massaggi, inalazione del profumo da un fazzoletto più volte al giorno). Può essere massaggiato a livello del plesso solare (regione dello stomaco) e dell'area del fegato per stimolare la funzione epatica e i processi digestivi (diluizione al 2-3% in olio vegetale).

Il limone è anche antireumatico: a livello delle articolazioni dolenti e irrigidite dall'artrosi si può effettuare una benefica unzione con un linimento costituito da oli vegetali con l'eventuale aggiunta di uno o più oli essenziali ad azione antireumatica (per esempio rosmarino, ginepro, camomilla, lavanda), ad una concentrazione totale tra il 2 e il 5%. Il limone può essere utile per massaggi delicati in caso dei cosiddetti "dolori di Crescita" dei bambini, consistenti in dolori articolari o muscolari che insorgono saltuariamente nei bambini, soprattutto di notte e alle gambe. In questo caso si utilizzano due tre gocce d'olio di limone, con l'aggiunta eventuale di due, tre, gocce d'olio essenziale di camomilla. A livello mentale l'olio di limone calma e rinfresca la mente assillata e congestionata da pensieri, preoccupazioni, indecisioni. Inoltre rende più lucido l'intelletto, aumenta la concentrazione e le capacità di memorizzazione; migliora la produttività e riduce la possibilità di compiere errori e disattenzioni sul lavoro: questi effetti sono stati evidenziati in Giappone, diffondendo il profumo di limone negli uffici e nelle fabbriche tramite le condotte dell'aria condizionata. Diffuso nell'ambiente, in associazione con l'olio di geranio, può contribuire a diminuire il desiderio di fumare (oltre a deodorare l'aria): Agisce sull'insonnia e la cefalea legate allo stress; vivacizza e tonifica, ma anche aiuta a rilassarsi, quindi può essere adatto sia per il risveglio mattutino (doccia aromatica, inalazioni del profumo, applicazione sul corpo veicolato in un latte idratante) sia per il riposo notturno (bagno aromatico, diffusione nell'ambiente, massaggio rilassante); a livello emotivo allevia la paura del coinvolgimento personale in una relazione.

## **MAGGIORANA**

- Sinonimi: maggiorana dolce, maggiorana dei giardini, amaraco
- Nome botanico : *Origanum Majorana* (sinonimi *Majorana ortensis*)
- Famiglia: Labiate
- Descrizione: graziosa pianta erbacea perenne, cespugliosa (coltivata come pianta annuale nei climi più freddi), raggiunge l'altezza di 30-60 centimetri. Ha fusti rigidi e foglioline arrotondate di colore verde scuro, con un corto picciolo. I fusti culminano in piena estate infiorescenze di piccoli fiorellini bianchi o porpora. Già a partire dal basso tutta la pianta è perversa di un delicato aroma.



- Distribuzione: è originaria delle calde regioni meridionali dell'Europa e dell'Africa settentrionale e cresce diffusamente in tutti i Paesi mediterranei in quanto ama i climi caldi e assolati. L'olio viene prodotto largamente in Francia e in Egitto.
- Altre specie: si è spesso fatto confusione in merito agli oli essenziali di maggiorana e di origano, perché in nome di "maggiorana" si applicava a diverse specie di origano, perché il nome "maggiorana" si applicava a diverse specie di origano, che danno oli con caratteristiche differenti. L'olio di origano si ricava da *Origanum vulgare*, chiamato anche "maggiorana selvatica", che è l'origano propriamente detto, che si utilizza in cucina e ha caratteristiche diverse e un profumo più pungente rispetto alla maggiorana. (*O. majorana*) cui si fa riferimento in questa scheda. Non bisogna quindi confondere l'olio di origano con quello di maggiorana, in quanto il primo è un olio ad alto contenuto di fenoli, che pur essendo un antisettico potente è molto irritante per la pelle ed è tossico a dosi elevate. Risulta quindi assai poco maneggevole e in genere se ne sconsiglia l'utilizzo in aromaterapia. Esiste inoltre una *Majorana onites* (o *Origanum onites*), che è una pianta più robusta rispetto alla maggiorana dei giardini e cresce in luoghi più freddi.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la pianta intera fiorita e disseccata (per distillazione in corrente di vapore)
- Componenti principali: terpinene, sabinene (monoterpeni, 40%) terpineolo – 4, linalolo (alcoli 50%) acetato di linalile (esteri), tracce di borneolo e di canfora
- Profumo: dolce, erbaceo pungente, (nota di testa-cuore)
- Colore: giallo verdognolo
- Proprietà: antispasmodico, antisettico, equilibrante del sistema nervoso vegetativo, calmante nervoso, analgesico, antireumatico, riscaldante, digestivo, carminativo, espettorante, tonico, vasodilatatore, cicatrizzante, stimolante del flusso mestruale.
- Indicazioni principali: spasmi del tubo digerente, meteorismo, dolori e rigidità muscolare, contusioni, reumatismi, lombalgia, raffreddore, influenza, bronchite, tosse nervosa, cefalea, tendenza all'innalzamento della pressione arteriosa, tachicardia, insonnia, nervosismo, stress, stanchezza, amenorrea, dismenorrea (rispettivamente mancanza del flusso e mestruazione dolorosa)
- Da non utilizzarsi in gravidanza, ad alte dosi è stupefacente e narcotica per cui deve essere utilizzata a dosi moderate.

La maggiorana è un'erba aromatica conosciuta e usata fin dai tempi più antichi. Era già coltivata dagli antichi Egizi ed utilizzata per la preparazione di unguenti, profumi e medicine. I Greci le dedicarono un mito: Amaraco era un ufficiale cui spettava il compito di custodire i profumi presso la corte del re di Cipro. Un giorno ruppe involontariamente un vaso colmo di un'essenza preziosa e ne fu tanto dispiaciuto da morire. Gli dei commossi da tanta sensibilità lo trasformarono nella pianticella odorosa che da lui prese il nome, adottato poi anche dai Romani: AMARACUS. Nel latino tardo fu detta anche "mazurana", da cui l'italiano maggiorana. Il nome che contraddistingue il suo genere botanico "origano" deriva dal greco òros (monte) e ganòs (gioia): "gioia della montagna". Nel mondo greco e

romano la maggiorana era il simbolo della costanza in amore ed entrava nei riti matrimoniali, legata alla figura mitologica di Imeneo, il valente musicista morto all'improvviso mentre stava cantando alle nozze di Dioniso.

Veniva ricordato e celebrato in tutti i matrimoni con un canto in onore degli sposi a lui intitolato: il canto di Imeneo. Egli era raffigurato con un flauto e una corona di fiori di maggiorana, come testimonia anche Catullo nei suoi Carmina... "Tu che dal monte Elicono conduci all'uomo a vergine rapita, infiorati la fronte di soave maggiorana odorosa..." Anche la sposa veniva ornata di fiori di maggiorana, intimamente legata al mondo femminile con la sua cascata di foglioline simili a una lunga chioma, il cui profumo le era stato donato dal tocco di Afrodite, dea dell'amore, la quale raccolse ciuffetti di maggiorana sul monte Ida per curare le ferite di Enea: il suo aroma dolce si considerava particolarmente gradito alle donne.

Pur essendo una pianta nuziale, le venivano però riconosciute proprietà anafrodisiache e veniva utilizzata negli istituti religiosi per inibire gli impulsi sessuali. La maggiorana era molto apprezzata dai Greci anche per scopi culinari e medicinali: era consigliata per il suo effetto riscaldante e per rinvigorire i nervi. Le sue radici, che rimangono superficiali e che possono essere divelte facilmente, hanno ispirato l'immagine dell'uomo contemplativo, che è radicato alla terra solo quel poco che è necessario ed è volto soprattutto al cielo. In Francia la maggiorana chiamata "marjolaine", è stata associata a immagini di gioia e di allegria: l'espressione "Les Compagnons de la marjolaine" è sinonimo di "banda di buontemponi".

**L'olio essenziale** di maggiorana è molto versatile, perché ha effetti sia rilassanti sia fortificanti e riscaldanti. Esercita una funzione tonica sull'organismo e calmante a livello mentale. Fortifica lo stomaco e l'intestino. È contraddistinto in particolare modo da un'azione antispasmodica ed analgesica, che si esercita a livello delle funzioni digestive e viscerali, come in caso di spasmi addominali legati anche al freddo, stitichezza da colon spastico (stimola la peristalsi intestinale), dolori mestruali e disturbi premestruali. Per queste indicazioni esercita un'azione riscaldante sul metabolismo e in particolare sugli organi genitali. Combinata con la melissa, è un ottimo rimedio negli stati di debolezza degli organi genitali femminili. Stimola il flusso mestruale, per cui è indicata in caso di mestruazioni scarse, (andrebbe invece evitata per il trattamento dei dolori mestruali in presenza di flusso abbondante). È adatta per essere inserita in un olio ad azione antireumatica e per trattamento di contratture muscolari, strappi, lombalgie, geloni. Per vaporizzazioni e applicazioni sul petto trova impiego in corso di raffreddore, sinusite, tosse spasmodica, malattie da raffreddamento.

Contribuisce ad abbassare la pressione arteriosa attraverso un effetto di vasodilatazione. In unzione dolce sul collo (senza massaggiare) viene consigliata per regolare il funzionamento della tiroide quando tende all'iperattività.

La maggiorana svolge una spiccata azione a livello della sfera nervosa, ove esercita un notevole effetto riequilibrante in caso di stress nervoso con somatizzazioni quali palpitazioni, tendenza al rialzo della pressione arteriosa, cefalea, disturbi digestivi, aerofagia, vertigini, tic. È fortificante e stabilizzante in caso d'instabilità emotiva, con senso di stenia, letargia, depressione, sensazione di esaurimento che si alternano ad ansia, nervosismo, insonnia. Il suo profumo si armonizza bene con la lavanda, che esplica un'azione sinergica. Restituisce benessere a chi è molto provato dal punto di vista fisico ed emotivo. La pianta di

maggiorana assurse a simbolo della bontà e del conforto; il suo aroma può aiutare a far accettare una perdita affettiva o un lutto, insieme con olio di rosa e cipresso. Per le indicazioni della sfera psicoemotiva sono indicati bagni aromatici, massaggi distensivi, aromatizzazione d'ambienti. La maggiorana è considerata anafrodisiaca, cioè fa diminuire il desiderio sessuale e viene associata al celibato e alla castità. Essa riconverte l'energia sessuale in capacità di dare amore, calore e conforto. Scalda le emozioni ed è adatta per chi sente il cuore infranto e la bisogno di coccole e non di sesso.

## MANDARINO

- Nome botanico: citrus nobis (sinonimi C. deliziosa, c. aurantium var. mandarinum)
- Famiglia: Rutacee
- Descrizione: alberello sempreverde alto dai due ai sei metri con foglie ovali verdi e lucenti e fiori bianchi molto profumati. I suoi frutti sono globi di colore arancione schiacciati ai due poli, con polpa succosa e buccia aromatica e fragrante.
- Distribuzione: conosciuto da sempre dai Cinesi e diffuso nei paesi dell'Estremo Oriente, il mandarino giunse in Europa e Nord Africa solo nel XIX secolo, dove si iniziò a coltivarlo dopo un notevole miglioramento della specie. Oggi il mandarino viene prodotto soprattutto nell'Italia del sud, Spagna, Algeria, Cipro, Malta, Grecia, Medio Oriente. In California Florida e Texas viene coltivato il TANGERINE, una variante che si avvicina di più al tipo originale cinese.
- Altre specie: esistono molte varietà coltivate di questa specie, i cui oli possono presentare differenze; sotto la denominazione di "mandarino" sono raccolte tutte le varietà. Ricordiamo poi il frutto ottenuto all'inizio del secolo da padre Clément dall'incrocio tra mandarino e arancio, ossia il mandarancio o Clementina, più piccolo, meno profumato ma quasi senza semi e dalla cui scorza si estrae un olio essenziale.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la scorza (per spremitura a freddo). Dalle foglie e dai ramoscelli si produce una modesta quantità d'olio di petitgrain di mandarino.
- Componenti principali: in prevalenza limonane, con torpinene (monoterpeni, 65-95%), piccole quantità di linaiolo e terpinolo (alcoli) aldeide nonilica decilica, citrale (1%) metilantramilato di metile (esteri, 0,5 – 1%), curarine e furocumarine.
- Profumo: fresco, agrumato, con tonalità dolce di fondo, quasi floreale, (nota di testa)
- Colore: giallo dorato, con leggera fluorescenza azzurra.
- Energia: moderatamente Yang.
- Simbologia planetaria: sole e luna
- Proprietà: rilassante (moderatore del sistema nervoso simpatico) sedativo, antispasmodico leggero, digestivo, stimolante biliare, antisettico leggero.
- Indicazioni principali: ansia, insonnia, stress e relative somatizzazioni, per esempio a livello cardiovascolare (tachicardia, palpitazioni, tendenza

all'aumento della pressione sanguigna); digestione difficile, singhiozzo, insonnia e tensione nervosa nei bambini, spasmi intestinali, ritenzione idrica, cellulite, pelle seborroica.

- o E' fotosensibilizzante (può causare dermatiti su cute fotoesposta). Evitare di applicarlo sulla pelle prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti. Si consiglia di diluirlo sempre prima di applicarlo sulla pelle.

Dal punto di vista fitoterapico le proprietà del mandarino erano molto apprezzate nell'antichità e si sovrapponevano a quelle dell'arancia: proprietà rinfrescanti della polpa e digestive, tonificanti, diuretiche, antifebbrili della scorza, che veniva utilizzata per fare infusi e medicinali. L'aroma del mandarino si presenta più sottile "controverso" ed elaborato di quello dell'arancio, che è dolce e fruttato: all'olfatto esso dà una sensazione ambivalente: di dolce e allo stesso tempo di aspro, perché accoglie in sé sia una tonalità delicata e floreale, avvolgente e rilassante (legata alla presenza del metilantranilato, che gli conferisce un odore simile a quello del neroli), sia una punta di asprezza stimolante (data dal contenuto in limonene). Il mandarino era considerato un frutto molto pregiato in Cina, dove è conosciuto dai tempi più remoti: le "arance dei mandarini" venivano infatti offerte in dono ai consiglieri e funzionari militari e politici del "Celeste Impero", chiamati "mandarini": questo nome deriva dal sanscrito Mantri- che significa appunto, consigliere. Mentre in Oriente (ma anche in Occidente) l'arancio era associato alla fertilità e al matrimonio, il mandarino era quindi associato all'esercizio del potere, con tutto quel correlato di astuzie e di ipocrisie, di sottomissione e di autoritarismo che erano necessari a questi alti dignitari dell'Impero onde poter rivaleggiare per il potere o per conservare i propri benefici. Questa "doppiezza" la ritroviamo anche nel suo olio essenziale, che presenta una polarità di analogie e conseguentemente di utilizzi: da un lato si associa all'infanzia per il suo aspetto e il suo profumo tenero e quasi infantile, giocoso, che porta un messaggio di gioia e risveglia il bambino che ognuno ha dentro di sé; dall'altro è correlato all'ambizione del potere che, per essere soddisfatta, non si sottrae a doppiezze e compromessi. Del resto, non c'è mandarino senza semi.

**L'olio essenziale di mandarino** ha un effetto rilassante e calmante che si esplica molto bene per diffusione ambientale e per bagni aromatici. Per il suo effetto tranquillizzante sul sistema nervoso simpatico ( che è iperstimolato in fase di veglia e di allerta), il mandarino è particolarmente adatto per essere utilizzato alla sera, per allentare le tensioni della giornata, migliorarne l'umore, indurre un clima sereno e piacevole e predisporre al riposo notturno; anche i bambini si avvalgono dei benefici del mandarino, profumo a loro assai gradito, che può tranquillizzarli e aiutare a combattere le difficoltà ad addormentarsi (diffuso nell'ambiente o anche versando due gocce sul cuscino o su un fazzoletto da posizionare vicino al lettino). I bambini, soprattutto quelli più attivi e vivaci, che non vorrebbero mai andare a dormire, apprezzano molto un massaggio rilassante serale effettuato da uno dei genitori, con una, due gocce di mandarino in un cucchiaino d'olio di mandorle.

Si possono massaggiare anche solo i piedi e le caviglie, con un effetto rilassante generale. Per le sue proprietà digestive e antispastiche l'olio di mandarino può essere usato per massaggi a livello dell'addome in caso di spasmi e gonfiori intestinali, singhiozzo ostinato (provare anche una goccia per via orale, in una punta di miele ). Per massaggi a livello degli arti inferiori migliora la circolazione

linfatica e promuove il riassorbimento dei liquidi in caso di ritenzione idrica e cellulite. Abbiamo visto la correlazione tra il mandarino, l'ambizione, il potere e le sue contraddizioni. Questa essenza esplica un'azione "antistress" per le persone che si sono lasciate coinvolgere eccessivamente nei giochi di potere, che hanno la mania di raggiungere ad ogni costo un'elevata condizione sociale o di comando e che per questo cedono a compromessi e rischiano di diventare servili, subdoli e poco sinceri. Questa condizione richiede un costante stato di allerta e di autocontrollo per non farsi mai cogliere impreparati dalle persone e dalle situazioni, ed espone anche a numerose frustrazioni. Si vive in uno stato costante di tensione, logorante sia sul piano fisico (disturbi digestivi, aerofagia, palpitazioni, insonnia, tendenza all'aumento di pressione sanguigna), sia psicologico. **L'olio essenziale di mandarino**, oltre a risultare benefico per alleviare le problematiche fisiche, può esplicare anche un'influenza psicoemotiva sottile: con la nota di asprezza del suo aroma aiuta a diventare più sinceri con se stessi, a smascherare le ipocrisie dietro cui ci si cela e a recuperare un sano e autentico amor proprio, che non ha bisogno di conferme sociali e di prestigio; con la nota di dolcezza del suo aroma (e qui le due polarità si incontrano) porta un messaggio di gioia profonda e di semplicità e aiuta a mettersi in contatto con il proprio bambino interiore e a sostenerlo. Nelle sue più alte vibrazioni (spirituali) l'olio di mandarino avrebbe in sé l'energia di Gesù Bambino.

## MELISSA

- Sinonimi: limoncella, cedronella, erba limona, fior d'api
- Nome botanico: *Melissa officinalis*
- Famiglia Labiate
- Descrizione. Pianta erbacea perenne alta fino a 60-80 cm, la cui configurazione ricorda un po' quella dell'ortica, caratterizzata da un gradevole odore di limone. Le foglie sono ovali-ellittiche, grandi, dentellate, lucide sulla parte superiore, con nervature di rilievo nella parte inferiore: I fiori sono bianchi o rosati, a calice tubuloso e bilabiato.
- Distribuzione: originaria dell'area del mediterranea orientale, è ormai coltivata universalmente. Cresce spontaneamente nei boschi, lungo le siepi e i sentieri di tutta Europa.
- Altre specie: ne esistono diverse varietà per esempio un tipo dalle foglie variegata, utilizzato come pianta da giardino
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e le sommità fiorite (per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: citrale (geraniolo e nerale) citronellale (aldeidi) geraniolo citronellolo, linalolo (alcoli) acetato di geraniolo (esteri) cariofillene, copaene (sesquiterpeni)
- Profumo: fresco, citrato, leggermente erbaceo, di miele; (nota di cuore; tendenza verso le note di testa.)
- Colore: giallo pallido.
- Energia: yin-yang
- Simbologia planetaria: Venere e Giove

- Proprietà: antispasmodico, digestivo, carminativo, stimolante biliare, antidepressivo, sedativo febbrifugo, sudorifero, antisettico, tonificante, nervoso, cardiaco e uterino, antinfiammatorio, insettifugo.
- Indicazioni principali: digestione difficile, nausea, spasmi digestivi, colon spastico, flatulenza, ansia, depressione, insonnia, instabilità emotiva, palpitazioni, dismenorrea, mestruazioni irregolari, disturbi della menopausa, febbre, tendenza all'aumento della pressione arteriosa, cefalea, herpes, vertigini, stress.
- Evitare l'applicazione su pelli sensibili e irritate, da utilizzarsi sempre diluito all'1-2% (può essere irritante per la presenza dei citrali).
- Da non usarsi in presenza di malattie della tiroide.

La melissa ha un rendimento molto basso d'olio essenziale; per tale motivo in commercio si trova quasi sempre miscelato con altri oli dal profumo agrumato (di citronella, di lemongrass, di limone) o di verbena (chiamata anche melissa indicum). **L'olio essenziale** di melissa puro è abbastanza raro e costoso: E' importante per questo motivo prestare attenzione al prodotto che si acquista.

La melissa è una pianta prediletta dalle api e nell'origine del suo nome si trova questo collegamento: il nome dell'erba è identico al nome greco dell'ape (il termine greco melissophyllon significa letteralmente "foglia per l'ape"). Gli antichi consideravano le api insetti sacri alle divinità solari e il miele era visto come un concentrato di energie solari. La melissa partecipa del processo vivificante di trasformazione di questa energia in miele ed è stata una delle prime piante medicinali apprezzate nell'antichità per le sue proprietà benefiche e la sua capacità di sostenere il cuore e i nervi, di fugare la malinconia, di restituire la gioia di vivere, di promuovere la longevità. Secondo i medici antichi... rimuovere il batticuore, le false sollecitazioni, immaginazioni e fantasia che causano gli umori melanconici... fa il cuore contento e accresce lo spirito vitale, manda via i cattivi pensieri ed equilibra gli eccessi di bile...(infatti gli antichi ritenevano che il ristagno della "bile nera", uno dei quattro umori corporei, generasse uno stato oppressivo della mente, in altre parole sentimenti di rabbia e frustrazione lungamente repressi possono generare una condizione di malinconia e depressione).

Per i Greci e per i Romani la melissa era analgesica, antispasmodica, cicatrizzante, proprietà queste, che sono state riconosciute anche attualmente. I testi medici arabi la raccomandavano per le malattie di cuore e per rinforzare lo spirito. Il medico e alchimista Paracelo (XVI secolo) la definì "elisir di vita". La celebre "acqua antiisterica dei Carmelitani scalzi" prodotta dal XVII secolo da frati di quest'ordine ha come principio di base un distillato di melissa e veniva utilizzata dalle donne in caso di insonnia, isteria, malinconia, svenimenti, dolori. Quest'acqua è tuttora prodotta per le sue proprietà digestive, antispasmodiche e sedative.

**L'olio essenziale di melissa** esercita sul sistema nervoso un'azione rilassante e nel contempo tonica e rafforzante: calma la tensione nervosa e l'ansia e agisce sulle somatizzazioni quali spasmi digestivi, palpitazioni, cefalea, vertigini, tendenza all'aumento della pressione arteriosa; utilizzata per massaggi, bagni aromatici, applicazioni locali, allevia gli spasmi e i disturbi collegabili a stress.

La melissa è utile nel trattamento degli stati depressivi, in particolare quando sono conseguenti a traumi emotivi, a problemi amorosi, alla perdita di persone care; è particolarmente adatta per i soggetti ipersensibili che faticano a reggere le

pressioni e le difficoltà esterne, tendono a dipendere effettivamente dagli altri e hanno paura di essere abbandonati, per cui vivono costantemente in uno stato di ansia e di timore. La melissa calma le emozioni eccessive, dà un senso di protezione e aiuta a rinforzare la personalità e ad affrontare i problemi affettivi legati a un eccesso di emotività e di apprensione. Grazie alle energie solari di cui è fortemente permeata, la melissa tonifica il cuore, che rappresenta il centro vitale dell'individuo e la sede delle emozioni: si dice che abbia la forza di quindici piante ed effetto vivificante del cuore. E' pertanto indicata per attenuare gli effetti logoranti dello stress a livello fisico e mentale, favorendo l'equilibrio interiore (come scrivevano gli antichi: "rinforza lo spirito vitale"). Come pianta di Venere esercita una particolare azione sull'organismo femminile ed è adatta al trattamento della sindrome premestruale (che si manifesta con ritenzione idrica, iperemotività e nervosismo nei giorni che precedono la comparsa del ciclo mestruale), di irregolarità mestruali, difficoltà nel concepimento legata a stress, disturbi della menopausa. Come profumo la melissa aiuterebbe a salvaguardare dalle illusioni d'amore e dalle passioni fugaci, finalizzando la passione amorosa a fini superiori, promuovendo l'unione spirituale. Inoltre aiuterebbe a captare l'interesse e l'amore degli altri attraverso la dolcezza.

## **MENTA (vari tipi)**

La menta è un genere appartenente alla famiglia delle Labiate dotato di uno straordinario potere di incrocio e di ibridazione e che produce diverse forme e subvarietà. I botanici hanno potuto enumerare centinaia di tipi più o meno distinguibili. Tutte appartengono al gruppo delle piante aromatiche, cioè sono caratterizzate dalla presenza, per lo più nelle foglie e nelle sommità fiorite, d'olio essenziale. Di esse la più importante è la menta piperita. Negli oli essenziali di mente sono presenti mentolo, neomentolo, terpineolo (Alcoli), mentone, isomentone, piperitone, pulegone (chetoni), mentofurano (composto furanico), acetato di metile (esteri), 1.8- cineolo (ossidi).

Il pulegone è il precursore biochimico del mentofurano, del mentolo, del mentone, dell'acetato di mentile. La diversa composizione quantitativa dei chemiotipi, in base alla trasformazione del pulegone in un composto e nell'altro è legato anche a fattori ambientali. Il rapporto mentolo-mentone è un parametro per determinare la qualità dell'olio: gli oli più ricchi di mentolo hanno un aroma più rotondo e vellutato, quelli più ricchi di mentone hanno un aroma più aspro.

Di seguito un riepilogo dei principali tipi di menta con le caratteristiche fondamentali.

## **MENTA PIPERITA**

- Sinonimi: menta prima, menta inglese menta peperina, menta pepe, peppermint (nome inglese)
- Nome botanico: menta piperita

- Famiglia Labiate
- Descrizione: pianta erbacea perenne con fusti a sezione quadrangolare, ramificati, eretti, di colore verde (menta Bianca o rosso violacea menta nera). Le foglie sono opposte, ovali -allungate, a margine seghettato, con peli radi. I fiori piccoli, violacei o biancastri, sono raggruppati in spighe molto fitte. Si moltiplica per stoloni sotterranei (fusti striscianti che emettono radici e originano nuove piantine).
- Distribuzione: si tratta originariamente di un ibrido naturale derivante dall'incrocio tra *Mentha aquatica* e *Mentha viridis*, quest'ultima a sua volta ibrido tra *M. sylvestris* e *M. rotundifolia*. E' nata ufficialmente in Inghilterra nel 1696, quando fu osservata da un botanico per la prima volta in un campo di *M. viridis*. La coltivazione iniziò nel 1750 a Mitcham in Inghilterra. Quindi venne portata in Provenza, in America e successivamente in Italia. Attualmente la menta piperita è coltivata in tutto il mondo.
- Altre specie: esistono molte varietà e chemiotipi di menta piperita a seconda dei luoghi di provenienza. Le migliori piante selezionate appartengono a due forme: *M. piperita officinalis pallens*, detta "menta Bianca" e *M. piperita officinalis rubescenz*, detta "menta nera". La menta bianca ha steli verdognoli, foglie verdi chiaro e fiori biancastri; la menta nera ha steli bruno-rossicci foglie maculate rossastre e fiori rosso-bruni. Entrambe forniscono oli essenziali di orrida qualità, anche se la menta bianca ha un aroma più fine e delicato. Nei climi temperati la menta prospera e fornisce oli dall'aroma forte e gradevole. Nei paesi caldi gli oli estratti sono di qualità meno pregiata. Gli oli di provenienza inglese sono i più pregiati. In Italia la coltivazione si fa specialmente al Nord e si ottengono oli di buona qualità.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e le sommità fiorite (per distillazione ad acqua o in corrente di vapore).
- Componenti principali; mentolo (alcoli 30-50%) mentone, isomentone (chetoni, 10-30%) acetato di metile (esteri  $\text{C}_{10}\text{H}_{18}\text{O}_2$ ), 1,8-cineolo (ossidi), pinene, limonene, fellandrene, sabinene (monoterpeni), cariofillene, bisabolene (sesquiterpeni). L'olio più pregiato deve contenere un'apprezzabile quantità di mentolo e dei suoi esteri (non meno del 50%) e un basso titolo di mentone (che gli conferisce un odore aspro).
- Profumo: fresco, mentovato, erbaceo, con tonalità dolce-balsamica di fondo.
- Colore: giallo o verdognolo
- Energia: yang
- Simbologia planetaria: Mercurio, Venere, Giove.
- Proprietà: antispasmodico, analgesico, stimolante nervoso, tonico generale, digestivo,
- Carminativo, cefalico, stimolante del fegato, stimolante della bile, anticatarrale, espettorante, anti infiammatorio, immunomodulante, antipruriginoso, moderato antisettico, favorisce il ciclo mestruale, febbrifugo, insettifugo, antiparassitario.
- Indicazioni principali: stanchezza mentale, affaticamento, difficoltà di concentrazione, cefalea, febbre, raffreddore, tosse spasmodica, alitosi, disturbi digestivi, nausea, aerofagia, crampi addominali, colon spastico, nevralgie, dermatiti, prurito, mestruazioni scarse, reumatismi, vertigini,



lipotimia, cinetosi ( mal d'auto e altri disturbi legati al movimento),  
metereopatie (stati di malessere legati a fattori metereologici).

- o **ATTENZIONE:** Per il contenuto di chetoni (che hanno potenziali effetti neurotossici a dosi elevate o ripetute) va utilizzato con moderazione. Da non usarsi in gravidanza e nei bambini al di sotto dei tre anni. Nei bambini più grandi usare solo per via esterna, con prudenza e non applicare a livello del viso. E' irritante a livello delle mucose; diluire prima dell'uso; non applicare su vaste superfici cutanee per non incorrere nell'effetto "ghiacciato" cioè in una forte sensazione di freddo. Non utilizzare durante trattamenti omeopatici perché la menta può neutralizzare l'effetto dei rimedi.

E' stato scritto che vi sono più mente sulla Terra che pesci nel Mar Rosso o scintille nella fucina di Vulcano. Infatti le piante appartenenti al genere *Mentha* hanno una grande propensione a incrociarsi tra loro e a creare ibridi. La menta è una pianta ampiamente utilizzata e citata nell'antichità: era già coltivata dagli Egizi, che la usavano quale profumo rituale come rivelano iscrizioni murali e papiri; gli Ebrei la utilizzavano come pianta aromatica ed è citata nella Bibbia. Nel mondo greco la menta godeva di una fama ambivalente: da una parte come erba afrodisiaca e stimolante, dall'altra come un'erba infera. Secondo un mito della tradizione greca la menta sarebbe nata infatti dal sacrificio di una ninfa di nome Minta, amante di Ade, dio degli Inferi (il Plutone dei Romani) uccisa per gelosia da Persefone, la moglie di questi. Ade, allora, la trasformò in una pianticella, la menta appunto, che sprigiona il suo intenso, balsamico profumo. Un altro mito racconta che la dea Demetra, addolorata per la scomparsa della figlia Persefone, rapita dal diodegli Inferi, si imbattè nella menta selvatica e nutrì un tale odio nei confronti della pianta da condannarla alla sterilità. La menta era anche chiamata *lynx*, nome che, in greco, disegna una maga esperta in filtri amorosi. Dai miti la menta sembra un'erba che presso i Greci suscitasse anche avversione: si pensava che da una parte stimolasse il desiderio sessuale, dall'altra potesse deprimere negli uomini il coraggio e la virilità e rendere le donne sterili.

Per questi motivi si sconsigliava di mangiare la menta e anche di coltivarla nei periodi di guerra, per non indebolire l'organismo degli uomini, mentre era consigliata l'applicazione della menta prima dei rapporti sessuali come contraccettivo. Alla menta erano attribuite anche proprietà medicinali di stimolante, digestivo, fortificante. Presso i Romani prevalse il simbolismo positivo di erba legata alla figura della Grande Madre: corone di menta (*coronae Veneris*) venivano intrecciate sul capo dei giovani sposi per augurare un matrimonio felice; si raccomandava anche ai filosofi e ai poeti di cingersi il capo con corone di menta, per rendere la mente chiara e scattante. Nel Rinascimento era considerata una panacea: grata allo stomaco, in grado di "eccitare Venere" e di corroborare il cervello e la memoria. La menta appariva spesso nei rituali di magia amorosa, perché racchiudeva le lacrime di Platone per la ninfa divenuta vegetale (e le lacrime di un dio sono la rugiada della felicità): nei giardini romani la statua di Venere, dea dell'amore, era circondata da piantine di menta su cui si portava la propria amata affinché, calpestandole e facendone sprigionare il profumo, si potessero anche risvegliare e intensificare i sentimenti amorosi.

Nella tradizione cristiana è una delle erbe legate alla festa di San Giovanni Battista, che viene associata alle feste del solstizio d'estate, momento particolare e "magico" per il mondo della natura e per l'uomo, esposto ai benefici influssi cosmici. Nell'antichità la menta era considerata una pianta capace di mettere in fuga i serpenti (simbolo cristiano del demonio), di riconciliare con la vita, di allontanare la paura della morte. Nel mito a lei dedicato è una pianta strappata al dio degli Inferi e ha anche assunto il potere di riuscire a vincere le forze delle tenebre e il male. In analogia con San Giovanni "voce di uno che grida nel deserto" veniva considerata un rimedio contro la perdita della voce. La mente è stata soprannominata anche *Herba sanctae Mariae*, una espressione del latino medioevale, (erba di Santa Maria) che indica un legame con la Madonna nato da una leggenda appunto del periodo Medioevale secondo la quale la menta dissetò la Sacra Famiglia in fuga verso l'Egitto e per questa ragione si meritò la benedizione della Madonna, che la definì "erba buona e santa". Per questo motivo la tradizione popolare vuole che, quando si incontrano pianticelle di menta su un prato si schiacci sempre tra le dita una foglia e se ne inali il profumo, in segno di devozione. La menta, che cresce nei luoghi più umili, è diventata l'emblema della sobrietà e della temperanza, della vita semplice. Grazie alle sue numerose proprietà è stata associata alla salute: pacchettini contenenti foglie di menta venivano attaccati al collo dei malati o vasi di menta erano collocati nelle loro stanze per permettere di respirarne gli aromi medicamentosi. La menta dal punto di vista energetico e simbolico è una pianta associata a più pianeti: a Giove che riflette le molteplici capacità benefiche, riequilibranti, corroboranti di questa pianta, la sua azione antispasmodica e stimolante sulla funzione epatica ( il fegato è governato da Giove); a Mercurio, pianeta associato alle funzioni intellettuali, alla comunicazione, alla digestione, che riflette la capacità di stimolo delle funzioni mentali e digestive proprie della pianta; a Venere, in quanto si attribuiscono alla stessa qualità di pianta amorosa e afrodisiaca.

**L'olio essenziale di menta**, per il suo contenuto di mentolo, se viene applicato sulla cute, stimola le terminazioni nervose superficiali che trasmettono una sensazione di freddo. Lo stesso viene avvertito a livello delle mucose. Per questo motivo viene utilizzato per la formulazione di bagnoschiuma dall'aroma frizzante e stimolante o di creme ad effetto rinfrescante. Per la stessa ragione non è consigliata l'applicazione su vaste superfici cutanee, ma solo su aree ridotte e sempre, per smorzarne l'effetto. L'olio essenziale di menta è pungente e stimolante e svolge una spiccata azione a livello dell'apparato digerente: è antispastico, tonico, digestivo; stimola il deflusso biliare, contrasta la formazione di gas a livello di stomaco e intestino, combatte gli spasmi dolorosi, la nausea e l'alitosi. L'utilizzo può avvenire per via esterna ricorrendo a basse concentrazioni ( 1-2% in olio vegetale per applicazioni a livello addominale), magari in associazione con altro olio essenziale dall'aroma più morbido e da analoghe proprietà digestive e antispasmodiche ( per esempio arancia o mandarino). L'assunzione per via orale, benché molto efficace per combattere le problematiche del tubo digerente, dovrebbe avvenire con cautela a basso dosaggio (sia per la presenza di chetoni che sono potenzialmente tossici per l'organismo a dosaggi elevati sia per il possibile effetto irritante a livello delle mucose) e solo occasionalmente (per esempio 1-2 gocce d'olio di menta sciolte in un cucchiaino di miele e diluite in mezzo bicchiere d'acqua o in una tisana) o per brevi periodi (qualche giorno). Per

periodi più lunghi di trattamento è meglio utilizzare l'erba sotto forma di tisana, per esempio una tazza dopo i pasti.

## MIMOSA

- Nome Botanico: Acacia Dealbata
- Famiglia: mimosacee
- Descrizione: alberello alto fino a dieci dodici metri, con rami penduli che formano una chioma ampia e scomposta. Le foglie sono grigio argentee e i fiori sbocciano da gennaio a marzo, sono riuniti in capolini sferici e profumati, raccolti in grappoli di sette, dieci centimetri: Naturalizzata nell'Africa settentrionale e centrale, è stata introdotta dalla Tasmania in Europa all'inizio del secolo scorso, come pianta ornamentale e oggi vi cresce spontanea. L'essenza concreta e quella assoluta vengono prodotte in Francia e in Italia.
- Altre specie: esistono diverse varietà di mimosa, tra cui A.arabica molto simile ad A.dealbata, A.fluribunda, e A.farnesiana impiegata prevalentemente in profumi con note di rosa e gelsomino.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i fiori (essenza concreta estratta tramite solventi, e assoluta, ottenuta dalla concreta mediante estrazione con alcol). Non si può estrarre per distillazione perché il profumo è così tenue e delicato che si altera con il calore.
- Componenti principali : acido enantico, acido anisico; aldeide palmitica, aldeide anisica; farnesolo (sesquiterpene)
- Profumo: floreale, legnoso
- Colore: giallo ambrato
- Energia moderatamente: Yang
- Simbologia planetaria: sole
- Proprietà: astringente, antisettico, depurativo, rilassante, antidepressivo anti - infiammatorio.
- Indicazioni stress, tensione nervosa, iperemotività, cura della pelle, formulazione di profumi.
- DA UTILIZZARSI PER VIA ESTERNA

L'usanza di regalare un rametto di mimosa nella "giornata internazionale della donna", l'otto di marzo, è un'usanza nata in Italia a Roma nel 1946, con l'idea di trovare un fiore da mettere all'occhiello che caratterizzasse questa giornata: Fu scelta la mimosa che cresceva rigogliosa in tanti giardini di Roma e che si copre di fiori gialli già a marzo, quando le altre piante sono ancora spoglie. Questa proposta ebbe successo e da allora vi è l'usanza di offrire a tutte le donne, l'otto marzo, la mimosa fiorita. E' una scelta felice anche simbolicamente, perché la mimosa, come tutte le acacie, si associa all'idea della resurrezione del Cristo e rappresenta il passaggio dalla morte a uno stato di luce. E' quindi un emblema di rinascita e di vittoria. Nonostante il suo aspetto fragile la mimosa è una pianta eccezionalmente vitale e robusta e può evocare anche l'energia profonda e nascosta della femminilità.

**L'olio di mimosa** viene utilizzato per la formulazione di profumi e di acque di colonia, dove si armonizza con aromi floreali e speziati. Il suo profumo ci riporta alla rinascita primaverile, è potente e penetrante, rinnova una sensazione di benessere ed è profondamente seducente. Permette alla donna di entrare in contatto con la sua femminilità, con la sua forza e il suo potere, dona brio e tranquillità interiore, calma l'eccesso di emotività e aiuta a sentirsi più forti e protetti. Apre le vie della comunicazione all'interno di una relazione. E' indicato nella lampada per gli aromi, come profumo personale e per bagni aromatici, per aumentare il proprio benessere e per la cura della pelle untuosa o sensibile. Si aromatizza molto bene con l'olio essenziale di lavanda, un'altra pianta che presenta spiccate affinità con le energie femminili. Mescolato con l'incenso e annusato o applicato sul corpo prima di dormire, aiuta a sognare.

## MIRRA

- Sinonimi: mirra di Herabol, mirra amara
- Nome botanico: commiphora Myrra
- Descrizione: arbusto spinoso la cui altezza non supera di solito i tre metri, anche se alcune specie possono raggiungere i dieci metri; cresce allo stato selvatico come albero di sottobosco; il tronco è tozzo e grigio e i rami irregolari spigano ovunque in modo disordinato: Ha foglie piccole e ricoperte di peluria e fiorellini bianchi. Dalle fessure naturali della corteccia trasuda l'oleogommoresina, un liquido giallo chiaro che si solidifica a contatto con l'aria in goccioline rossicce. Per aumentare la resa i raccoglitori praticano profonde incisioni lungo il tronco.
- Distribuzione: cresce in climi torridi e asciutti e in suoli aridi e calcarei lungo le coste del Mar Rosso, in Somalia e nel Sud dell'Arabia.
- Altre specie: esistono diverse specie di Commiphora che producono la mirra. La "mirra vera" si ottiene in Arabia da C: myrrha mentre da C: erythraea si raccoglie in Somalia la "mirra di bisabol", da cui si ricava un olio più scorrevole e leggero.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la gommoresina (per distillazione in corrente di vapore) per estrazione con solvente dalla gommoresina si ricava il "resinoide" o essenza assoluta di resina.
- Componenti principali: erabolene, candinene, copaene (sesquiterpeni) pinene, limonene dipentene (monoterpeni) aldeide cuminica (aldeidi) acido mirrolico, fitosteroli.
- Profumo: caldo, balsamico, amaro, speziato
- Colore rossiccio-marrone
- Energia moderatamente Yang
- Simbologia planetaria sole saturno
- Proprietà antinfiammatorio, astringente, antisettico, anticatarrale, espettorante, cicatrizzante, antispasmodico, digestivo, tonico, antiparassitario, stimolante delle mestruazioni.

- Indicazioni principali: ferite,afte, gengivite, pelle screpolata o fessurata, tosse bronchite, malattie da raffreddamento, mal di gola, afonia, diarrea,amenorrea, cistite, emorroidi.
- Non è irritante,ma ad alte concentrazioni può essere tossico. DA EVITARSI IN GRAVIDANZA, DA UTILIZZARSI PER VIA ESTERNA.

Il nome "mirra" deriva dall'arabo "Murr" che significa "amaro" ed è dovuto al sapore amarognolo della resina. Essa appartiene alla stessa famiglia botanica dell'incenso. Molte piante di questa famiglia forniscono sostanze balsamiche e resine che sprigionano il loro profumo in presenza di fonti di calore. Secondo la medicina antica il profumo delle resine è sempre un aiuto per l'uomo, sia dal punto di vista spirituale, sia fisico, specialmente per gli organismi debilitati dalla malattia. Insieme all'incenso la mirra è stata la prima resina bruciata per il suo aroma. Il suo uso è citato in fonti che risalgono a 3700 anni fa. Gli antichi Egizi ne facevano largo uso per le fumigazioni nei loro riti d'adorazione al Sole, per preparare profumi, cosmetici,medicamenti e per i processi di imbalsamazione e per procurarsela si impegnavano in lunghi viaggi. Dall'Arabia e dalla Somalia la mirra percorreva la "via delle spezie" e veniva esportata in tutti i paesi del bacino del Mediterraneo; i profumieri arabi la trasformavano in un olio semiliquido, costosissimo, che veniva trasportato in orci di terracotta o in vasi alabastro e rivenduto quale componente di profumi e di medicinali. Tutti i testi più antichi, dalla Bibbia al Corano, ai Veda,ai papiri egizi, citano abbondantemente la mirra. Anche in Grecia e a Roma veniva utilizzata per scopi medicamentosi. In numerose prescrizioni veniva associata all'uso dell'incenso. Per le sue proprietà astringenti e antisettiche veniva utilizzata per le ulcerazioni della bocca e della pelle e per medicare le ferite in battaglia e favorirne la guarigione. Era usata per impacchi nelle malattie del fegato; si scioglieva in bocca qualche granello di resina per la tosse, la cura dei denti, i disturbi digestivi, la diarrea. Veniva aggiunta al vino per renderlo più fragrante e per preparare misture medicate.

**L'olio di mirra** si presenta di colore rosso-bruno e di consistenza piuttosto spessa. Deriva da una pianta estremamente resistente che riesce a vivere in un habitat desertico. E' dotato di grandi proprietà, come se avesse in sé la forza vitale del sole, in grado di restituire le possibilità di guarigione agli organismi intaccati dalla malattia. Pur essendo un olio che ha incamerato i potenti raggi del sole, non è molto riscaldante, bensì ha un'azione anti-infiammatoria. Presenta nella sua azione analogie con l'incenso, anche se quest'ultimo rispetto alla mirra, è dotato di un minore potere antinfiammatorio.

La mirra è efficace nel trattamento delle affezioni respiratorie dove è presente muco, in quanto è dotato di buone capacità espettoranti: può essere utilizzato per frizioni e massaggi al torace, vaporizzazioni. Sulla pelle e sulle mucose esplica importanti funzioni astringenti e cicatrizzanti che la rendono molto utile per facilitare la guarigione di ulcere, ferite, foruncoli, ragadi, micosi (piede d'atleta), afte, gengiviti, mughetto,mal di gola. Per la pelle l'utilizzo consigliato è per impacchi disinfettanti diluito in acqua, per medicazioni, diluito per esempio in olio di iberico (che svolge un effetto sinergico lenitivo e cicatrizzante) o in olio di mandorle. Può entrare nella formulazione di maschere per il viso e trattamenti per il viso e per il corpo in presenza di pelle atona e invecchiata, soprattutto inseguito a debilitazione: in questo caso è molto utile l'esecuzione di massaggi tonificanti

utilizzando olio di jojoba al quale siano aggiunte 3-4 gocce di mirra. A livello della mucosa orale è indicato per sciacqui ( 2 gocce in una punta di miele sciolte in un decotto di malva o in un infuso di petali di rosa), toccature delle afte, diluito in miele rosato. In presenza di mal di gola sono utili sciacqui e gargarismi con acqua cui siano state aggiunte 2-3 gocce di mirra e 10 gocce di tintura di propoli. In presenza di emorroidi si utilizza qualche goccia di mirra nell'acqua per praticare semicupi e anche 1-2 gocce da aggiungere a una pomata grassa da applicare in loco. In caso di leucorrea e infiammazione vaginale si possono effettuare lavande utilizzando acqua bollita, lasciata intiepidire, cui sono state aggiunte 3 gocce di mirra. Per la sua proprietà stimolante il flusso mestruale è indicata in caso di amenorrea o flusso scarso, per massaggi a livello addominale, diluita in olio di germe di grano cui sono state aggiunte 10 gocce d'olio di enotera.

Massaggiata sulle tempie e sulla fronte, può alleviare il mal di testa. Aiuta la regolazione della tiroide in caso di iperattività della ghiandola. A livello psicoemotivo la mirra agisce con un effetto corroborante e stimolante: amplifica la forza e il coraggio ed è particolarmente adatta a chi si sente bloccato emotivamente. Come l'incenso, aiuta la meditazione, rafforza la spiritualità e predispone alla preghiera. La mirra rende aperti e disponibili a ricevere amore dagli altri, aiuta a vincere la paura e il dolore della separazione. Per gli antichi Greci la mirra era un noto afrodisiaco e secondo il mito, Adone amato da Venere, sarebbe nato proprio da un albero di mirra: il poeta latino Ovidio, identifica le gocce di resina grondanti dal tronco come le lacrime versate per la sua morte. In realtà alla mirra vengono riconosciute proprietà afrodisiache e il suo profumo viene consigliato per sedare l'iper eccitazione sessuale.

## MIRTO

- Sinonimi: mortella
- Nome botanico: *Myrtus communis*
- Famiglia : mirtacee
- Descrizione: pianta sempreverde molto ramificata a comportamento arbustivo-cespuglioso. Le foglie sono coriacee, lanceolate, i fiori presentano una corolla bianca, a cinque petali. Il frutto è una bacca ovoidale di colore rosso violaceo o nerastro a seconda del grado di maturazione.
- Distribuzione: originario del Nord Africa, oggi è diffuso in tutta l'area del Mediterraneo, dove cresce spontaneo e viene coltivato come arbusto da giardino. L'olio essenziale viene prodotto principalmente in Marocco, Corsica, Tunisia, Italia, Francia.
- Altre specie: -----
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e i ramoscelli (per distillazione in corrente di vapore)
- Componenti principali: mirtenolo, geraniolo, linalolo (alcoli); acetato di mirtenile (steri) pinene, canfene, monoterpeni, 1,8 cineolo (ossidi). Vi sono chemiotipi a prevalenza di cineolo e altri a prevalenza di acetato di mirtenile.
- Profumo: fresco, aromatico; odora leggermente di eucalipto; (nota di cuore tendente verso le note di testa).

- Colore: giallo, arancio o verde pallido.
- Energia: moderatamente Yang
- Simbologia planetaria: Venere, Sole, Mercurio
- Proprietà: tonificante, espettorante, mucolitico, antisettico, diuretico, antispasmodico, antireumatico, decongestionante venoso e linfatico.
- Indicazioni principali: affezioni delle vie respiratorie (raffreddore, tosse, sinusite, bronchite), tendenza alle vene varicose, emorroidi, spasmi viscerali (dismenorrea, colon spastico), cura della pelle grassa e acneica.

Nella mitologia greca i nomi di molte eroine o amazzoni aveva la stessa radice del mirto: Myrtò, Myrsine, Myrtilia Myrsyne, per esempio, è la guerriera uccisa dai giovani gelosi della sua abilità in battaglia che fu trasformata in mirto. La pianta fu sempre associata a divinità femminili, come Ishtar ( o Astante, divinità babilonese), Afrodite (venere per i Romani), la dea etrusca Turan. Secondo il mito greco Afrodite, la dea dell'amore, quando emerse dalla spuma del mare, presso l'isola di Citera, si nascose dietro un cespuglio di mirto. Inoltre il mirto compare in diverse leggende a lei dedicate, con un significato bene augurante e di protezione divina, come una raffigurazione tangibile della divinità nella sua forma vegetale.

Per il suo legame stretto con la femminilità, questa pianta è simbolo di fecondità e di vita ricca d'affetti: coronava gli sposi durante il banchetto nuziale, tanto che fu chiamata *Myrtus coniugalis*. Dalle ghirlande di mirto si riteneva che sprigionasse un divino potere, un'energia purificante e rinvigorente. Il mirto rappresenta l'amore nelle sue varie manifestazioni: l'amore passionale, quello coniugale, quello casto e innocente, l'amore spirituale. Amica dello spirito, questa pianta veniva piantata nei giardini dei monasteri. Il mirto è il simbolo della gioia di vivere: si riteneva che nel suo tronco scorresse la gioia ed era sempre presente nei giardini. Vi era inoltre la credenza che dal suo legno emanassero radiazioni vitali: per questo presso alcune culture un ramo di mirto veniva usato per "segnare" i bambini appena nati, al fine di donare loro la gioia di vivere e per toccare gli sposi nella regione del cuore, per propiziare una vita in comune ricca di amore.

Roma era considerata la "città del mirto", in quanto questa pianta esisteva già sul territorio su cui fu fondata. Secondo Plinio il mirto fu il primo albero ad essere piantato nei luoghi pubblici, affinché Venere offrisse la sua benefica energia di pace. La pianta simboleggiava anche la vittoria ottenuta senza spargimento di sangue. Corone di mirto erano imposte ai vincitori. Il mirto era considerato anche una pianta funeraria: ne crescevano boschetti nell'Adè, il regno dei defunti; il mirto accompagnava quindi l'uomo dalla nascita alla morte, simboleggiando il prolungamento della vita nell'Adilà. Come un altro albero funebre, il cipresso, anche il mirto partecipa dei due simbolismi, della vita e della morte, della luce e delle tenebre. La pianta è associata in diversi miti a personaggi umani, a dei o a semidei che vengono sacrificati.

Quando si dice "mirto" si evoca subito la terra di Sardegna e i suoi liquori tipici che sono ottenuti dalle foglie e dai fiori (mirto chiaro) e dai frutti (mirto scuro). Il principale impiego dell'olio di mirto è proprio per aromatizzare liquori e alimenti (carni e salumi). In profumeria si sfrutta la sua nota un pò evanescente per la preparazione di acque di colonia. In aromaterapia **l'olio essenziale** di mirto è apprezzato soprattutto nel trattamento delle affezioni respiratorie, per le sue proprietà mucolitiche, espettoranti, antispasmodiche. La prevalenza di esteri

(acetato di mirtenile) aumenta le proprietà antispastiche, decongestionanti e antinfiammatorie mentre la prevalenza in cineolo, dà al mirto un maggior effetto anticatarrale. La maggiore o minore presenza di linaiolo e degli altri alcoli influisce sull'effetto antimicrobico, che in genere non è molto elevato. L'olio di mirto è ben tollerato e il suo odore è più delicato e meno pungente di quello di altri oli balsamici. Può essere utilizzato per vaporizzazioni e per unzioni del torace, per favorire la risoluzione delle affezioni respiratorie stagionali. Ha un effetto decongestionante e astringente in presenza di emorroidi (per semicupi) e tendenza alle dilatazioni venose degli arti inferiori (per massaggi drenanti). Tonifica la pelle e riduce l'eccessiva untuosità. L'"acqua aromatica di mirto" (cioè acqua distillata ottenuta nel corso del processo di distillazione nell'olio essenziale) era chiamata in passato "l'acqua degli angeli" ed era considerata molto benefica per la carnagione e la bellezza del viso.

Può essere utilizzata come tonico rinfrescante e sebonormalizzante per pelli stanche e impure. Può essere usata come dopobarba. Diffuso nell'ambiente l'olio di mirto è adatto a purificare l'aria, specialmente negli ambienti dove si fuma.

Il suo profumo rende l'atmosfera armoniosa, aiuta a chiarire le idee nei periodi di cambiamento e trasformazione e dona tranquillità interiore.

## **MUSCHIO quercino**

- Sinonimi muschio di quercia
- Nome botanico: Evernia prunastri
- Famiglia: usneacee
- Descrizione: lichene di colore verde chiaro che cresce sui rami e sul fusto degli alberi soprattutto querce.
- Distribuzione: le querce sono alberi secolari con un tronco alto e robusto, saldamente radicato al terreno e una notevole chioma e sono diffuse in tutta Europa e in Nord America
- Il lichene viene raccolto in Europa centro meridionale, specialmente in Francia, nei Balcani e in Grecia.
- Altre specie: i licheni sono organismi vegetali con minuscole foglioline che vivono in condizioni fredde e temperate sulla corteccia dei vecchi alberi, sul terreno, sulle rocce. Possono avere un aspetto crostoso, fogliaceo filamentoso. Ne esistono diverse varietà raccolte dai pini e altre piante di montagna (tra cui *Usnea barbata*) e utilizzate per le loro proprietà aromatiche, ma si tratta di varietà meno pregiate del vero muschio quercino che cresce appunto a ridosso delle querce.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: la pianta intera ; si ottengono un'essenza concreta (per estrazione con solvente) e un'assoluta per estrazione con alcol a partire dalla concreta); un olio assoluto per distillazione dell'essenza concreta e un resinoide per estrazione alcolica a partire dal materiale grezzo.
- Componenti principali: acido evernico, acido unico, orcvinolo, everninato di metile.



- Profumo: muschio, terroso, legnoso, di foresta, con tonalità che ricordano il cuoio; (nota di base)
- Colore: l' assoluta è un liquido vischioso scuro; l'olio assoluto è giallo
- Energia: yin-yang
- Simbologia planetaria: giovè, venere
- Proprietà: Fissativo dei profumi, equilibrante, rilassante, afrodisiaco.
- Indicazioni: stabilizzazione dei profumi, stress, insonnia, calo del desiderio sessuale, debolezza sessuale maschile.
- NON USARE PER VIA INTERNA; l'essenza di muschio è spesso combinata con altri licheni o con materiali profumati sintetici.

Il muschio quercino è tra le poche piante aromatiche non appartenenti alle piante superiori (divisione delle Spermatofite). Il suo utilizzo in profumeria è molto vasto: possiede potenti proprietà fissative e si armonizza bene con tutti gli aromi per cui è largamente impiegato in tutti i tipi di profumi, in particolare in composizioni a nota "fougère", termine con il quale si indica un profumo fresco di foglie e alberi e di terreno muschiato delle foreste; l'atmosfera evocata è quella di un bosco secolare, dal verde profondo. Il suo interesse in aromaterapia è legato alle caratteristiche del suo profumo: Infatti nel muschio, così come in alcuni altri oli essenziali (ambretta, angelica, sandalo) sono presenti sostanze che mimano l'effetto dei feromoni, sostanze secrete da ghiandole particolari presenti nei Mammiferi che giocano un ruolo importante per l'attivazione dei segnali di richiamo legati alle funzioni dell'accoppiamento e alla capacità riproduttiva.

Una piccola quantità di feromoni viene prodotta anche nell'uomo, ad opera di speciali ghiandole sudoripare localizzate nella zona delle ascelle, dei capezzoli e dell'area perineale. Questi feromoni sono captati a livello di una piccola parte, specifica, della Mucosa nasale che trasmette per via nervosa i segnali ricevuti a quelle parti del cervello deputate al controllo delle funzioni endocrine e vegetative (IPOTALAMO) e al sistema libico, la zona del cervello connessa alle emozioni e alla memoria. Essi sembrano giocare un ruolo importante nei meccanismi d'attrazione istintiva tra i sessi. E' stato verificato nella donna che i feromoni sono in grado di influenzare il ciclo mestruale. In un esperimento effettuato profumando con androsterone, un frosone presente anche nel sudore maschile, una fila di sedie nella sala d'aspetto di un dentista, si è osservato che le donne si sedevano esclusivamente su quelle sedie; si suppone perché le avevano trovate, inconsapevolmente più "attraenti". Un tempo le secrezioni ghiandolari odorose di animali come il topo muschiato, il mosco, lo zibetto, il castoro, insieme con la preziosa ambra grigia proveniente dal capidoglio, erano estremamente ricercate in profumeria, per creare profumi con una nota intensamente erotica. L'uomo è in grado di percepire l'odore del muschio animale, che sembra comportarsi come un feromone. Certi oli essenziali vegetali, "mimano" l'odore del muschio animale, per questo vengono considerati afrodisiaci e possono venire utilizzati come profumi in grado di influenzare positivamente la sfera amoroso sessuale. Il muschio rilassa, acuisce la sensibilità e la capacità di aprirsi al piacere e alla gioia. Le valenze afrodisiache del muschio sono certamente connesse alla corrispondenza planetaria con Venere, che governa la forza di attrazione e la sensualità. Il muschio tuttavia è anche un aroma caratterizzato da un'energia fortemente maschile, yang, legata all'albero della quercia presso cui cresce. Questo albero, per la sua maestà è stato

in ogni cultura e in ogni tempo un simbolo di forza , solidità, potenza; Quercia e forza in latino vengono espresse con la stessa parola, **ROBUR**, che rappresenta tanto la forza fisica quanto quella morale: Nella cultura celtica dell'antica Gallia, che intratteneva una relazione molto profonda con la natura, il culto della quercia era della massima importanza; lo stesso vocabolario designava i loro sacerdoti e sapienti, i druidi, presenta relazioni etimologiche con il nome della quercia ( *duir*). Da qui è derivata l'espressione di "uomini di quercia", che pregavano all'ombra delle sue potenti fronde, acquistando forza dalla sua forza. La quercia è la figura per eccellenza dell'albero della vita, asse del mondo. Si erge solida e imponente con i suoi grandi rami, salda su radici ancora più grandi. La sua crescita è lenta, ma sicura. Nella foresta la quercia è il re, è un punto di riferimento, un rifugio. E' spesso colpita dai fulmini, ma nonostante sia sconvolta dal colpo e dal calore, riesce a vivere ancora per anni, decenni, secoli. Nel mondo greco-latino essa veniva considerata una sede prediletta del re dell'Olimpo, Zeus-Giove e come tale venerata, quasi "santificata" dalla presenza del dio. La quercia è anche luogo di predilezione e di custodia: fra i suoi rami era custodito il vello d'oro, che nel mito greco, doveva essere conquistato da Giasone per poter diventare un eroe. Il vello d'oro è il nutrimento spirituale che trasforma e fortifica, e proprio per questo si trova sulla quercia, dimora della divinità da cui procedono sapienza e saggezza. Il muschio è come un morbido "vello vegetale" cresciuto sulla quercia che ne assorbe l'energia: il suo profumo infonde un atteggiamento costruttivo nei confronti della vita, aiuta a rafforzare il carattere e a trovare una maggiore determinazione e sicurezza attingendo dalle proprie risorse interiori, riporta alle proprie radici, rilassa, riequilibra. Il profumo del muschio, se annusato prima di dormire, può essere utile contro i disturbi del sonno. Per essere utilizzata come profumazione, l'essenza di muschio va diluita in alcol o olio di jojoba (in un cucchiaino di alcol o olio aggiungere 2-5 gocce di muschio). Un pò di muschio applicato sulle mani e sui piedi ogni mattina aiuterebbe ad affrontare ogni situazione con più forza e sicurezza.

## **NEROLI**

- Sinonimi: fiori di arancio, neroli, bigarade
- Nome botanico: *Citrus aurantium* var. *amara*
- Famiglia: rutacee
- Descrizione: alberello sempreverde che raggiunge l'altezza di dieci metri, con tronco ramificato e dotato di rami spinosi, foglie lucenti e fiori molto profumati, con cinque petali bianchi e frutti un pò più piccoli di quelli dell'arancio dolce, dalla polpa amara.
- Distribuzione: originario dell'Asia sud orientale, fu introdotto in Europa tra il X e l'XI secolo, adattandosi bene al clima mediterraneo: oggi è ampiamente coltivato su tutte le coste mediterranee, nel sud della Francia (dove si ha la maggiore produzione d'olio essenziale), Liguria, Sicilia, Calabria, Marocco, Algeria. E' presente anche nelle regioni calde e temperate dell'America e in India.

- Altre specie: Anche dai fiori dell'arancio dolce (*Citrus aurantium* var. *dulcis*) si produce un olio che viene chiamato "neroli del Portogallo", ma le sue qualità odorose sono assai inferiori a quelle dei fiori di arancio amaro.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i fiori freschi (per distillazione in corrente di vapore, con produzione secondaria d'acqua d'arancio); per enfleurage a caldo o per estrazione con solventi si ottiene la concreta e da questa l'assoluta per estrazione con alcol.
- Componenti principali: linalolo, geraniolo, nerolidolo (alcoli, 40% pinene, canfene, limonene (monoterpeni, 35%), acetato di linalile, antranilato di metile (esteri, 6-20%)
- Profumo: soave, intenso delicato, fiorito, con nota amara, speziata; (nota di cuore)
- Colore: ambrato, con il tempo assume una colorazione bruna
- Energia: moderatamente yin
- Simbologia planetaria: luna, sole
- Proprietà: antidepressivo, neurotonico (equilibrante), blando sedativo e ipnotico, anti ipertensivo, antispastico, antisettico, antiparassitario, digestivo, eudermico, immunomodulante, antinfiammatorio, flebotonico, afrodisiaco.
- Indicazioni principali: tensione nervosa, ansia, depressione, insonnia, palpitazioni, stress, tachicardia, varici, emorroidi, infezioni, coliche addominali, spasmi, digestione lenta, disturbi digestivi di origine nervosa, diarrea, cura e bellezza della pelle.

L'essenza del Neroli è ottenuta dai bianchi fiori dell'albero di arancio amaro. L'origine di questo nome deriva da Anna Maria de la Tremoille de Noirmoutier, moglie di Flavio Orsini, principe di Neroli, vissuta verso la fine del XVII secolo, la quale amava particolarmente il profumo dei fiori d'arancio, tanto da riempirne la vasca da bagno prima di immergersi, della stessa fragranza impregnava anche i guanti, lasciando una intensa scia profumata al suo passaggio. La principessa portò questa usanza in Francia, creando una moda tra le dame di corte, che, come lei iniziarono a portare guanti profumati con essenze di fiori d'arancio: "i guanti di Neroli", come furono chiamati in suo onore. **L'olio di neroli** rientra tra le essenze floreali più fini e costose, perché il rendimento è molto basso e la quantità di fiori richiesta per la distillazione è elevatissima: basti pensare che un aranceto impiega 10 anni per dare mezzo raccolto e solamente dopo 15 anni può dare un raccolto intero, che è di circa 1000 kg di fiori per ettaro. Il periodo di fioritura è relativamente breve, da aprile a giugno, e la raccolta avviene a mano. Da 1000 kg di fiori si ottiene per distillazione circa un chilogrammo d'olio essenziale. Il valore commerciale dipende dalla sua ricchezza di antranilato di metile, che ne determina l'aroma. Per il suo prezzo, **l'olio di neroli** è oggetto di numerose falsificazioni (aggiunta d'olio di petitgrain, fiori di arancio dolce oppure di oli grassi e alcol) Ha un aroma intenso e avvolgente, che armonizza con essenze di altri fiori, come il gelsomino e la rosa e con il legno di sandalo. Entra nella formulazione della classica "acqua di Colonia", che contiene anche lavanda e essenza di agrumi, rosmarino. L'antica medicina araba consigliava di passeggiare almeno due ore al giorno in un agrumeto, quando le piante erano in fiore. "respirando profondamente e meditando sulle cose della natura". Si riteneva che il profumo dei fiori di agrumi

e in particolare le zagare (nome dei fiori di arancio derivante dall'arabo zahr che viene conservato tuttora in Sicilia) fosse un balsamo benefico per allontanare le malattie. I fiori d'arancio, come altri fiori bianchi e profumati (di ciliegio, tiglio, mughetto, biancospino ecc..) secondo la medicina antica possedevano doti particolari, molto benefiche per curare la debolezza fisica e nervosa, restituire nuove energie e fugare la tristezza. I Cinesi consigliavano alle persone affaticate di tagliare in primavera un ramo di ciliegio fiorito, di piegarlo in cerchio e di metterlo sulla testa; la Scuola salernitana di medicina consigliava addirittura di non staccare il ramo dall'albero, bensì di massaggiarsi delicatamente la fronte e la testa con i fiori presenti su di esso, accarezzandosi la pelle con i loro petali, in modo da ricevere le benefiche vibrazioni energetiche della pianta. La tradizione araba conferiva alla zagara un grande potere, tanto che un'antica credenza consigliava di stendere su un letto di fiori d'arancio le persone che non trovavano beneficio dai normali medicamenti. I fiori bianchi aiuterebbero quindi a combattere le nevrosi e lo stress, e forse varrebbe la pena di seguire i saggi consigli degli antichi che ci richiamano a un maggiore e più intimo contatto con la natura. Nel caso, purtroppo assai probabile, che non si abbia a disposizione un boschetto di ciliegi o un agrumeto in fiore, possiamo optare per un bagno aromaterapico o un massaggio alle tempie e alla fronte con poche gocce d'olio di fiori d'arancio, respirandone profondamente il fragrante profumo. I bianchi e delicati fiori d'arancio sono associati alla purezza e sono diventati, nelle nozze, simbolo della verginità della sposa, che se ne orna i capelli e riutilizza come bouquet. Il loro colore bianco evoca un nuovo inizio, l'avvio di qualcosa di nuovo, simbolicamente come una nuova nascita. Per contro, l'intenso profumo dei fiori d'arancio evoca anche immagini di sensualità e erotismo. Il neroli ha come sfera d'azione principale il sistema nervoso: insieme alla rosa, alla lavanda e alla melissa è uno dei migliori oli essenziali per calmare e stabilizzare la mente e il cuore; esso esercita una meravigliosa azione riequilibrante, rigenerante, armonizzante e calmante. E' un regolarizzatore del sistema nervoso e aiuta a rilasciare le tensioni emotive e mentali. E' indicato in casi di ansia, insonnia, incubi, shock emotivi, paure stress che si somatizza in particolare a carico dell'apparato cardiocircolatorio (palpitazioni, ipertensione spasmi vascolari) e digerente (crampi addominali, cattiva digestione meteorismo, diarrea); è tonificante in caso di apatia e depressione. E' adatto anche ai bambini e alle persone ipersensibili che si agitano e si stressano facilmente tanto da diventare emotivamente esauste e tendere alla depressione. E' l'olio da usare in presenza di profondi dolori emozionali che tolgono la gioia e la speranza. Il neroli sostiene e rafforza, aiutando anche il rilascio delle emozioni represses, come la rabbia e il risentimento, che possono celarsi dietro una facciata di tristezza. Descritto come un olio sia sensuale sia spirituale, esso svolge un'azione di riunificazione tra gli aspetti solari e lunari della personalità, tra conscio e inconscio, maschile e femminile, mente e corpo. E' un aroma che si considera associato alla vita spirituale: per coloro che sono più sensibili agli aspetti di ricerca spirituale, esso può aiutare a raggiungere livelli più profondi di meditazione; può anche servire a elevare spiritualmente la relazione sessuale. Simbolicamente il profumo dei fiori d'arancio si associa ai temi della nascita e della rinascita, rimanda alla delicatezza e alla purezza del bambino. Infatti si ritrova nella composizione di molte acque da toilette per l'igiene della pelle dei neonati ("acqua di fior d'arancio"). Nell'adulto, questo profumo può risvegliare le antiche

sorgenti di vita e di benessere che hanno sede nell'inconscio e nelle parti più profonde del corpo (sistema vegetativo viscerale). Dal punto di vista dello sviluppo psicosessuale della persona, il neroli si può associare alla fase orale corrispondente al primo anno di vita, in cui il bambino si trova accudito, sorretto, nutrito, ma forse rimanda ancora più indietro, cioè alla fase prenatale e, simbolicamente, al giardino dell'Eden. Il profumo di neroli evocerà quindi sensazioni di dolce purezza, di tranquillità e di benessere profondo: si tratta di una benefica regressione in cui è possibile recuperare le sensazioni di amore, calore e contatto dell'infanzia, indispensabili per un sano sviluppo psicoemotivo. Per tutte le indicazioni sopramenzionate, il neroli può essere utilizzato attraverso la diffusione dell'ambiente, i bagni aromatici, l'utilizzo come profumo personale, l'applicazione a livello dei polsi o delle tempie, il massaggio rilassante, l'unzione a livello del petto e dell'addome per i disturbi a carico del cuore e dell'intestino. È un olio dal profumo molto intenso per cui è sufficiente l'applicazione sulla pelle ad elevata diluizione (1-3%) in olio vettore vegetale o anche in un latte idratante per il corpo. Ricordiamo che per un'azione a livello psico-emozionale sono sufficienti quantitativi minori d'olio (1%), perché l'effetto si esplica prevalentemente per via olfattiva: Per un'azione a livello fisico, che prevede l'assorbimento attraverso la pelle dei componenti attivi dell'olio, il dosaggio può essere aumentato al 3%. Nel processo di distillazione si ottiene anche l'acqua distillata di fiori d'arancio (idrosol), che conserva un delicatissimo profumo di fiori: è un tonico molto ricercato per la pelle ed è anche usato per aromatizzare alcuni dolci, per esempio la "pastiera napoletana". L'acqua di fiori d'arancio è un prodotto molto delicato che contiene le componenti idrosolubili dell'essenza in percentuale molto bassa. È certamente molto più dolce per l'utilizzo orale e ha un'azione sedativa, digestiva e antispastica, molto utile per il trattamento dei mal di pancia dei bambini su base nervosa: fa cessare i dolori e concilia il sonno (si dosa a cucchiaini). Un'altra area di utilizzo del neroli è la cura della pelle: infatti è un'essenza ben tollerata anche da pelli delicate o sensibili. Ha un effetto rigenerante e tonificante utile per la prevenzione dell'invecchiamento cutaneo (rughe) e per il rinnovamento cellulare. Per questa indicazione è possibile preparare delle maschere idratanti e nutrienti con l'aggiunta di due gocce di essenza di neroli; si può anche arricchire con una goccia di neroli la propria crema di bellezza. Aggiunta all'acqua della vasca, da solo o con altre essenze, produce un effetto di piacevole profumazione e rilassamento. Non va dimenticato il suo elevato potere antisettico che, unito alla grande tollerabilità e all'azione antinfiammatoria, lo renderebbe molto utile nel trattamento delle patologie infettive cutanee, dove può anche essere applicato puro (infezioni batteriche, micosi) e delle mucose vaginali (per lavande, in ovuli). Purtroppo l'elevato costo riduce le sue possibilità di impiego in questo campo, dove può essere sostituito da altro olio essenziale efficace e ben tollerato, ma con un costo più accessibile quale, per esempio, il tea tree oil. L'applicazione del neroli su parti diverse del corpo susciterebbe effetti differenti: andrebbe applicato alle tempie per donare pace mentale; distribuito come profumazione generale sulla pelle della donna accrescerebbe il sex appeal.

## PINO SILVESTRE

- Sinonimi : pino selvatico, P. di Scozia, P. di Norvegia, P. comune
- Nome botanico: *Pinus sylvestris* (sinonimo *Pinus rubra*)
- Famiglia: Pinacee
- Descrizione: albero sempre verde che arriva a un'altezza massima di 35-40 metri, con chioma conico piramidale, che si appiattisce o si arrotonda con l'età. A seconda dell'esposizione e del terreno può presentare fusto eretto con rami solo nella parte superiore oppure fusto basso, molto nodoso e contorto e chioma ampia. La corteccia è rossastra o grigiastra, con profonde screpolature. Le foglie sono aghiformi, inserite a coppie sui rametti di colore verde con sfumature azzurre. Le strutture riproduttive maschili sono riuniti in spighe gialle sui giovani getti, quelle femminili formano il tipico cono (pigna) delle Pinacee. A maturità le squame delle pigne liberano i semi e assumono una consistenza legnosa.
- Distribuzione: è presente in tutta Europa, in particolare nelle zone centrali e settentrionali (Scandinavia, Finlandia), nei Paesi Baltici, in Russia, negli Stati Uniti, e si è diffuso anche in Asia. E' frequente sulle Alpi (fino a 200° metri) e sugli Appennini.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le gemme, gli aghi e i rametti (per distillazione a secco).
- Inoltre dalla corteccia si estrae un'oleoresina che viene distillata per ottenere la Trementina; dal legno per distillazione a secco, si ottiene il Catrame vegetale ( o Catrame di Norvegia) un fluido molto vischioso di colore bruno-nero e dall'odore caratteristico,
- Componenti principali: pinene, limonane, canfene, terpinene, fellandrene ( monoterpeni, in prevalenza), acetato di bornile (esteri), borneolo (alcoli).
- Profumo: fresco resinoso di bosco (nota di base)
- Colore: incolore o giallo chiaro
- Energia: yang
- Simbologia Planetaria: marte e saturno
- Proprietà: stimolante generale e nervoso, stimolante delle ghiandole surrenali, espettorante, antisettico, decongestionante linfatico, antireumatico, antinfiammatorio, stimolante biliare, deodorante, tonico sessuale, ipertensivo, rubefacente, diuretico.
- Indicazioni principali: tosse, affezioni delle prime vie respiratorie, sinusite, raffreddore, influenza, reumatismi, dolori muscolari, cistite, affaticamento, convalescenza, ipersudorazione, astenia sessuale.
- Avvertenze: da diluirsi prima di applicarlo sulla pelle. Da non utilizzarsi per bambini e anziani. Da usarsi con moderazione.

Il pino è una pianta ermafrodita: produce sia fiori maschili sia femminili; a primavera, quando si aprono le infiorescenze maschili esse affidano al vento il loro abbondante polline giallo, che si diffondono nell'aria e su tutto il terreno circostante come una nube fertilizzante. Le varie specie di pino hanno sempre evocato, per i loro aghi sempreverdi, per la resina incorruttibile e profumata, per la loro grande fecondità, immagini di perennità, di immortalità, di rinnovamento, di

energia vitale. In epoca arcaica in Grecia erano consacrati alla Grande Madre Terra. Il pino era anche sacro a Dioniso, colui "che fa crescere i frutti". La pigna, tenuta spesso in mano da Dioniso come uno scettro, esprimeva il perdurare della vita vegetativa, l'esaltazione della potenza vitale e della fecondità. I miti ad esso legati appaiono connessi all'universo maschile, a eventi tragici ed eroici.

Il più grande paladino di Francia, Orlando, nell'epopea della Chanson de Roland, nella battaglia di Roncisvalle perì, con la spada in pugno, ai piedi di un pino. Nella costruzione delle navi, impresa maschile per eccellenza, era impiegato legno di pino e resina per incatramare le assi. Il pino, come il cipresso, è un albero funerario e fallico, legato ai temi della virilità e della fertilità spirituale, della morte, ma anche della resurrezione; la pigna simboleggia il membro virile, ma i pinoli in essa contenuti sono il "frutto di Cibele", la Grande Madre. Nel mito si racconta che Agditis, una rappresentazione di Cibele, innamorata del proprio figlio, il bellissimo Attis, gelosa di una ninfa che Attis doveva sposare, il giorno delle nozze scatenò la follia tra le persone presenti. Attis, in preda al delirio, rifugiatosi sotto un pino, si sacrificò evirandosi e morendo dissanguato in nome di Agditis. Dal suo sangue caduto sul terreno spuntarono violette, mentre il suo corpo venne trasformato da Zeus in pino, albero sempreverde. In questo mito vediamo l'albero come immagine del fallo, ma anche come simbolo del legame ineliminabile tra madre e figlio. E' anche la rappresentazione dello spirito della vegetazione, dell'alternanza delle stagioni e dei cicli di morte e rinascita. A Roma nel culto di Rea, che riprendeva il culto frigio di Cibele, una volta all'anno secondo un rito campestre antichissimo, un pino veniva abbattuto, avvolto come un cadavere in bende e inghirlandato di violette per raffigurare Attis morto, trasportato nel tempio dove veniva vegliato in attesa della resurrezione. La castrazione e la morte di Attis si uniscono simbolicamente al taglio dell'albero, per esprimere l'esperienza della morte, in cui la terra si riprende coloro che ha generato, per potersene fecondare. Dopo di che nel rito si passava dalle grida di disperazione dei fedeli alle danze e al giubilo: Attis, simbolo dell'eterno ritorno della vegetazione e in generale della vita, si svegliava dal lungo sonno di morte e poteva venire dato libero sfogo alla gioia. Il "pino Attis, sempreverde, è il simbolo di chi ha raggiunto la comunione con il divino ed è asceso dal piano materiale; le sue pigne diventano il frutto della sua virilità superiore e della fertilità spirituale: è il percorso dell'iniziato che sacrifica il suo corpo per risorgere come albero della vita. Possiamo ritrovare qui un'allegoria con la Pasqua cristiana, il pino come simbolo del Cristo, che muore e risorge. In una leggenda che ingloba le immagini del paganesimo all'interno dei simboli cristiani, si racconta che da tre tizzoni piantati da Abramo crebbero un cedro, un cipresso e un pino, che erano uniti in un tronco indivisibile. L'albero crebbe e diede il legno per costruire la croce di Gesù. Siccome la croce è il simbolo del Cristo così come lo è dell'albero della vita, questi tre alberi partecipano di questo simbolismo. Camminare in un bosco di pini aiuta a riconnettersi con i propri cicli vitali, ritrovando le giuste proporzioni tra la componente materiale e quella spirituale. Si dice che riposarsi addormentarsi sotto un pino rinvigorisca la gioia di vivere. L'energia del pino può aiutare l'uomo a ritrovare un contatto più profondo con se stesso e con la propria mascolinità. Questo deve intendersi a due livelli: sia per interiorizzare e spiritualizzare una mascolinità troppo materiale (per chi si identifica nel maschio "macho", per dirla in termini attualmente in uso), sia per aiutare a completare la maturazione psicologica di chi, invece, è rimasto

intrappolato dall'immagine materna e non riesce a distaccarsene. Infatti il mito di Attis può anche essere letto come una maturazione psicologica incompleta del figlio maschio che non riesce a proseguire nel suo cammino di sviluppo affettivo e sessuale perché rimane legato in modo eccessivo alla madre, sacrificandole così la propria mascolinità (nel mito la tragedia avviene proprio nel giorno delle nozze di Attis con la ninfa). **L'olio essenziale di pino silvestre** ha un grande potere stimolante e dinamizzante, utile in caso di stanchezza con pressione arteriosa tendenzialmente bassa, apatia, stati di convalescenza, depressione. Agisce stimolando la corteccia surrenale, deputata a produrre gli ormoni per la risposta dell'organismo allo stress, tonifica e rinvigorisce la mente come una passeggiata in un bosco di pini in montagna. E' consigliato per docce e bagni aromatici, per massaggi tonificanti e diffuso nell'ambiente, per migliorare la respirazione. Il pino svolge un'azione antisettica per le vie respiratorie e urinarie, è espettorante, balsamico, fluidificante e risulta molto utile nel trattamento delle affezioni delle vie respiratorie, quali raffreddore, sinusite, tosse catarro, tracheite, bronchite ecc... I sanatori per la cura della tubercolosi venivano preferibilmente costruiti in mezzo a boschi di pini, proprio per la benefica azione respiratoria. L'olio di pino può essere utilizzato per vaporizzazioni (5-6 gocce in una bacinella d'acqua bollente per respirarne i vapori), diffusione nell'ambiente attraverso il diffusore o l'umidificatore, bagni aromatici. Può essere applicato per unzione (diluito) a livello del torace in corso di influenza e di affezioni delle prime vie aeree. In caso di dolori articolari e ossei si possono effettuare bagni, pediluvi, maniluvi, unzioni a livello articolare (24-30 gocce di essenza di pino diluite in 50 ml d'olio di sesamo o oleolito di arnica). E' adatto per deodorare e ridurre la sudorazione eccessiva (per pediluvi, bagni). Per massaggi è efficace contro il mal di schiena, tonifica la circolazione, stimola la diuresi e la funzione epatobiliare. Proprio perché è legato per simbologie e miti al mondo maschile, può agire nell'uomo rafforzandone l'identità e come tonificante sessuale, sia in momenti di affaticamento da superlavoro, sia per sentirsi più tranquilli e sicuri di sé e per rafforzare la propria autostima. Può aiutare anche i giovani nel loro processo di crescita psico emotiva e quanti faticano a sviluppare una propria autonomia perché frenati da sensi di colpa e da conflitti interiori (per massaggi, docce, applicazione localizzata ai polsi, al palmo delle mani per percepirne il profumo). Talvolta l'aroma dell'olio essenziale di pino, anziché evocare i profumi del bosco, viene associato ai detergenti per la casa e ai solventi a base di trementina, che come si è detto, si ottiene dall'oleoresina di diverse specie di pino. In questo caso è consigliabile sostituire l'olio di pino, nelle applicazioni aromaterapiche, con l' abete bianco.

## **PINO altre specie**

Dal punto di vista aromatico le specie di pino importanti, oltre a *P. sylvestris* sono:  
\* **pino mugo** detto anche **pino umilio**, **pino montano** o **pino nano**; dai suoi aghi e dai rametti viene estratto un olio essenziale chiamato anche mugolio, a contenuto prevalente di monoterpeni (limonene, mircene, pinene, fellandrene), acetato di bornile (esteri) anisalaldeide (aldeidi). Il suo profumo, fresco, di bosco, balsamico, dolce, con una nota di legnoso, è molto apprezzato in profumeria. Ha



proprietà espettoranti, anticatarrali, stimolanti, rubefacenti. E' usato attraverso la lampada di diffusione, per la sauna, per linimenti antireumatici, per vaporizzazioni nelle affezioni respiratorie ( senza componente spastica) per la formulazione di prodotti per il bagno.

In aromaterapia l'uso è limitato dal suo possibile effetto irritante per la pelle, mentre è adatto per purificare l'aria di ambienti chiusi e fumosi; **pino palustre** originario degli Stati Uniti (dove viene prodotta la maggior parte dell'olio). **L'olio** si estrae a partire dalla segatura del legno e dai rametti e ha un aroma balsamico, legnoso. Contiene pinene (monoterpeni)terpineolo, borneolo, fencolo (alcoli) estrapolo (fenoletere) fencone (chetoni). Ha proprietà antisettiche, insetticide, stimolanti, antireumatiche, espettoranti. Viene utilizzato per unguenti antireumatici e antidolorifici, per la preparazione spray disinfettanti, detergenti insetticidi per prodotti per l'igiene, come solvente nell'industria delle vernici; **Pino marittimo**, detto anche "**pino da spiaggia**" (pinus pinaster o pinus marittima) dai cui aghi e rametti si estrae un olio a contenuto di pinene, limonane, fellandrene (monoterpeni), borneolo (alcoli), acetato di bornile (esteri). **L'olio** ha un profumo leggermente resinoso, legnoso, fresco ed esercita un'azione antisettica, antinfiammatoria, espettorante, stimolante. E' utilizzato per il trattamento di reumatismi, delle affezioni infiammatorie delle prime vie respiratorie, per la disinfezione dei locali. Per incisione del tronco si estrae un'oleoresina (tremantina di Bordeaux) un liquido viscoso, trasparente, con proprietà antisettiche, astringenti, rubefacenti, utilizzato come espettorante. Per distillazione a vapore dell'oleoresina grezza, e successiva rettificazione, si ottiene **l'olio essenziale** di tremantina, a contenuto prevalente di pinene che, pur avendo un modesto impiego aromaterapeutico ( analgesico, antireumatico, balsamico, cicatrizzante rubefacente), è conosciuto soprattutto come solvente per vernici, smacchiatore, insetticida; **Pino larico** o "**pino di Corsica**"dai cui rametti si ottiene per distillazione un olio resinoso all'aroma di bosco, fresco e gradevole, contenente pinene (monoterpeni) e acetato di bornile (esteri); può essere diffuso nell'ambiente per purificare l'aria e togliere l'odore del fumo, per la sauna, per i bagni e vaporizzazioni; **Pino cembro** detto anche **cirmolo** , cresce nelle regioni alpine. Le camere rivestite con il suo legno ne mantengono il grato profumo. Per distillazione dei rametti si ottiene un **olio essenziale** costituito principalmente da pinene e da altri terpeni, dall'aroma legnoso, resinoso, adatto per purificare l'aria soprattutto di ambienti cittadini, in luoghi dove si fuma e in periodi di epidemia di raffreddore. Alcune gocce aggiunte ad olio di lino costituiscono un prodotto per nutrire il legno dei mobili, proteggendoli anche dagli insetti.

## ROSA

- o Sinonimi: rosa di Damasco, rosa bulgara, rosa dell'Anatolia
- o Nome botanico: rosa damascena
- o Famiglia: Rosacee

- Descrizione: pianta a portamento arbustivo con apparato radicale ramoso e significato, rami dotati di aculei e foglioline a margine dentellato. Ha fiori rosa molto profumati.
- Distribuzione: originaria della Siria, già conosciuta nel mondo antico greco e romano si diffuse in Europa all'epoca delle Crociate. Oggi viene coltivata principalmente in Bulgaria (soprattutto nella valle di Kasanlyk), Turchia, Marocco, Francia. In India si coltiva una varietà da cui si ottiene un'essenza che viene mescolata con olio di sandalo (aytar).
- Altre specie: delle diverse migliaia di varietà di rose, soltanto pochissime sono quelle da cui si estrae la fragranza. Oltre a R. damascena esiste una varietà di colore bianco chiamata "rosa alba" che ha steli vigorosi alti 2-3 metri e molto resistenti ed è coltivata in Bulgaria; pur producendo più fiori delle altre rose, il suo rendimento in olio essenziale è molto inferiore. Rosa centifolia (o rosa comune, chiamata anche "rosa pallida", "rosa francese" "rosa di maggio" è una delle rose più anticamente conosciute ed è coltivata principalmente nel sud della Francia, Marocco, in Italia; è utilizzata in particolare per ottenere l'acqua distillata aromatica. R. gallica (o "rosa officinale" della tradizione medica occidentale) ha fiori dai petali di colore rosso porporino, utilizzati per scopi fitoterapeutici, per il trattamento delle infiammazioni della gola e delle vie respi- oratorie.
- R. moschata (o rosa muschiata) è una rara varietà di rosa canina dai fiori molto profumati che presenta la caratteristica di essere ricoperta da un muschio setoso.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: i petali freschi (per distillazione ad acqua o in corrente di vapore); per estrazione con solventi dai petali freschi si ottiene anche una concreta dalla quale, per successivo passaggio in alcol, si ottiene l'essenza assoluta.
- Componenti principali: geraniolo 35-70%, citronellolo 25-40%, neroli (alcoli), alcol feniletico (1-3% contenuto maggiormente nell'assoluta e meno nell'olio essenziale), steropteni (costituiscono la parte solida dell'olio di rosa, 15-20%) con molti altri costituenti presenti in tracce (sono state scoperte finora 400 diverse componenti).
- Profumo: floreale, pesante, dolce, caldo, morbido, con tonalità di miele, di tè e orientali (l'olio di rosa marocchina è più leggero e più fresco di quello della rosa bulgara); (nota di cuore). La rosa di maggio (R. centifolia), per l'alta percentuale di alcol feniletico, ha un profumo molto inebriante e seducente. Le rose da profumo possono avere infinite sfumature: aromi di frutta (mele, lampone, pesca) di altri fiori come il gelsomino o il giacinto, note speziate di pepe, di vino, di tè ecc...
- Colore giallo olivastro
- Energia: yin
- Simbologia planetaria: Venere (la rosa in genere), Giove (la rosa rossa), la Luna (la rosa bianca).
- Proprietà: armonizzante, antinfiammatorio, emostatico, antispasmodico, digestivo, antisettico, tonico per il cuore, il fegato l'utero, astringente, cicatrizzante, antidepressivo, blandamente sedativo, tonico del sistema nervoso, afrodisiaco.

- Indicazioni principali: cura e bellezza della pelle (couperose, rughe, herpes, pelle asfittica, stanca, precocemente invecchiata), depressione, disturbi nervosi, ansia, insonnia, stress, cefalea, digestione difficile, palpitazioni, irregolarità mestruali, dismenorrea, disturbi uterini, frigidità, impotenza.

Alcuni autori controindicano l'uso **dell'olio essenziale** in gravidanza per la sua azione sull'utero, tuttavia il profumo della rosa viene considerato affine alla femminilità e alla maternità. L'arte di distillare i petali di rosa è indubbiamente originaria della Persia dove, sin dai tempi molto antichi, si distillava l'acqua di rose. Migliaia di bottiglie d'acqua di rose, venivano pagate annualmente dalle regioni produttrici come tributo al tesoro di Bagdad. L'acqua di rose veniva esportata in grandi quantità in Cina, India, Egitto, Andalusia: L'arte di distillare le rose fu probabilmente portata nei Paesi occidentali dagli Arabi. **L'olio essenziale** di rose venne conosciuto dai Persiani solo verso il XVII secolo. Si racconta che la principessa Nourmanhal, in occasione di una celebrazione di corte, fece riempire d'acqua di rose un canale appositamente scavato nel giardino. Il calore del sole favorì la separazione dell'olio essenziale contenuto nell'acqua, che affiorò alla superficie sotto forma di schiuma che, raccolta, fu trovata molto più profumata dell'acqua di rose e così da allora si iniziò la separazione dell'olio essenziale dall'acqua distillata di rose. Attualmente in Persia, oggi Iran, la produzione dell'olio di rose non è commercialmente significativa. Le rose per la produzione dell'olio essenziale vengono coltivate particolarmente in Bulgaria, dove si ottiene la qualità d'olio più pregiata di R.damascena e R. alba, in Marocco, in Turchia: la raccolta avviene a mano il mattino presto, quando la rosa contiene la maggior quantità d'olio essenziale. E' un momento piuttosto delicato, infatti il vento forte nei mesi di maggio e giugno, periodo della raccolta, può compromettere la resa dell'olio essenziale portandosi via molto del profumo dei fiori. Il raccolto viene subito portato alla distilleria, affinché non avvengano repentine fermentazioni nocive per la qualità dell'essenza. Occorrono circa trenta rose per ottenere una sola goccia d'olio essenziale. La parola "rosa" non deriva dall'indicazione di colore rosso o rosa attribuito al fiore; in realtà il percorso logico è inverso: rosa è una parola che deriva dal greco rhòdon ( si ricorda che Rodos è l'isola delle rose) che a sua volta deriva dalla radice vrad, con cui si indicano le spine, in particolare quelle del cespuglio di rose. La parola "rosato" o "rossastro" appare solo successivamente ed è ispirata, appunto, alle tonalità di colore della rosa. Nei tempi antichi esisteva soltanto le "rosa selvatica": era piccola a forma di conchiglia, con i petali disposti in simmetria raggiata. Più tardi, attraverso incroci e ibridazioni, si ottennero le numerosissime varietà di rosa fino ad oggi conosciute. Ogni anno compaiono sul mercato nove varietà, che vengono certificate e riconosciute da appositi comitati. La rosa è un fiore davvero speciale: per la sua bellezza, forma e profumo è il fiore simbolico più diffuso in occidente, come lo è il fior di loto per l'oriente. Contemplandola si evocano tanti e diversi simboli a seconda della condizione psicologica e spirituale dell'osservatore: l'associazione più immediata è con la fugacità della vita e della bellezza, legata alla sua breve durata; ma la sua struttura concentrica ha evocato anche l'idea della "ruota", simbolo, come il fiore di loto, dell'eterno ciclo di vita – morte - vita e della creazione continua. La rosa rappresenta la coppa della vita, l'anima, il cuore, l'amore, il dono dell'amore più puro. Si può contemplarla come un "mandala" e considerarla come un centro

mistico. Le rose simboleggiavano, in epoca ellenistica, il primo grado di iniziazione ai misteri di Iside. Nei rosoni delle cattedrali la rosa diventa oggetto di meditazione trascendentale, in cui il turbine delle immagini concentriche, così come i petali della rosa, convergono verso il centro che simboleggia l'Uno, il divino, da cui tutto trae origine. I rosoni rappresentano i capolavori dell'arte vetraria. Qui la luce si genera nella rosa misteriosa. Il rosone è un autentico mandala, la sua immobilità è soltanto apparente, in realtà esso è sempre in movimento, dalla periferia al centro e dal centro alla periferia, in sintonia con gli eterni cicli del cosmo. Essere sub rosa ("sotto la rosa") significava far parte di una comunità di iniziati che si ponevano sotto i raggi della "rosa misteriosa" e che avevano l'obbligo morale di custodire gli insegnamenti ricevuti. Alludendo al segreto, rose a cinque petali venivano scolpite con il medesimo significato nei confessionali e nelle decorazioni delle sale riservate agli affari di stato. Nell'iconografia cristiana la rosa è sia la coppa che raccoglie il sangue del Cristo, sia la trasfigurazione delle gocce di questo sangue e il simbolo delle Sue piaghe. Queste immagini evocano la rugiada celeste della redenzione e il "Santo Gral", la coppa contenente il sangue del Cristo raccolto da Giuseppe di Arimatea, emblema di pienezza Spirituale che porta alla fusione con il divino, meta dei ricercatori di verità di tutti i tempi: La confraternita dei "Rosacroce", uno dei più noti movimenti occidentali iniziatici, scelse come suo emblema la rosa posta al centro della croce, cioè al posto del cuore del Cristo. E' lo stesso simbolo della "Rosa candida" della Divina Commedia, scelta da Dante come immagine del paradiso e formata dai Beati disposti in cerchi concentrici nella spirale dei petali, illuminati dalla luce di Dio. Su di essi domina Maria, la cui immagine è spesso accompagnata dalle rose e dai roseti. E in onore della "rosa Maria" si recita il Rosario ("corona di rose"), che veniva fabbricato proprio con il legno di questa pianta per sottolineare il legame con il fiore: Narra la leggenda che sarebbe stato l'arcangelo Gabriele a intrecciare con 150 rose tre corone per la Santa Vergine: una di rose bianche, per gli avvenimenti della fanciullezza di Gesù, una di rose rosse per i dolori della Passione e una di rose dorate per la glorificazione di Gesù e di Maria. Pregare con il rosario significa costruire simbolicamente un roseto in onore di Maria e Gesù. La rosa è simbolo di fioritura spirituale dell'uomo e immagine dell'anima, mentre il roseto è immagine dell'uomo rigenerato, come la rugiada è simbolo di rigenerazione (per la parentela semantica del latino rosa con ros, pioggia, rugiada). La rosa era per i Greci un attributo di Afrodite (la Venere dei Romani), la dea dell'amore e della bellezza: dalla schiuma da cui la dea nacque gli dei fecero fiorire rose bianche. Riferisce una leggenda che, un giorno, mentre la dea accorreva in aiuto dell'amato Adone, ferito mortalmente da un cinghiale, si punse il piede con una spina, così il sangue colorò le rose che le erano consacrate, le quali da bianche divennero rosse. Per i Romani la rosa, creata da Venere, era il simbolo di fecondità e di prosperità: enormi quantità di petali di rose venivano utilizzate nei banchetti per essere sparsi sulle tavole imbandite e sul pavimento o fatte cadere a pioggia in onore dei commensali. Per il suo carisma la rosa si ritrova innumerevoli volte nel corso dei tempi in letteratura, in tutte le arti figurative, in araldica, negli stemmi e sugli scudi (basti ricordare a questo proposito gli emblemi della "rosa rossa dei Lancaster" e della "rosa bianca degli York", che si scontrarono in Inghilterra nel XIII secolo, nella guerra appunto denominata "delle due rose". In medicina e in cosmesi ricette a base d'acqua di rose, di miele, di confettura di rose, di oli si trovano spesso presso gli Egizi, gli Arabi, i Greci, i Romani, negli

antichi testi di medicina e di erboristeria. Anche oggi la rosa non ha certamente perso il suo carisma e fa capolino costantemente nella vita quotidiana in diversi modi e rappresentazioni: è un fiore importante, è il nostro fior di loto. Le virtù della rosa si possono recepire anche attraverso un'attenta osservazione dei suoi petali, del suo gambo e delle sue radici. I petali sono soffici e vellutati, una carezza per il tatto: la rosa è emolliente. La forma raccolta a calice del fiore aiuta a trattenere l'acqua piovana: la rosa è idratante. I suoi petali sono sapientemente stratificati come per proteggere il centro del fiore dalle intemperie: la rosa è protettiva. Il gambo è tutt'altro che fragile, anzi è robusto e ben difeso dalle spine: la rosa rinforza. Le radici sanno allungarsi verso le profondità della terra, come a raggiungere il centro: la rosa compenetra i sensi, tocca il cuore. La rosa fiore di antica ed eterna bellezza, attraverso **l'olio essenziale** che ne rappresenta la "quintessenza" e attraverso l'acqua aromatica saprà quindi trasmettere le sue proprietà: da bellezza rinasce bellezza, da armonia rinasce armonia. La rosa è in modo particolare sotto il dominio di Venere, che rappresenta appunto la bellezza, l'equilibrio. E' una funzione squisitamente femminile che mitiga, ammorbidisce, depura. L'olio e l'acqua di rose avranno spiccate proprietà eudermiche, favorevoli la bellezza e l'idratazione della pelle, rinfrescanti, antinfiammatorie, addolcenti; l'olio con il suo profumo agirà a livello emotivo con un effetto di riarmonizzazione e di pacificazione. Venere presiede alle funzioni della riproduzione, ai processi di conservazione della bellezza del viso e del corpo, alla circolazione venosa, all'armonia e al ritmo nel sistema organico. L'olio essenziale di rosa ha un'azione astringente e tonificante del sistema vascolare in caso di debolezza venosa; tonifica la funzione del fegato e migliora il flusso della bile e può combattere cattiva digestione e stitichezza. Avrebbe anche un effetto benefico in caso di infiammazioni della bocca, della gola e delle vie aeree. In pratica, però, trattandosi di un olio essenziale molto pregiato e piuttosto costoso (quello puro viene messo in vendita in flaconcini da 1 ml soltanto), la sua preziosa azione viene circoscritta al mantenimento della bellezza e della cura della pelle femminile e per il trattamento delle problematiche emotive e sessuali, lasciando il trattamento di disturbi organici ad altri oli ugualmente efficaci e meno ricercati. L'olio di rosa ha una speciale affinità con la donna, sia per quanto riguarda la pelle, sia per la sua vita psico emotiva e per le sue funzioni genitali. La rosa è sempre stata considerata un simbolo della bellezza femminile: è naturale che possa anche aiutare la donna a mantenere il più a lungo possibile la sua bellezza e freschezza: da sempre una boccetta d'acqua di rose fa parte della toilette femminile. L'acqua di rose (ci riferiamo in particolare alla "vera" acqua aromatica ottenuta durante la distillazione dell'olio essenziale) è come una rugiada per la pelle: la rivitalizza, la decongestiona, attenua i rossori, previene la tendenza alle dilatazioni capillari, la rinfresca se è stanca e opaca. Si è scritto che dall'energia delle rose emana incarnato di vergine. Se l'acqua di rose rappresenta l'aspetto più leggero delle energie della rosa, l'olio essenziale, con la sua corposità e concentrazione, va ad agire più in profondità ed è adatto particolarmente quando la pelle denuncia il passare del tempo e appare provata e segnata dalle "ferite" della vita. In questo caso l'olio di rosa porta sollievo e va ad agire non solo a livello cutaneo, ma anche a livello del cuore, che viene "nutrito e confortato dalle carezze della rosa". Sono sufficienti 3-5 gocce d'olio essenziale per arricchire e aromatizzare 50 ml di crema o d'olio vegetale per il viso o per il corpo. Particolarmente indicato come olio

vegetale per il trattamento della pelle prematuramente invecchiata è l'olio di rosa mosqueta, ricco di acidi grassi essenziali, che può essere aggiunto nella percentuale del 10% a un altro olio vettore (per es. di mandorle di jojoba, molto valido per il trattamento di piccole zone rugose). **L'olio di rosa** aiuta a regolarizzare il ciclo mestruale in caso di mestruazioni irregolari; ha un effetto tonificante sulla funzione genitale femminile in quanto può aiutare a "sbloccare" situazioni di difficoltà al concepimento su base psicologica, frigidità e diminuzione del desiderio sessuale, tendenza alle infiammazioni genitali (da utilizzare per bagni aromatici, semicupi, massaggi a livello addominale e lombare, come profumazione personale per sfruttare i benefici effetti a livello psicoemotivo). La rosa aiuta ad aprire il cuore all'amore e a vivere il sesso in modo integrato con il cuore. La rosa calma e supporta il cuore; ha un potere antidepressivo; aiuta a sciogliere i dolori e l'amarrezza legati a dispiaceri e perdite affettive, delusioni alla sensazione di non sentirsi amati e accettati. In queste situazioni è consigliabile applicare una goccia d'olio di rosa a livello della regione del cuore e massaggiarla dolcemente su quest'area per sentirsi sorretti e confortati (ci si aiuti eventualmente con l'aggiunta di qualche goccia d'olio vegetale per veicolarla meglio). Il profumo di rosa suscita sensazioni molto intense, molte donne lo amano in modo particolare, identificandosi con le valenze simboliche ad esso connesse. In genere il profumo di rosa è molto amato dalle persone emotive, a volta vulnerabili che danno molta importanza nella loro vita agli aspetti dell'affettività e del cuore. Può capitare che altre donne pur essendo un profumo con una valenza molto femminile, lo ritengano troppo dolce e avvolgente e quindi lo rifiutino. In genere chi è molto razionale e tende a controllare i propri sentimenti ha verso la rosa questo tripodi reazione. Gli uomini che sono aperti all'espressione dei sentimenti teneri e dell'affettività o che sono attratti da un tripodi donna molto femminile e "venusina" apprezzano il profumo della rosa.

## ROSMARINO

- Sinonimi: ramerino
- Nome botanico: *rosmarinus officinalis*
- Famiglia: Labiate
- Descrizione: arbusto cespuglioso sempreverde, molto ramoso, alto 1-1,5m, con rami eretti (prostrati in alcune varietà). Le foglie sono lanceolate, simili quasi ad aghi, coriacee, arrotolate verso l'interno per proteggersi da un'eccessiva traspirazione. La parte superiore delle foglie è glabra e verde scuro quella inferiore, che presenta dei peluzzi, è bianca con una nervatura mediana. I fiori sono raccolti in grappoli di colore blu pallido o bianco -lilla con macchie viola. Tutta la pianta è compenetrata di sostanze aromatiche.
- Distribuzione: originario del bacino del Mediterraneo, attecchisce sui terreni calcarei delle colline di media altitudine e sulle coste montagnose della Spagna, Italia, Grecia e dell'Asia Minore, delle isole mediterranee. Attualmente è coltivato in tutto il mondo. I maggiori paesi produttori d'olio essenziale sono Francia, Spagna e Tunisia

- Altre specie: *R. officinalis* è il tipo più usato per la produzione d'olio essenziale; ne esistono alcune varietà come *R. officinalis* var. *latifolius* e *R. officinalis* var. *angustifolia*.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale. Le foglie e i fiori ( per distillazione in corrente di vapore), per distillazione dell'intera pianta si ottiene un olio di qualità inferiore.
- Componenti principali: pinene, canfene (monoterpeni) 1,8 cineolo (ossidi) borneolo terpineolo (alcoli) acetato di bornile (esteri), verbenone, canfora (chetoni). I principi attivi variano a seconda dei chemiotipi.
- Profumo: forte, vigoroso, fresco, con richiamo alla lavanda e alla canfora; il profumo presenta delle differenziazioni in base al chemiotipo.
- Colore: incolore o giallo chiaro verdognolo
- Energia Yang
- Simbologia planetaria: Sole
- Proprietà: tonico generale, mucolitico, espettorante, antireumatico, antispasmodico, diuretico, stimolante biliare, digestivo, stimolante della corteccia surrenale, sudorifero, antisettico, stimolante della circolazione, cicatrizzante, tonico nervoso (aiuta la concentrazione e la memoria) tonico sessuale, stimola le mestruazioni, antiossidante, antiparassitario.
- Indicazioni principali: stanchezza fisica e mentale, astenia mattutina, tendenza all'ipotensione arteriosa, depressione, apatia, superlavoro intellettuale, convalescenza, cefalea, dolori reumatici, contratture muscolari, disturbi digestivi, influenza, tosse, raffreddore, sinusite, disturbi della pelle (acne, seborrea, forfora), capelli grassi, stasi circolatoria agli arti inferiori, cellulite, mestruazioni scarse, diminuzione del desiderio sessuale. Da evitarsi l'utilizzo nei bambini e in gravidanza, nelle persone epilettiche o con malattie del fegato o diabete e durante il ciclo mestruale.

Il rosmarino officinale, in base alla provenienza e alle coltivazioni può presentare una diversa percentuale dei suoi componenti chimici e pertanto variazioni nella profumazione e negli effetti specifici.

- Questi alcuni chemiotipi principali:
- rosmarino con chemiotipi a 1,8 cineolo: per la presenza di cineolo, è il più respiratorio, ed è simile a un eucalipto. Ha un'azione soprattutto mucolitica, decongestionante ed espettorante. E' indicato particolarmente per il trattamento delle malattie da raffreddamento che si manifestano con congestione delle prime vie respiratorie, tosse, catarro;
- rosmarino con chemiotipo a verbenone, è il più attivo per il fegato e la cistifellea per stimolare la produzione e il flusso della bile in caso di difficoltà digestive. Per la presenza di chetoni (neurotossici a dosi elevate) evitarne l'uso eccessivo. Da evitarsi in persone con malattie del fegato.
- Rosmarino con chemiotipo a canfora: ha un odore più canforaceo e presenta una spiccata azione analgica e antireumatica; è particolarmente adatto per il trattamento locale di dolori muscolari e reumatici. Per la presenza del chetone canfora evitarne l'uso eccessivo;
- Rosmarino con chemiotipo a borneolo: è molto profumato ed è utile come neurotonico e stimolante circolatori, contro la fatica, per il massaggio per

combattere i crampi e le contratture muscolari, come antinfettivo leggero per il trattamento delle problematiche cutanee.

L'origine del termine "rosmarino" è da ricercarsi nel latino: il suo nome lo apparenta strettamente al mare. Infatti rosmarinus deriverebbe da "ros", rugiada e maris "del mare" poiché la pianta, che cresce spontanea vicino al mare ne riceve i vapori che cadono appunto come gocce di rugiada. Secondo altri etimologi deriverebbe da rosa e maris ossia "rosa del mare". Vi è anche chi sostiene che ros derivi da rhus "arbusto", cioè "arbusto del mare". I suoi fiori azzurri sarebbero come gocce d'acqua marina. Il rosmarino è una pianta che ha ispirato miti, leggende, tradizioni e formulazione di medicamenti. Nell'antichità era principalmente consacrato al culto piuttosto che alla medicina. Per gli Egizi era simbolo di immortalità per cui lo usavano nei loro riti funerari, mettendone una manciata in mano al defunto per facilitarne il viaggio nell'aldilà. I Greci lo consideravano sacro ad Ades (il fratello di Zeus), dio dell'oltretomba. I Romani usavano coltivare piante di rosmarino sulle tombe come simbolo di immortalità, perché si credeva che il suo profumo richiamasse le anime. Nelle "Metamorfosi" di Ovidio si racconta di una principessa, Leucotoe, figlia del re di Persia, della quale si innamorò Apollo, il dio del Sole. Egli entrò con l'inganno nella stanza della giovane e la sedusse. Il padre non perdonò la debolezza della figlia e la condannò a morte. Apollo cercò di trarla dalla tomba con la forza dei suoi raggi: i raggi del sole irradiati trasformarono il corpo della giovane, che mise radici nella terra, trasformandosi in una odorosa pianta di rosmarino che si eresse verso la luce. L'uso funerario della pianta si diffuse in gran parte del mondo mediterraneo e anche nell'Europa settentrionale, dove il rosmarino giunse dalle zone mediterranee calde e asciutte. Al di là delle Alpi diviene una pianta ornamentale dei parchi e dei giardini, ma non resiste al gelo e al nord deve essere protetta. Il suo ambiente di provenienza è la macchia mediterranea: lì soprattutto quando è vicino al mare, il rosmarino forma un cespuglio aggrovigliato contratto e raccolto, pieno di vigore; il sole delle estati lunghe e secche lo rassoda rendendolo rigido. Il suo profumo è bruciante, salino fortificante della coscienza, riconfortante; ha in sé qualcosa che ricorda la solennità dell'incenso; infatti i Greci, gli Etruschi, i Romani bruciavano rami di rosmarino in segno di offerta agli dei e a scopo purificatorio. Il rosmarino, oltre che simbolo di crescita e d'immortalità, era anche associato alla fedeltà, alla lealtà; nei matrimoni e nelle occasioni importanti in cui venivano pronunciati voti solenni, era usanza intrecciare ghirlande e corone delle piante come segno di costanza e sincerità. Questa tradizione continuò per secoli in Europa, dove, nelle case degli abbienti, si conservò l'usanza di regalare agli ospiti ramoscelli dorati di rosmarino come pegno di amore e amicizia. Il rosmarino era anche associato agli studi e alla cultura: il suo profumo avrebbe potenziato la memoria e la concentrazione, cosicché si usava studiare tenendone un rametto sul tavolo. A questa proprietà allude la frase d'Ofelia, nell'Amleto di Shakespeare quando dice a Laerte, donandogliene un rametto: "Ecco del rosmarino, questo è per la rimembranza...". Il medioevo n'apprezzò le virtù curative, che rimasero intrecciate con le qualità magiche e sacrali. C'è un editto di Carlo Magno dell'anno 812 in cui si fa obbligo ai sudditi contadini di coltivare nella loro terra del rosmarino, questo perché si riteneva che il profumo della pianta contenesse l'anima della Terra. Era creduta magica anche la terra dove il rosmarino affondava le sue radici. La pianta



era considerata una specie di panacea e i trattati sul rosmarino ne decantavano le proprietà quasi miracolose. Si riteneva che il profumo magico della pianta servisse a tonificare l'organismo e a rinforzarlo contro le malattie, aumentando il benessere. Tra le preparazioni divenute celebri ricordiamo l'acqua della regina di Ungheria, Isabella, che all'inizio del XIV secolo, preparò un distillato di fiori di rosmarino, seguendo una ricetta donatale da un eremita: secondo le parole dell'allora settantenne regina, quest'acqua consumata come bevanda e applicata sulla pelle, fu in grado di rinnovarle le forze e produsse in lei un effetto così salutare che le restituì la vivacità e la bellezza giovanili, tanto che il re di Polonia la chiese in sposa: Questa ricetta si diffuse con successo in tutte le corti d'Europa per il trattamento dei disturbi del corpo e dello spirito. Un altro portentoso preparato è quello noto con il nome di Aceto dei quattro ladri, che fece la sua comparsa nella città di Tolosa durante l'epidemia della peste nel 1630 e che fu in grado di evitare il contagio di quattro ladri colti in fragrante mentre rubavano nelle case degli appestati. Essi furono costretti a confessare la composizione del preparato che li proteggeva, per abluzioni, dalla peste e che consisteva in una soluzione a base di alcol e aceto che conteneva diversi oli essenziali, tra cui quello di rosmarino, di lavanda, di salvia, di cannella, di timo, di ginepro e di cedro. Questo preparato divenne famoso e veniva usato mescolato con acqua per uso esterno contro le infezioni e più raramente per uso interno. Ancora all'inizio del XX secolo in Francia venivano bruciati rametti di rosmarino nelle corsie degli ospedali a scopo disinfettante. **L'olio essenziale di rosmarino** fu distillato per la prima volta nel tredicesimo secolo: E' forse il più rappresentativo tra gli oli estratti dalle piante aromatiche appartenenti alla famiglia delle Labiate e come tutti questi esercita un'azione di rinforzo sull'io dell'individuo. Il rosmarino rafforza il senso di identità, accresce la forza spirituale e la vitalità e contribuisce a mantenere l'integrità della propria più intima essenza quando si è sollecitati da situazioni esterne fortemente stressanti nelle quali si ha la sensazione di soccombere; sostiene la fiducia in sé stessi, rinnova l'entusiasmo ed è un rimedio contro l'apatia e la tristezza. Il suo profumo è adatto particolarmente alle persone che hanno una scarsa considerazione di sé stessi, dubitano delle proprie azioni e hanno poca determinazione nel perseguire i loro scopi. Questi atteggiamenti si traducono in un impoverimento dell'energia vitale. Il rosmarino aiuta ad avere fiducia nelle proprie potenzialità. Con la sua azione stimolante generale, a livello del cuore, centro vitale dell'individuo, della circolazione sanguigna, che apporta vita e calore a tutto l'organismo, del fegato (polo metabolico dell'organismo che distribuisce le energie degli alimenti), della corteccia surrenale (ghiandola che presiede alla capacità di adattamento e di resistenza dell'organismo allo stress), il rosmarino rimette in circolazione le energie vitali, aiutando ad accrescere il senso di identità personale e restituendo la voglia di agire e di rischiare. Rinforza la volontà, riscalda lo spirito e lo rende più ardito. Questi effetti danno ragione della sua azione benefica negli stati di esaurimento conseguenti a stress fisico e intellettuale; nella debolezza mattutina con tendenza agli abbassamenti di pressione arteriosa, quando si ha la sensazione di svenire, nei cali di memoria, nei periodi di convalescenza, nelle situazioni di debolezza degli arti. L'impiego dell'olio avviene tramite bagni e docce aromatici, massaggi globali tonificanti, massaggi a livello della pianta del piede. Un paio di gocce versate su un fazzoletto da avvicinare al naso per inalarne l'aroma o strofinate ai polsi e alla nuca tonificano, schiariscono le idee, attivano la volontà e

aiutano a vincere l'inerzia. Il rosmarino è un olio molto utilizzato per il trattamento dei dolori muscolari e reumatici, dei crampi indotti dal freddo e per stimolare la circolazione in presenza di cellulite degli arti inferiori o di mani e piedi freddi. E' un tonico muscolare adatto per il massaggio sportivo. Ha proprietà espettoranti e può essere impiegato per vaporizzazioni in presenza di affezioni delle vie respiratorie con tosse e congestione e per unzioni a livello del petto per favorire la respirazione e l'espettorazione (diluito al 2% in olio vegetale). Massaggiato sull'addome aiuta la digestione, favorisce il flusso della bile e combatte la distensione addominale. In presenza di stanchezza può essere massaggiato a livello della schiena, nella regione lombare e lungo i muscoli lunghi ai lati della colonna vertebrale, con movimenti ascendenti di "carica energetica", dalla zona lombare verso le spalle. Per i pediluvi caldi stimola la circolazione in caso di piedi infreddoliti; in acqua tiepida o fresca ristora i piedi affaticati e surriscaldati dopo lo sport (3-4 gocce di rosmarino e una di menta) E' indicato per il trattamento della pelle grassa e acneica, in particolare del corpo (per bagni, impacchi, applicazioni al 2% in un gel di aloe o di calendula) e per stimolare i tessuti cutanei rilassati e atonici. Stimola l'irrorazione a livello del cuoio capelluto ed è utile per combattere la seborrea e la forfora e per stimolare i follicoli piliferi in caso di caduta di capelli: per frizioni alcoliche in una soluzione al 2% in caso di caduta di capelli; in caso di forfora e capelli grassi aggiungere allo shampoo nella dose di 50 gocce in un flacone di 200 ml di shampoo oppure per frizioni su base alcolica o oleosa (50 ml d'olio di mandorle cui siano state aggiunte 20 gocce di rosmarino) da praticare con un batuffolo di cotone umettato con un po' di miscela, lasciando agire almeno un'ora e poi lavandosi la testa con lo shampoo al rosmarino. Per la cura della pelle impura, grassa, acneica o della pelle stanca e asfittica è indicata l'"acqua aromatica di rosmarino", ottenuta durante il processo di distillazione dell'olio essenziale. Essa agisce delicatamente come tonico vivificante; può anche essere utilizzata per il cuoio capelluto. **L'olio essenziale di rosmarino** viene anche considerato afrodisiaco. Esercita una maggiore influenza a livello della struttura femminile, così come la santoreggia (un'altra labiata) è una pianta più spiccatamente maschile. Il rosmarino attiva i processi sanguigni: a livello della pelvi esso può esercitare un'azione di bonificazione degli organi genitali. Poiché il sangue è portatore di coscienza, esso rafforzerà la donna rendendola più consapevole di questa parte del corpo e quindi più attiva e partecipe nella relazione sessuale, nei casi in cui ci siano da parte sua insoddisfazione e scarsa partecipazione legate a un'eccessiva debolezza del suo Io o a un atteggiamento di aggressività sessuale da parte del suo partner, per cui la donna tende a lasciarsi sopraffare energeticamente. Pur non essendo un olio dal profumo tenero e seducente come la rosa o il neroli, anche il rosmarino può essere un olio indicato per favorire le relazioni amorose nel senso che la sua rinvigorente freschezza può risvegliare la fiducia e la gioia nell'amore. Stimola la dedizione e la profondità dei sentimenti piuttosto che il romanticismo e la seduzione.

## **SALVIA SCLAREA**

- Sinonimi: sclarea, erba moscatella, scalea, scarseggia

- Nome botanico: *Salvia sclarea*
- Famiglia: Labiate
- Descrizione: pianta erbacea perenne dall'odore gradevole, dai fusti ramificati e alti fino a 1 metro con foglie inferiori a lamina lunga e ovale e margini dentati e foglie superiori più piccole. I fiori sono di colore rosa violaceo raccolti in infiorescenze terminali.
- Distribuzione: è originaria del Sud dell'Europa e si può trovare in tutto il continente, allo stato selvatico e coltivata.
- Altre specie: dalla salvia comune (*salvia officinalis*), molto conosciuta e utilizzata in cucina come erba aromatica e in fitoterapia, si estrae un olio essenziale che contiene elevate quantità di tujone un chetone molto tossico: Esiste anche una varietà a piccole foglie con chemiotipo 1,8-cineolo, in cui il contenuto di tujone è minore, ma pur sempre presente. Pertanto in aromoterapia l'olio di *Salvia officinalis* viene poco usato e viene sostituito con l'olio di *Salvia sclarea* in cui non è presente questo componente. La salvia spagnola, detta anche "salvia lavanda" (*salvia lavendulaefolia*), originaria delle zone montuose della Spagna, produce un olio che contiene canfora, cineolo, pinene, limonene, canfene, ad azione stimolante, tonificante, antispasmodica, antinfiammatoria, antireumatica.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e le sommità fiorite (per distillazione in corrente di vapore) per estrazione con solventi si estrae un'essenza concreta dalla quale, per successivo passaggio in alcol, si ottiene l'assoluta.
- Componenti principali: acetato di linalile fino al 75% (esteri) linalolo, sclareolo (alcoli), pinene, mircene, felandrene (monoterpeni), germacrene, cariofillene (sesquiterpeni)
- Profumo: erbaceo, caldo, simile al fieno, lievemente speziato; (nota di cuore)
- Colore: incolore o giallo-verdognolo
- Energia: yin – yang
- Simbologia planetaria. Luna, giove
- Proprietà: antispasmodico, antinfiammatorio, decongestionante, azione similestrogenica (legata allo sclareolo), tonico della circolazione venosa, antisettico, equilibrante, rilassante, tonico nervoso, antidepressivo, stimolante delle mestruazioni, afrodisiaco, antisudorifero, diuretico, cicatrizzante.
- Indicazioni principali: amenorrea, mestruazioni irregolari, menopausa, tendenza alle vene varicose, acne, seborrea, caduta dei capelli, capelli grassi, pelle rugosa, ipersudorazione, dolori muscolari, spasmi, depressione, tensione nervosa, afte, stomatiti, bronchite, tosse spasmodica.
- AVVERTENZE:
- da non utilizzarsi in gravidanza, da non utilizzarsi in presenza di mastopatia o in presenza di patologie legate a un eccesso di estrogeni (per la sua azione a livello ormonale).
- Per sfruttare gli effetti benefici va utilizzato in quantità moderate, senza eccedere. Non consumare alcolici durante il trattamento.

Il termine "sclarea" deriva dal latino *clarus*, che significa chiaro e si riferisce al ruolo esercitato da questa pianta nel trattamento dei disturbi agli occhi;

tradizionalmente l'infuso dei suoi semi veniva utilizzato per essere applicato sugli occhi stanchi e affaticati. Il nome del genere *Salvia* deriva dal latino *salvus*, sano, salvo e il termine *salvare* indica anche guarire; tutto questo riflette la grande reputazione di cui godeva la salvia comune come pianta curativa fin dai tempi più remoti. Secondo la mitologia greca Zeus (giove per i Romani) quando nacque fu allattato da una capra, Amaltea, accanto a un cespuglio di salvia il cui profumo conferì al suo latte un potere divino. Per questo la salvia fu chiamata "l'erba di Giove" e le furono attribuiti grandi poteri curativi. Era considerata sacra e veniva offerta in dono agli dei per ottenere i favori e per ricevere la gioia di vivere. Le erano inoltre riconosciute proprietà toniche, stimolanti delle funzioni femminili e del concepimento, diuretiche corroboranti. A Roma la salvia diventò anche la pianta delle Napee, le ninfe delle valli. Secondo una tradizione di probabile derivazione Etrusca la salvia divenne "la regina dell'orto". Alle persone tormentate nello spirito si consigliava di toccare la salvia al chiarore della luna crescente, perché i raggi lunari fugassero i demoni che le affliggevano. Anche la scuola salernitana di medicina tenne in grande considerazione la salvia; era chiamata *salvia salvatrix* ossia salvia sanatrice; in un aforisma si legge... *Cur moriatur homo, cui salvia crescit in horto?* (perché dovrebbe morire l'uomo quando la salvia cresce nel suo orto?). La salvia divenne una specie di panacea per il corpo e per lo spirito. In campagna si credeva che la salute del padrone e della padrona di casa o dell'ultimo nato dipendessero da quella della salvia dell'orto. Per le sue foglie argentee la salvia è stata collegata alla luna, corpo celeste che governa tradizionalmente i cicli e le funzioni femminili e quindi, è legata in modo particolare alla donna, sia dal punto di vista simbolico sia da quello terapeutico. La salvia fu scelta come simbolo della virtù della massaia: infatti, è una pianta semplice e modesta, rigogliosa in ogni stagione, dalle tante virtù che tuttavia non ostenta mai, sobria perché cresce anche su minuscoli pezzi di terra. C'è un detto popolare che dice: "La moglie comanda quando la salvia cresce rigogliosa in giardino". Per somiglianza della sua foglia con la lingua (soprattutto per la sua rugosità), fu esaltata come rimedio nel trattamento delle malattie di quest'organo e del cavo oro-faringeo. Quest'ultima indicazione è tuttora confermata: usando il suo infuso per sciacqui si possono alleviare gengiviti, infiammazioni alla bocca e alla gola. Da tempo memorabile poi si sono puliti i denti strofinandoli con foglie di salvia. La pianta serviva anche magicamente per liberarsi dagli incubi notturni; veniva usata a scopi divinatori; con essa si componevano amuleti che avevano la proprietà di mantenere in buona salute e di proteggere dagli influssi malefici. Si consigliava di tenere in casa alcuni rametti di salvia, avendo cura di raccogliarli all'alba del giorno di San Giovanni, il 24 giugno, giornata propizia per il cosmo e la natura, che avrebbe conferito alla pianta particolari poteri. La salvia è una pianta governata da Giove e dalla Luna. Come pianta di Giove che si trova al vertice della gerarchia degli dei dell'Olimpi, a livello del microcosmo uomo è in grado di agire con un effetto riequilibrante generale; è in grado di rilassare e di ravvivare le energie, stabilizza la mente, ha un'azione tonica e antispastica. E' indicata per le tensioni muscolari e gli spasmi, per la sensazione di gambe stanche e dolenti, per il mal di testa. Può essere utilizzata in oli da massaggio, per bagni aromatici, per la diffusione nell'ambiente. Come pianta segnata dalla Luna, esercita un'azione benefica sulle funzioni femminili ed è dotata di un'attività "maturante". I suoi usi tradizionali per favorire il ciclo mestruale e la fertilità non si sono rivelati infondati,

in quanto la salvia contiene fitoestrogeni, cioè sostanze che esercitano un'azione similormonale e possono aiutare a regolarizzare le funzioni genitali. L'olio essenziale di *Salvia sclarea* può essere applicato per unzioni a livello dell'addome (diluito in olio vegetale), per bagni aromatici, per stimolare le mestruazioni in caso di amenorrea o mestruazioni irregolari, per disturbi della menopausa, per stimolare le funzioni ovariche, per favorire la fertilità. Si può accompagnare il trattamento esterno con l'assunzione di un infuso di foglie e fiori di salvia officinale, che ha un effetto sinergico ed agisce a un livello più materiale, organico, mentre l'olio essenziale esercita la sua influenza su un piano più sottile, e cioè a livello della componente psicosomatica dei disturbi citati. Anche le funzioni del cervello sono sotto l'influenza della Luna: sappiamo come la luna piena può influenzare negativamente le persone che soffrono di disturbi psichici. La salvia eserciterà un influsso benefico in caso di nervosismo, lunaticità, stress, in particolare legati alla sfera genitale quali disturbi dell'umore nel periodo premestruale, mestruale e della menopausa, sterilità da stress; in questi casi essa aiuterà a restituire il calore delle virtù femminili. A livello generale poche gocce nel bagno donano una piacevole sensazione di benessere e prevengono l'eccessiva sudorazione, in caso di iper sudorazione delle mani e dei piedi è indicata per maniluvi e pediluvi. Per vaporizzazioni è indicata in caso di affezioni respiratorie con congestione e senso di costrizione toracica (bronchite, tosse spasmodica) perché aiuta ad "aprire il petto" e a rendere la respirazione più profonda, decongestiona e ha azione antispastica. Può anche essere usata in associazione ad altri oli dalle più spiccate proprietà anticatarrali. Per le sue proprietà antinfiammatorie può essere usata per sciacqui in catodi afte e infiammazioni del cavo orale; per frizioni sul cuoio capelluto stimola la crescita dei capelli e combatte l'eccesso di sebo. La sua azione psicologica è bilanciata tra stimolazione e rilassamento. E' un tonico nervoso indicato per la fatica mentale ed è anche in grado di calmare le tensioni. E' euforizzante e sostiene in situazioni in cui bisogna "osare". **L'olio di salvia sclarea** è indicato per le persone che presentano oscillazioni di umore con momenti di ansia e di depressione e si sentono indecise ed emotivamente confuse. Questa specie di salvia amplia la visione psicologica, stimola l'intuizione e l'ispirazione, solleva lo spirito e migliora l'umore. A livello spirituale stimola lo sguardo interiore e aiuta a vedere più chiaramente in sé stessi. Rende più sagaci ed è di aiuto alle persone che lavorano in campo creativo. L'olio può essere utilizzato nella lampada per gli aromi per alleggerire l'atmosfera e come profumo naturale. *Salvia sclarea* era famosa anticamente per aumentare la capacità di sognare. Se si cerca la risposta a una domanda interiore si può provare a usarne l'olio la sera nella lampada per gli aromi o mettendone due gocce su un fazzoletto da porre sul cuscino: forse la risposta arriverà in sogno. L'olio di salvia sclarea non va utilizzato però se si sono assunti degli alcolici nelle ore precedenti, perché, anziché dei sogni chiarificatori si potrebbero avere degli incubi. Questi atteggiamenti si traducono in un impoverimento dell'energia vitale.

## SANDALO

- Sinonimi: sandalo bianco, sandalo citrino, sandalo delle Indie orientali
- Nome botanico: *Santalum album*

- Famiglia :santalacee
- Descrizione: Piccolo albero sempreverde alto dai 6 ai 9 metri semiparassita nel senso che le sue radici si nutrono della linfa di quelle piante circostanti; presenta foglie lanceolate e piccoli fiori rossicci. Cresce in luoghi sassosi e assolati. Soltanto dopo trent'anni di vita l'albero viene abbattuto per utilizzarne il legno.
- Distribuzione: è originario dell'Asia sud orientale, in particolare dell'India (Mysore), dove se ne registra la maggiore produzione. E' presente anche nello Sri-Lanka e nelle isole dell'arcipelago indonesiano (Borneo, Giava) e in Nuova Caledonia.
- Altre specie: si possono distinguere tre tipi di sandalo da cui si estrae olio essenziale: S. album che è il vero sandalo , la qualità più pregiata, S. spicatum (o Eucarya spicata) proveniente dall'Australia, che produce un olio dalle caratteristiche simili, ma con una nota più amara e resinosa; il sandalo delle Indie occidentali (Amiris balsamifera) che non ha alcuna parentela botanica con S. album e produce un olio di caratteristiche modeste.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: il cuore del legno e le radici private della corteccia (per distillazione in corrente di vapore)
- Componenti principali: in prevalenza santalolo (alcoli,94-98%) santalene (sesquiterpeni), santalale (aldeidi) santenone (chetoni)
- Profumo: legnoso, dolce, balsamico, caldo (nota di base)
- Colore: giallo chiaro
- Energia: moderatamente yang
- Simbologia planetaria: sole - giovè
- Proprietà: antispasmodico, calmante nervoso, antinfiammatorio, antisettico, cicatrizzante, astringente, diuretico, espettorante, balsamico, decongestionante venoso e linfatico, tonico cardiaco e generale, carminativo, afrodisiaco, antitermico.
- Indicazioni principali: stress, tensione nervosa, insonnia, depressione, tosse secca o con Catarro, bronchite, cistite, varici, emorroidi, nevralgie, lombaggine, diarrea, cura della pelle (pelle secca, grassa, screpolata, disidratata, acne).
- NON UTILIZZARE IN GRAVIDANZA.

Il sandalo accompagna da millenni la vita culturale e spirituale dell'Asia. Il legno viene utilizzato come materiale di costruzione per i templi, immagini sacre, suppellettili, sopramobili e altri oggetti in legno. Trova impiego come profumo, come cosmetico e viene bruciato come incenso nei templi indù e buddisti; nella medicina tradizionale indiana (ayurvedica) viene adoperato per le sue proprietà antinfiammatorie, antifebbrili, antinfettive e antidiarroidiche; frequentemente viene applicato sotto forma di pasta sulla pelle infiammata; entra anche tra i rimedi della medicina tibetana e cinese. Ha anche usi funerari: è utilizzato nelle cerimonie funebri e per l'imbalsamazione. Nelle pratiche di meditazione si ritiene che favorisca l'ascesi e la devozione a Dio. La sua relazione con la divinità viene confermata dai miti: per i buddisti il sandalo sarebbe l'albero del paradiso, il cui legno venne usato per fabbricare il carro del Sole. Nella mitologia induista Indra, considerato il re degli dei, si strofinava il petto con il sandalo, che gli tingeva la pelle di un solare colore dorato. Essendo una pianta considerata sacra e gradita

agli dei, si crede ancor oggi che il suo profumo abbia il potere di tenere lontani gli spiriti maligni. **L'olio di sandalo** entra nella composizione di molti profumi per la sua capacità di fissarsi e di legarsi agli altri aromi. Per le sue proprietà antinfiammatorie, antisettiche e decongestionanti esso è indicato nei problemi infiammatori e catarrali, che coinvolgono in particolare le vie respiratorie, il tratto genitourinario e l'intestino. Ha anche un blando effetto analgesico. Può essere utilizzato per unzioni della regione addominale (5 gocce in un cucchiaino d'olio di mandorle), per vaporizzazioni e unzioni toraciche in presenza di affezioni delle prime vie respiratorie. L'olio di sandalo esercita una benefica azione a livello cutaneo: non è irritante sulla pelle e aiuta a mantenerla tonica e idratata; ha un'azione riequilibrante nel senso che ne combatte l'eccessiva untuosità o la secchezza; svolge azione antisettica e promuove la cicatrizzazione di piccole lesioni; esercita un effetto lenitivo dopo la rasatura o la depilazione ( per es. utilizzando in associazione olio essenziale di lavanda 1% e olio essenziale di sandalo 1% diluiti in olio di calendula oppure in gel d'aloè o in un latte idratante). Il profumo del sandalo ci rimanda alla sua ricca tradizione orientale; bruciato in bastoncini sottili crea un alone di mistero e d'esotismo che evoca lontane atmosfere esotiche, mistiche o sensuali. Esplica un'azione importante a livello mentale ed emotivo: diffuso nell'ambiente invita alla calma, alla conversazione pacata, smorza l'aggressività. E' indicato soprattutto per persone che privilegiano nella loro vita gli aspetti intellettuali e la razionalità e per coloro che tendono eccessivamente a preoccuparsi, che non riescono a rilassarsi perché "sono sotto la tirannia dei loro pensieri" e devono continuamente analizzare tutto, si creano continuamente aspettative e sono molto attaccati ai risultati. Il sandalo tranquillizza l'attività della mente razionale e aiuta a integrare la mente con i sensi, ossia facilita una più immediata consapevolezza del "qui e ora". Riuscendo a calmare il lavoro mentale il sandalo consente anche a chi pratica la meditazione di entrare negli stadi più profondi di essa e stimola i processi interiori di auto guarigione. Tratto dal legno di un albero, l'olio di sandalo ha anche in sé caratteristiche di solidità e quindi esplica una funzione stabilizzante per coloro che si sentono insicuri e instabili (per questa ultima indicazione è particolarmente indicato un massaggio generale di tutto il corpo). Calma e tonifica il cuore, effetto utile negli stati di tensione nervosa. Le modalità di utilizzo per un'azione a livello psicoemotivo sono mediate soprattutto dall'olfatto: si consiglia di utilizzare l'olio essenziale come profumo personale oppure diffuso nell'ambiente, per bagni aromatici (un bagno serale al sandalo combatte lo stress e l'insonnia e rilassa le tensioni muscolari) e massaggi. Il profumo di sandalo ha anche una forte nota avvolgente e sensuale: il suo aroma è dolce-legnoso, profumata- mente maschile; esso placa la mente razionale e aiuta l'uomo a purificarsi da un eccesso di pensieri, inducendo in lui uno stato di rilassamento e di maggiore consapevolezza sensoriale che predispone favorevolmente all'intimità amorosa e sessuale. L'aroma del sandalo aiuta a rappacificarsi con il mondo e con il proprio partner. Cassettoni e cofanetti intagliati nel pregiato legno di sandalo sono serviti da sempre per custodire preziosi, lettere, oggetti cari, oggetti sacri; sono stati simboli di quanto è carismatico e ricercato, di quanto è legato all'Oriente. E' possibile ricreare questo effetto passando qualche goccia di sandalo all'interno di un cassetto o di una scatola di legno: gli oggetti e gli indumenti in esso contenuti resteranno ben presto impregnati del suo magico profumo. E' possibile stimolare la circolazione

energetica affettivo sessuale (ossia aiutare a integrare "sesso e cuore") con un massaggio di coppia che utilizza olio di sandalo (diluizione all'1-2%) in olio vegetale. Si massaggia la parte inferiore dell'addome con un movimento ascendente, si sale verso la parte centrale del petto e si prosegue risalendo verso le spalle e quindi discendendo lungo la superficie interna delle braccia fino alle mani, terminando sulla punta del dito medio.

## TIMO Volgare

- Sinonimi: timo comune, serpolino, erbaccia, piperella, timo francese, timo dei giardini
- Nome botanico: *Thymus vulgaris* (t. *sylvestris*, t. *odoratus*)
- Famiglia: labiate
- Descrizione: pianta cespugliosa, alta fino a 45 cm, con fusti legnosi alla base e fittamente ramificati, e rami sottili. Le foglie sono piccole e lanceolate e le infiorescenze sono a spiga, con minuscoli fiorellini di colore rosa o bianco. L'intera pianta ha un odore penetrante e aromatico.
- Distribuzione: originario dell'Europa meridionale, il timo cresce spontaneo soprattutto nelle aree ben soleggiate e sui terreni aridi e sassosi dei Paesi mediterranei (Spagna, Italia centrale e meridionale, Grecia, Turchia). L'olio viene estratto principalmente in Spagna, in Francia (Provenza) Nord Africa e Grecia.
- Altre specie: esistono diverse varietà di timo; si ritiene che il timo volgare derivi dal timo selvatico o serpillone (*T. serpyllum*). E' un timo mitigato che ama le praterie secche, ma pur sempre umide di rugiada, specialmente in montagna, dove sale fino al limite delle nevi. Cresce spontaneo a sud e a nord delle Alpi. Il suo profumo si spande negli alpeggi. Da quest'ultimo si produce un olio simile al timo volgare sia nei componenti (timolo, carvacrolo, cimene, pinene, borneolo, linaiolo, geraniolo) sia nelle proprietà. C'è il timo *zygis* (*T. zygis*) che produce un olio a timolo e il timo citrodoro (*T. citrodorus*) o "timo cedrato" che produce un olio più dolce, non fenolato, dal profumo fresco. C'è il timo di Spagna chiamato anche "origano spagnolo" (*T. capitatus*) caratterizzato dalla presenza quasi esclusiva di carvacrolo e assenza di timolo.
- Parti utilizzate per estrarre l'olio essenziale: le foglie e le estremità fiorite (per distillazione in corrente di vapore).
- Componenti principali: timolo, carvacrolo (fenoli); terpinene, cimene, pinene (monoterpeni); linaiolo, borneolo (alcoli), cariofillene (sesquiterpeni), 1,8 - cineolo (ossidi).

Esiste una notevole variabilità chimica tra le piante di timo: infatti questi componenti sono presenti in misura diversa a seconda del tipo di terreno e di clima.



## AROMOTERAPIA - APPLICAZIONI

Gli oli si dimostrano efficaci per il trattamento preventivo o curativo di molte affezioni comuni.

### ACNE

Cayeput, cedro atlantico, tea tree, bergamotto, Palmarosa, geranio, lavanda, salvia sclarea, camomilla comune e romana, rosmarino, patchouli, petitgrain, sandalo

Trattamento settimanale di purificazione

Porre per alcuni minuti il viso sui vapori emanati da un recipiente con acqua bollente su cui sono stati aggiunti:

- \*limone           2 gocce
- \*tea tree        2 gocce
- \*camomilla     1 goccia

Successivamente sulla pelle ancora umida applicare una maschera composta da:

- \*argilla verde       2 cucchiaini
- \*yogurt             1 cucchiaino
- \*acqua di rose       1 cucchiaino
- \* Palmarosa         2 gocce
- \*lavanda            2 gocce

Rimuovere con acqua tiepida prima che essicchi completamente: Concludere con l'applicazione di un pi di crema alla calendula cui sia stata aggiunta una goccia di essenza di camomilla comune.

### INFLUENZA E RAFFREDDORE

Bergamotto, cajeput, geranio, niouli, cipresso, cannella, pino silvestre, timo eucalipto, lavanda, zenzero, incenso, mirto.

Trattamento indicato per adulti

In un recipiente con acqua bollente versare, immediatamente prima di inalare

Dopo 10 Minuti di suffumigi, prima di coricarsi, frizionare il petto con un cucchiaio d'olio vegetale in cui siano state aggiunte:

- PINO                               1 goccia
- CANFORA   BIANCA               2 gocce
- ZENZERO                           1 goccia

### REUMATISMI

Rosmarino, eucalipto, lavanda, pepe nero, cipresso, cedro atlantico, sandalo, camomilla, pino silvestre, maggiorana, ginepro, canfora bianca, acqua vite e peperoncino.

Trattamento curativo agli oli essenziali per l'artrosi:

1) Per due settimane praticare un bagno caldo giornaliero serale con 1 chilogrammo di sale marino integrale e 4 gocce del seguente miscuglio, sciolto in un cucchiaino di miele o in un cucchiaino di latte, preparato in quantità sufficiente per tutto il trattamento:

FINOCCHIO DOLCE	30 gocce
CIPRESSO	15 gocce
GINEPRO	10 gocce

Questi bagni servono per purificare l'organismo, drenando le tossine trattenute nei tessuti, che vengono eliminate attraverso le urine.

2) Per due settimane praticare un bagno caldo alla sera con le stesse modalità, utilizzando 4 gocce del miscuglio dei seguenti oli essenziali:

ZENZERO	30 gocce
ROSMARINO	15 gocce
PETITGRAIN	10 gocce

In aggiunta praticare due volte al giorno sulle aree dolenti un massaggio con 2 cucchiaini d'olio vegetale in cui siano stati miscelati:

ZENZERO	2 gocce
PEPE NERO	2 gocce
CEDRO ATLANTICO	4 gocce
CIPRESSO	5 gocce

3) Per due settimane un bagno con 4 gocce della seguente miscela:

ROSMARINO	15 gocce
MAGGIORANA	8 gocce
PEPE NERO	5 gocce

Praticare un massaggio sulle aree affette alternando la miscela precedentemente descritta con il seguente miscuglio:

SANDALO	15 gocce
CHIODI DI GAROFANO	5 gocce
ZENZERO	3 gocce

### **ARTROSI CERVICALE**

Molto efficace è il massaggio sulle aree affette anche l'uso di 10 gocce del preparato con PEPERONCINO ROSSO E ACQUA VITE.

Se i reumatismi tendono a comparire durante o la menopausa, è conveniente aggiungere ai miscugli indicati, qualche goccia d'olio essenziale di geranio o di rosa. Se i dolori si inaspriscono, per via dello stress, aggiungere qualche goccia di oli essenziali riequilibranti come lavanda, camomilla, sandalo, melissa.

## **CATTIVA DIGESTIONE**

Una digestione lenta può essere causata da un'alterata secrezione di succhi digestivi ed enzimi da parte dello stomaco e dell'intestino; da una scarsa produzione di bile da parte del fegato e da un'alterata emissione della stessa da parte della cistifellea; da alterazioni circolatorie negli organi deputati alla digestione dovute a freddo, fretta o stress; da processi di fermentazione di alcuni cibi da parte della flora batterica intestinale.

La scelta degli oli essenziali che favoriscono una buona digestione si orienterà quindi su essenze che agiscono a più livelli:

- o oli essenziali che riequilibrano la produzione dei succhi digestivi: menta finocchio dolce;
- o oli essenziali che aiutano il lavoro del fegato: rosmarino, limone;
- o oli essenziali che stimolano la circolazione a livello viscerale: zenzero, chiodi di garofano;
- o oli essenziali ad azione calmante e antispasmodica: arancio amaro, camomilla;
- o oli essenziali antifermentativi: cardamomo, finocchio dolce, pepe nero.

Una miscellanea di oli digestivi può avere la seguente composizione:

ad azione tonica ( digestione lenta)

MENTA	2 gocce
FINOCCHIO	2 gocce
ZENZERO	2 gocce
ROSMARINO	2 gocce

In un cucchiaino d'olio vegetale per massaggi nella parte alta dello stomaco.

Miscellanea antispastica e antifermentativo

FINOCCHIO	2 gocce
CAMOMILLA ROMANA	2 gocce
CARDAMOMO	2 gocce
ARANCIO	2 gocce

In un cucchiaino d'olio vegetale per massaggi nella parte alta dello stomaco.  
E' possibile anche assumere per via orale:

MENTA	1 goccia
-------	----------

Miscelare a mezzo cucchiaino di miele a sua volta sciolto in una tazza d'acqua calda o di tisana digestiva.

## **DOLORI MESTRUALI**

Massaggiare con un movimento circolare in senso orario su tutto l'addome e

posteriormente nella zona lombare, con un po' del seguente mix di oli essenziali, diluiti in due cucchiaini d'olio vegetale:

SALVIA SCLAREA	4 gocce
CAMOMILLA	4 gocce
CIPRESSO	4 gocce
GERANIO	4 gocce

### **MENOPAUSA**

Gli oli essenziali indicati per il periodo della menopausa esercitano un'azione di riequilibrio del sistema neurovegetativo ( oli a potere rilassante e antidepressivo) e un'azione di sostegno del sistema endocrino (oli con proprietà fitoormonali). I principali oli che presentano queste caratteristiche sono:

SALVIA SCLAREA, FINOCCHIO DOLCE ,CIPRESSO (azione fitoestrogenica);  
CAMOMILLA, GERANIO, ROSA, GELSOMINO (azione di sostegno psicoemotivo)

Questi oli possono essere utilizzati per bagni aromatici e per massaggi.

Un miscuglio utile per combattere le vampate di calore e l'ipersudorazione è il seguente:

SALVIA SCLAREA	3 gocce
CIPRESSO	2 gocce
GERANIO	3 gocce

Da utilizzarsi sia nel bagno (diluito in un cucchiaino di latte) sia per massaggio (diluito in un cucchiaino d'olio di soia)

### **CEFALEA**

Massaggiare la zona delle tempie (mantenendosi lontano dagli occhi) e la nuca all'attaccatura dei capelli con il seguente mix:

LAVANDA	2 gocce
MENTA	1 goccia

Oppure:

LAVANDA	2 gocce
CAMOMILLA	1 goccia

### **IPERTENSIONE**

Praticare giornalmente un massaggio dolce su tutto il corpo con alcuni di questi oli essenziali diluiti in olio vegetale (concentrazione delle essenze 2,4%):

LAVANDA, MAGGIORANA, MELISSA ,YLANG-YLANG, NEROLI).

## **MAL DI DENTI**

Avvolgere sulla punta di uno stecchino una piccola quantità di cotone e umetterla con olio essenziale di chiodi di garofano; appoggiarla sul dente dolente facendo attenzione ad evitare il contatto con la lingua e la mucosa del cavo orale (potrebbe indurre bruciore, in tal caso applicare un po' d'olio di oliva sulla mucosa per diluire e rimuovere l'essenza e far cessare il bruciore).

## **VENE VARICOSE**

Effettuare massaggi drenanti degli arti inferiori, dai piedi verso il bacino, con una manualità leggera, utilizzando un piccolo quantitativo del seguente miscela di oli essenziali diluiti in due cucchiaini d'olio vegetale:

GERANIO	10 gocce
CIPRESSO	15 gocce
LIMONE	5 gocce

## **EMORROIDI**

Praticare semicupi rinfreschi ponendo nell'acqua TRE GOCCE di TEA TREE e TRE GOCCE di CIPRESSO. Applicare sull'area due volte al giorno un po' del seguente mix:

PATCHOULI	1 goccia
MIRRA	1 goccia
CIPRESSO	1 goccia

In un cucchiaino d'olio di mandorle o di oleolito di camomilla

## **FERITE - PUNTURE DI INSETTI – SCOTTATURE**

Se occorre ripulire la ferita, diluire in una tazza d'acqua, preventivamente sterilizzata (facendola bollire) lasciata raffreddare, 5 gocce d'olio essenziale di tea tree ed effettuare lavaggi eventualmente aiutandosi con una garza.

Per disinfettare e favorire la cicatrizzazione o per sfiammare e lenire il prurito, applicare la seguente miscela:

LAVANDA	3 gocce
GERANIO	1 goccia

In un cucchiaino d'olio di calendula o d'olio di iberico.

## **GLI OLI ESSENZIALI PER I BAMBINI**

Gli oli essenziali possono essere utilizzati anche per l'infanzia con l'accortezza di utilizzare i più delicati, escludendo quelle potenzialmente irritanti o tossici. Nei bambini è indicata la sola via di somministrazione esterna (massaggi, bagnetti, diffusione nell'ambiente con il vaporizzatore e il diffusore). Per l'uso sulla pelle occorre avere molta cautela, data la delicatezza di quella dei bambini e la potenza d'alcuni oli. Si utilizza come veicolo un olio emolliente e dolce come l'olio di mandorle.

## **DA UN ANNO DI ETA'**

CAMOMILLA (per dolori di pancia e difficoltà del sonno)

LAVANDA (per diffondere nell'ambiente in caso di influenza)

NEROLI (per favorire il sonno e il benessere generale)

Per massaggi 1-3 gocce da diluire in 30 ml d'olio di mandorle

Per il bagnetto è sufficiente una sola goccia

## **DAL SECONDO ANNO IN POI**

MANDARINO CAMOMILLA (per massaggi contro la stitichezza)

MIRTO LAVANDA ( indicati soprattutto per problemi respiratori)

GERANIO ( per bagnetti rilassanti)

Per favorire un sonno tranquillo, è utile porre nella vaschetta del vaporizzatore posto nella camera del bambino una goccia di camomilla e una di geranio oppure una goccia di neroli.

## **INSONNIA**

L'insonnia è un sintomo molto frequente, collegabile a svariate problematiche. Possiamo parlare di cattiva qualità del sonno anche quando si ha difficoltà ad addormentarsi ( il così detto "gufo", che non andrebbe mai a letto) quando si ha un risveglio ossessivamente precoce ( la così detta "allodola" ) e quando si hanno più risvegli notturni.

Le essenze da scegliere per l'insonnia possono agire a vari livelli:

camomilla : calmante del sistema nervoso

neroli : sedativo dell'iperexcitabilità cardiaca

lavanda: riequilibrante del rapporto tra il sistema nervoso ortosimpatico e parasimpatico,

sandalo: rilassante muscolare e stabilizzatore dell'umore.

Modalità consigliate: bagni aromatici serali, massaggi completi o parziali (mani, piedi, nuca e schiena) diffusione nell'ambiente con la lampada.

Indichiamo di seguito alcune semplici manovre di massaggio adatte allo scopo, da effettuare con uno o più oli indicati ( in totale 6 gocce diluite in un cucchiaino d'olio vegetale).

### **1° movimento**

Effettuare con i polpastrelli di entrambe le mani, posizionate sotto la nuca, movimenti circolari sui muscoli alla base del cranio.

### **2° movimento**

Effettuare un massaggio circolare con i pollici di entrambe le mani attorno ai malleoli interni ed esterni, con movimenti dolci e prolungati.

### **3° movimento**

Massaggiare ripetutamente la parte inferiore dell'alluce (cioè sotto la pianta del

Piede) frizionando in direzione alto-basso.

## **VERTIGINI**

Le vertigini sono un disturbo molto comune; possono esprimere anche il desiderio-paura di perdere la testa, di abbandonarsi in un contesto ambientale che non lo consente. Colpiscono più frequentemente le donne che si sentono intrappolate in una realtà che le rende impotenti ad agire.

Oli essenziali consigliati

MELISSA  
LAVANDA  
MENTA

La melissa e la lavanda, piante femminili con la loro azione antidepressiva e riarmonizzante, aiutano a sciogliere l'ansia e a riequilibrare il sistema neurovegetativo. La melissa, secondo la medicina antica, "rimuove le immaginazioni e le fantasie che causano gli umori malinconici". Può essere quindi di aiuto in caso di vertigini per la sua azione "rincuorante" e vitalizzante. La "rinfrescante" menta schiarisce i pensieri, alleggerisce la mente, esprime l'energia della chiarezza: aiuta a trovare la strada da percorrere.

### **1° movimento**

Massaggiare con i polpastrelli (senza olio) l'area alla radice del naso, nel punto di congiunzione dell'arco sopracciliare.

### **2°**

Applicare 1-2 gocce di menta (o degli altri oli indicati) sui polpastrelli delle dita e massaggiare il cuoio capelluto ai due lati della testa, circa due centimetri al di sopra dei padiglioni auricolari

### **3°**

Massaggiare a livello della caviglia l'area dell'avvallamento che si trova al di sotto dei malleoli esterni con un po' del mix costituito da:

LAVANDA	3 gocce
MELISSA	2 gocce
MENTA	2 gocce

Precedentemente sciolto in un cucchiaino d'olio vegetale

## **PALPITAZIONI, TACHICARDIA**

Il cuore scandisce il ritmo del nostro vivere. Quando imponiamo a noi stessi uno stile di vita che risponde a uno schema mentale troppo rigido, soffocando emozioni e pulsioni istintive, il cuore, il distributore della nostra energia, si può "ribellare" a questo schema, alterandone il ritmo. Gli oli essenziali che "riconciliano" con l'energia del cuore hanno un'azione tranquillizzante e stabilizzante, ma anche rimettono in contatto con le emozioni, nutrendo la fiamma del fuoco interiore.

Oli essenziali consigliati

NEROLI  
YLANG-YLANG  
ARANCIO AMARO

Il neroli acquieta l'ansia e tranquillizza il cuore. L'ylang-ylang con il suo aroma intenso (da usarsi in piccole quantità) allenta le difese e permette al cuore di trovare il proprio ritmo naturale, alterato da un eccessivo stress dovuto all'ipercontrollo dell'io. L'arancio riscalda, rilassa e nutre il cuore.

### **1° movimento**

Scegliere due degli oli essenziali consigliati e diluirne 4-5 gocce complessivamente in un cucchiaino d'olio vegetale. Riscaldare un po' della miscela sul palmo della mano e effettuare un auto massaggio sul petto, con un movimento lento circolare in senso orario che coinvolge lo sterno e la regione del cuore.

### **2° movimento**

Con il polpastrello del pollice massaggiare con un po' di miscela in senso circolare la superficie interna dei polsi dalla parte del mignolo.

## **CEFALEA**

La testa può dolere quando la persona tiene un atteggiamento di costante controllo delle situazioni esterne e del proprio corpo e fatica a lasciarsi andare e ad allentare lo stato di continua vigilanza. Le tensioni si cronicizzano a livello oculare e della nuca, facilitando l'insorgenza di cefalee muscolotensive; i pensieri tendono a diventare ripetitivi e la mente è in uno stato continuo di "rimuginazione". Mal di testa possono insorgere più frequentemente anche in presenza di forti fluttuazioni di energia che portano a un'alternanza rapida di stati euforici e malinconici. Gli oli essenziali aiutano a sciogliere le tensioni somatizzate e a decongestionare la testa, riducono l'iperattività mentale riportando l'individuo a una migliore centratura, così da non essere dominato dai propri pensieri.

Oli essenziali consigliati:

MENTA  
LIMONE  
ROSMARINO

La **MENTA** ha una funzione analgesica e defaticante mentale ed è ottima per le cefalee di origine digestiva.

Il **LIMONE** abbassa il centro di gravità" portando la persona a percepirsi maggiormente a livello corporeo; disintossica e pulisce la mente.

Il **ROSMARINO** supporta il calo di energia dovuto allo stress mentale



### **1° movimento**

Stirare la fronte con i polpastrelli delle dita unite, partendo dal centro verso l'esterno e scendendo con movimenti successivi lungo l'arco sopraccigliare, estendendo il movimento verso le tempie (movimento da effettuare senza olio).

### **2° movimento**

Ungere leggermente i polpastrelli con poco olio vegetale cui siano state aggiunte 2 o 3 gocce di uno degli oli essenziali indicato. Massaggiare con i polpastrelli tutto il cuoio capelluto, facendolo scorrere sulla superficie ossea e insistendo a livello della nuca e dell'attaccatura dei capelli.

## **STANCHEZZA**

E' naturale sentirsi stanchi dopo uno stress muscolare, cerebrale o emotivo. Sentirsi sempre stanchi è invece un segno d'abbassamento o blocco dell'energia vitale e può anche essere una manifestazione di svariate patologie. Gli oli essenziali sono molto utili per favorire il flusso d'energia attraverso il corpo e drenare la stanchezza, accelerando il recupero.

Oli essenziali consigliati:

ROSMARINO

BASILICO

PINO SILVESTRE

CHIODI DI GAROFANO

L'essenza tonica per eccellenza è il ROSMARINO: pianta tradizionalmente legata al Sole, trasferisce all'uomo l'energia attinta da questo, in particolare nei momenti bui della vita e nei periodi invernali in cui l'organismo è comunque sollecitato dai ritmi incalzanti della vita, ma risente della scarsità di luce e di energia solare. Con la sua azione stimolante generale a livello del cuore, del fegato, della corteccia surrenale (la ghiandola che presiede alla capacità di adattamento e di resistenza allo stress), restituisce la voglia di fare, accresce la forza e il senso di identità personale. Il BASILICO agisce sulla sfera mentale in caso di depressione, affaticamento intellettuale e calo di memoria. Il PINO accresce la gioia di vivere, apre la respirazione e aiuta a riconnettersi ai propri cicli vitali. I CHIODI DI GAROFANO con il loro profumo caldo e speziato esercitano un'azione corroborante e rinvigorente in caso di stanchezza fisica, mentale e sessuale.

### **1° movimento**

Un punto importante di bonificazione energetica che ci deriva dalla tradizione orientale (punto 36 del meridiano dello stomaco) è localizzato a livello della superficie anterolaterale della gamba, poco al di sotto del ginocchio (bilateralmente). Si può individuare facilmente sulla propria gamba con una semplice manovra: stando in posizione seduta, porre la mano destra sul ginocchio destro in modo che il palmo della mano si trovi sopra la rotula e l'indice disteso poggi sull'osso della tibia; la punta del dito medio, stesa al massimo lateralmente, indica il punto di bonificazione energetica.

Diluire 4 gocce di un olio essenziale scelto tra quelli indicati in un cucchiaino d'olio vegetale e massaggiare bilateralmente con un po' della miscela questo punto,

effettuando un micromassaggio circolare presso rito e di strofinamento.

## **2° movimento**

In caso di stanchezza si può ricevere un massaggio con un effetto di carica energetica, con movimenti sui muscoli della schiena, ai lati della colonna vertebrale procedendo dal basso verso l'alto.

## **ANSIA**

L'ANSIA è uno spiacevole stato di tensione che una persona prova quando tende a trattenere e a inibire l'azione e le sue reazioni emotive perché è bloccato da paure o sensi di colpa. Si genera uno stato di agitazione interna di malessere che si autoalimenta, in assenza di un'adeguata scarica motoria ed emotiva. L'ansia si manifesta anche con disturbi fisici quali senso di soffocamento, chiusura della gola, tensioni muscolari.

Oli essenziali consigliati:

CAMOMILLA

MELISSA

NEROLI

ARANCIO AMARO

INCENSO

SANDALO

CANFORA

La camomilla svolge un'azione tranquillizzante e sedativa e aiuta ad allentare l'eccesso di tensione accumulata. La melissa ha un effetto riequilibrante, il neroli è un olio che può dare una profonda sensazione di calma e benessere. L'arancio ha un effetto rincuorante e calmante, dà fiducia e rassicura, scioglie il senso di costrizione a livello del petto e del plesso solare. La canfora può essere indicata quando si vuole "scuotere" con un'azione d'urto e sbloccare lo stato di inibizione che frena l'azione. L'incenso rende la respirazione più calma e profonda e crea la sensazione di un ambiente energeticamente favorevole. Il sandalo è un olio tratto da un legno che ha effetto stabilizzante.

## **1° movimento**

Davanti al padiglione auricolare si trova un punto riflesso ad azione antiansia. E' situato immediatamente dietro l'articolazione temporomandibolare, che si può percepire ponendo un dito davanti all'orecchio mentre si apre e si chiude la bocca. Porre una traccia d'olio essenziale scelto tra quelli indicati (con esclusione della Canfora) sulla punta degli indici ed esercitare con gli stessi una pressione controllata sull'area indicata, per qualche secondo.

## **2° movimento**

La stimolazione con i polpastrelli delle dita o con il palmo della mano dell'area del plesso solare, situata al di sotto dello sterno, aiuta a rilasciare le tensioni diaframmatiche, esercitando un'azione antiansia e tranquillizzante e prevenendo gli attacchi di paura. Effettuare un massaggio circolare di quest'area utilizzando 4

gocce di arancio amaro diluite in un cucchiaino d'olio vegetale.

### **3° movimento**

Particolarmente indicato per chi soffre d'ansia è un messaggio profondo dei muscoli della schiena a livello cervicale, delle spalle lombosacrale. Queste zone sono spesso sede di tensioni muscolari dolorose derivanti dall'inibizione dell'espressione di pulsioni aggressive

Il massaggio si effettua con la persona ricevente distesa in posizione prona, esercitando delle manovre di scivolamento e di impastamento a livello superficiale cutaneo e più profondo, coinvolgendo la muscolatura sottostante. Per la manualità un po' più energetica di questo massaggio si può utilizzare un mix di oli essenziali comprensivi di canfora, dall'effetto antidolorifico e stimolante (3 gocce di canfora e 3 gocce di un altro fra gli oli essenziali indicati, diluite in un cucchiaino d'olio vegetale).

### **DEPRESSIONE**

Il termine "depressione" è spesso impropriamente usato per indicare stati malinconici o di tristezza, dovuti a fluttuazione d'umore transitorie. La depressione vera e propria si può paragonare, energeticamente, alla gomma di un'auto completamente a terra: in questo caso non si può muovere. Gli stati di malinconia e tristezza possono invece essere paragonati a una gomma sgonfia, che tuttavia non impedisce all'auto di muoversi. In quest'ultimo caso può essere di particolare utilità intervenire con esercizi respiratori e di movimento che apportano all'organismo il primo elemento di energia, L'OSSIGENO, attraverso tecniche psicoterapeutiche miranti a sbloccare le emozioni attraverso l'utilizzo di oli essenziali.

Oli essenziali consigliati

PINO SILVESTRE  
ROSMARINO  
BASILICO  
LAVANDA  
MELISSA  
CANNELLA  
YLANG-YLANG

Pino, rosmarino e basilico tonificano e ravvivano l'organismo; lavanda e melissa hanno un effetto riequilibrante sugli sbalzi di umore; la cannella ha l'effetto riscaldante e nutriente; da energia e gioia di vivere, l'ylang-ylang alleggerisce la pesantezza dell'umore.

### **1° movimento**

Diluire 2-3 gocce di basilico in un cucchiaino d'olio vegetale e utilizzare un po' della miscela per stimolare la cosiddetta "area della gioia", localizzata a livello della superficie interna dei polsi, nella zona di congiunzione con la mano. Una manovra molto efficace per ritrovare il buon umore consiste nel depositare alcune gocce di essenza diluita a livello dei polsi e strofinare energicamente per alcuni secondi i

polsi tra di loro. Si può anche agire attraverso la respirazione: in fase inspiratoria portare i polsi verso l'alto, a livello del naso (senza entrare in contatto con esso), in modo da inalare il profumo sprigionatosi, quindi riabbassarli in fase espiratoria. Si potrà avvertire immediatamente un senso di euforia e di benessere. Quest'area è connessa energeticamente con il cuore, centro vitale dell'individuo.

## **2° movimento**

A livello del padiglione auricolare si trovano numerosi punti riflessi, la cui stimolazione permette di agire a livello delle diverse funzioni organiche. Esiste un punto antidepressivo situato nella parte alta ed esterna del lobo, dove inizia la cartilagine. Effettuare un micromassaggio di questo punto, prendendo l'orecchio tra il pollice e l'indice e frizionando in modo circolare l'area indicata con la punta dell'indice inumidita con una traccia di un olio essenziale (escludere la cannella e il basilico).

## **GLI OLI ESSENZIALI E LA BELLEZZA**

Gli oli essenziali rappresentano un elemento molto importante della cosmesi e dell'estetica naturale: Grazie alla loro capacità di penetrare a livello cutaneo sono molto efficaci nel migliorare il trofismo della pelle e nel curare gli inestetismi e possono essere un elemento molto importante nella formulazione dei trattamenti e dei prodotti di bellezza.

## **IL TRATTAMENTO DELLA CELLULITE CON GLI OLI ESSENZIALI**

Possiamo distinguere tre tipi di cellulite:

**Cellulite edematosa:** ha una consistenza pastosa; se si preme un dito su una zona colpita spesso ne resta l'impronta. E' caratterizzata da un'insufficienza circolatoria e crea gonfiore alle gambe, senso di pesantezza e tensione. Colpisce le gambe per tutta la loro lunghezza, tanto che si parla di "gambe a colonna".

**Cellulite dura e compatta:** la pelle della zona interessata appare tesa e compatta, con aspetto "a materasso" e consistenza granulosa. Il grasso sottocutaneo è sodo e poco mobile. E' più comune nelle donne che hanno una corporatura piuttosto pesante e un buon tono muscolare. La sede di elezione sono i glutei, la faccia posteriore delle cosce, le ginocchia, la nuca.

**Cellulite molle:** si presenta come un tessuto rilasciato e spugnoso che "segue" la posizione del corpo. E' più comune in donne che hanno fatto sempre scarsa attività fisica e hanno una muscolatura scarsa e poco tonica. Se è in uno stadio molto avanzato, palpando una zona colpita, si sentono sotto le dita tanti noduli che si muovono come perle in un sacchetto. Si localizza più facilmente nella parte interna delle cosce e delle braccia e spesso di accompagna a smagliature.

Elenchiamo di seguito i principali oli essenziali ad effetto anticellulite (per uso esterno):

*Basilico	stimolante
*Cannella	riscaldante
*cipresso	decongestionante venoso
*finocchio	regolatore ormonale, stimolante circolatorio

*ginepro	drenante, diuretico
*limone	astrigente, riattivante
*rosmarino	tonificante, regolatore ormonale
*timo	forte attivante
*pompelmo	stimolante linfatico, diuretico

Bagno anticellulite (per cellulite con edemi e ritenzione di liquidi); svolge un'azione diuretica e sgonfiante:

Sale marino integrale	1 Kg
Olio essenziale di ginepro	3 gocce
Olio essenziale di cipresso	6 gocce
Olio essenziale finocchio dolce	3 gocce
Estratto fluido di quercia marina	2 cucchiari

Mescolare gli oli essenziali con il sale e l'estratto di quercia marina e versare il composto nell'acqua prima di immergervi (durata del bagno 15 minuti). Da effettuarsi la sera.

Massaggio agli oli essenziali per cellulite edematosa; aiuta a riattivare il metabolismo delle cellule adipose:

Olio vegetale	2 cucchiari
Olio essenziale di rosmarino	4 gocce
Olio essenziale di cipresso	4 gocce
Olio essenziale di limone	4 gocce

Diluire gli oli essenziali nell'olio vegetale (in alternativa utilizzare un latte o una crema idratante per il corpo) e massaggiare tutto il corpo dopo il bagno per una azione diuretica e sgonfiante.

Bagno detossinante per cellulite dura: questo bagno decongestiona e aiuta a sciogliere i cuscinetti di cellulite compatta e resistente ai trattamenti:

Sale marino integrale	1 Kg
Olio essenziale di pompelmo	4 gocce
Olio essenziale di salvia sclarea	4 gocce
Olio essenziale di basilico	4 gocce
Estratto fluido di dentella asiatica	2 cucchiari

Mescolare gli oli essenziali con il sale e con l'estratto di dentella e versare il composto nell'acqua calda prima di immergervi, (durata del bagno 15 minuti). Da effettuarsi la sera.

Massaggio agli oli essenziali per cellulite dura

Olio vegetale	2 cucchiari
Olio essenziale di basilico	3 gocce
Olio essenziale di pompelmo	4 gocce

Olio essenziale di lavanda 4 gocce

Diluire gli oli essenziali nell'olio vegetale (oppure in un latte o crema idratante per il corpo) e massaggiare con movimenti rotatori le aree interessate, smovendo i tessuti senza esercitare un'eccessiva pressione.

Bagno marino anticellulite (per cellulite molle con rilassamento cutaneo): questo bagno svolge un'azione drenante e riattivante a livello del tessuto adiposo:

Sale marino integrale	1 Kg
Olio essenziale di limone	6 gocce
Olio essenziale di finocchio dolce	6 gocce
Estratto fluido di edera	2 cucchiari

Mescolare gli oli essenziali con il sale e con l'estratto di edera e versarlo nell'acqua calda prima di immergervi (durata del bagno 15 minuti). Da effettuarsi la sera.

Massaggio anticellulite (per cellulite molle con rilassamento cutaneo); svolge un'azione drenante e riscaldante:

Olio vegetale	2 cucchiari
Olio essenziale di ginepro	5 gocce
Olio essenziale di limone	4 gocce
Olio essenziale di timo	3 gocce

Diluire gli oli essenziali nell'olio vegetale (in alternativa è possibile veicarli in un latte o in una crema idratante per il corpo). Eseguire un massaggio su tutta la metà inferiore del corpo dopo il bagno specifico.

## **TRATTAMENTO RASSODANTE E DI PREVENZIONE DELLE SMAGLIATURE CON GLI OLI ESSENZIALI**

La pelle del corpo, in particolare in alcune zone, (addome, cosce, glutei, seno) può perdere la sua elasticità e diventare rilasciata atonica. Il fenomeno del rilassamento cutaneo può essere legato a diversi fattori, quali oscillazioni eccessive di peso corporeo, gravidanze, invecchiamento vita sedentaria con scarsa attività fisica e motoria.

Quest'ultimo fattore si ritrova frequentemente anche in soggetti di giovane età. Infatti attualmente il rilassamento dei tessuti si manifesta in un numero sempre maggiore di donne e di uomini, perché la vita è diventata sempre più sedentaria e accade spesso di dover passare l'intera giornata seduti davanti a un computer, in attività che coinvolgono sempre più la mente e sempre meno il corpo. Per la mancanza di attività motoria e di lavoro muscolare i glutei le cosce e l'addome diventano ipotonicici e rilasciati.

**LE SMAGLIATURE** derivano da uno stiramento della pelle con conseguente cedimento delle fibre elastiche. Si manifestano in particolare durante periodi di evoluzione e cambiamento rapido del corpo, come avviene durante la pubertà, la gravidanza a seguito di ingrassamento e dimagrimenti repentini. Sotto il profilo energetico esse sono la manifestazione della difficoltà incontrata dalla persona a

mantenere la propria integrità psicofisica in momenti di grande sollecitazione emotiva e cambiamento dell'immagine di sé.

### **Principali oli essenziali ad azione rassodante e antismagliature:**

Pino	tonificante
Basilico	stimolante dei tessuti
Benzoino, incenso	cicatrizante
Limone	elasticizzante
Rosmarino	stimolante e tonificante
Rosa	nutriente
Salvia sclarea	rassodante per l'azione di regolazione ormonale
Sandalo	nutriente e riequilibrante
Carota	rivitalizzante cutaneo

Questi oli essenziali vanno addizionati con oli vegetali all'azione particolarmente nutriente e vitaminica, come:

Olio di avocado  
Burro di karatè  
Germe di grano  
Jojoba  
Mandorle dolci  
Sesamo  
Borragine  
Rosa mosqueta

Gli ultimi due oli vengono aggiunti in proporzioni minori rispetto agli altri oli-base vegetali, ai quali possono venire addizionati in una proporzione circa del 5-10%.

### **Trattamento rassodante e di prevenzione delle smagliature agli oli essenziali**

*olio di mandorle dolci	3 cucchiari
*olio di germe di grano	1 cucchiaio
*olio di borragine	10 gocce
*olio essenziale di carota	5 gocce
*olio essenziale di limone	7 gocce
*olio essenziale di incenso	6 gocce
*olio essenziale di sandalo	5 gocce

Diluire le essenze negli oli vegetali e applicare in piccola quantità sulle parti da trattare massaggiando con cura. In gravidanza usare solo olio di mandorle dolci senza l'aggiunta di oli essenziali

### **TRATTAMENTO DELLA PELLE DEL VISO CON GLI OLI ESSENZIALI**

Poiché la pelle del viso è più sottile e sensibile di quella del corpo e poiché in quest'area sono presenti i ricettori sensoriali( occhi, naso, bocca) che presentano

muose sensibili, occorre rispettare alcune precauzioni:

\*scegliere per il viso soltanto oli essenziali delicati e non irritanti:

\*ridurre le concentrazioni indicate per le altre parti del corpo

\*evitare la zona periorbitale e le zone cutanee delle immediate vicinanze della bocca e del naso;

non utilizzare gli oli essenziali puri, bensì veicolarli sempre in oli vegetali o altre sostanze idonee, dalle proprietà benefiche per la pelle.

### **I principali oli essenziali per la pelle normale**

Palmarosa	lavanda	carota
Incenso	rosa	geranio
benzoino	finocchio	neroli
camomilla	limone	

Gli oli vegetali più idonei come veicolo degli oli essenziali sono olio di albicocca, mandorle dolci, nocciola, jojoba. Inoltre olio di borragine, enoteca, rosa mosqueta (da aggiungere eventualmente agli oli vegetali in proporzione minore 5-10%)

### **Trattamento di bellezza per la pelle normale**

Olio di mandorle dolci o nocciola	2 cucchiari
Olio di enoteca	10 gocce
Olio essenziale di carota	4 gocce
Olio essenziale di geranio	4 gocce
Olio essenziale di finocchio dolce	3 gocce

Miscelare l'olio vegetale con quello di enoteca e diluirvi le essenze. Questa miscela è sufficiente per più applicazioni (conservare in un flacone di vetro scuro ben chiuso). Applicare una piccola quantità sul viso massaggiando delicatamente, quindi tamponare con un fazzoletto di carta per asportare l'eccesso di untuosità

### **I principali oli essenziali per la pelle grassa**

arancio  
incenso  
tea tree  
salvia sclarea  
cipresso  
lavanda  
Palmarosa  
Geranio  
Lemongrass  
Petitgrain  
Ginepro  
Limone  
rosmarino



Gli oli vegetali più idonei come veicolo degli oli essenziali sono l'olio di vinaccioli (poco vischioso) oltre quelli già indicati per la pelle normale.

### **Trattamento di bellezza per la pelle grassa**

Olio di vinaccioli	2 cucchiari
Olio essenziale di ginepro	2 gocce
Olio essenziale di geranio	5 gocce
Olio essenziale di limone	2 gocce

Diluire le essenze nell'olio vegetale e applicare una piccola quantità della miscela sulla pelle massaggiando delicatamente, quindi rimuovere l'eccesso di untuosità tamponando con un fazzolettino di carta. La miscela è sufficiente per più applicazioni (conservare in un flacone di vetro scuro ben chiuso).

### **I principali oli essenziali per la pelle secca**

neroli  
Benzoino  
Sandalò  
Camomilla  
Palmarosa  
Carota  
Patchouli  
Geranio  
Rosa

Gli oli vegetali più idonei per veicolare gli oli essenziali sono olio di avocado, germe di grano, jojoba, mais oliva, sesamo, soia. Inoltre olio di rosa mosqueta, enoteca, borragine (da aggiungere eventualmente agli oli vegetali in proporzione minore al 5-10%)

### **Trattamento di bellezza per la pelle secca**

Olio di soia o di sesamo	2 cucchiari
Olio di borragine e di enoteca	10 gocce
Olio essenziale di camomilla	3 gocce
Olio essenziale di sandalo	3 gocce
Olio essenziale di carote	3 gocce

Diluire le essenze negli oli vegetali e applicare una piccola quantità della miscela sul viso, massaggiando delicatamente per favorire la penetrazione dell'olio. Tamponare con un fazzoletto di carta per togliere l'eccesso di untuosità. La dose indicata è sufficiente per più applicazioni (conservare in un flacone di vetro scuro ben chiuso).

## I principali oli essenziali per la pelle sensibile

rosa  
camomilla  
cipresso  
sandalò  
geranio  
neroli

Gli oli vegetali più idonei per veicolare gli oli essenziali sono olio di albicocca, avocado, germe di grano, girasole, mandorle dolci, riso. Inoltre olio di borragine, rosa mosqueta, enoteca (da aggiungere eventualmente agli oli vegetali in proporzione minore del 5-10%)

## Trattamento di bellezza per la pelle sensibile con tendenza alla couperose

Olio di mandorle dolci	2 cucchiari
Olio essenziale di enotera	10 gocce
Olio essenziale di rosa	4 gocce
Olio essenziale di geranio	2 gocce
Olio essenziale di camomilla comune	2 gocce
Olio essenziale di cipresso	2 gocce

Diluire le essenze negli oli vegetali e applicare una piccola quantità di miscela senza strofinare la pelle, bensì picchiettando delicatamente con i polpastrelli per favorire l'assorbimento. La dose indicata è sufficiente per più applicazioni.

## I principali oli essenziali per la pelle matura:

arancio dolce	*finocchio dolce
geranio	* limone
neroli	*patchouli
rosmarino	*gelsomino
carota	* mirra
incenso	* rosa
Palmarosa	
Salvia sclarea	

Gli oli vegetali più idonei per veicolare gli oli essenziali sono olio di avocado, burro di karatè, germe di grano. Jojoba, sesamo. Inoltre olio di enotera, borragine e rosa mosqueta da aggiungere eventualmente agli oli vegetali in preparazione minore del 5-10%

## Trattamento rigenerante e antirughe per la pelle matura

Olio di jojoba	1 cucchiaino
Olio di germe di grano	1 cucchiaino

Olio di rosa mosqueta	10 gocce
Olio essenziale di carota	4 gocce
Olio essenziale di geranio	3 gocce
Olio essenziale di incenso	3 gocce

Diluire le essenze negli oli vegetali e applicare una piccola quantità del mix sulla pelle, massaggiando delicatamente per favorire l'assorbimento. La quantità indicata è sufficiente per più applicazioni.

### **I principali oli essenziali per la pelle acneica**

Sono indicati gli oli essenziali descritti per il trattamento della pelle normale e grassa e in particolare :

lavanda  
 timo a linaiolo  
 geranio  
 petigrain  
 camomilla comune  
 neroli  
 tea tree  
 patchouli

### **Vaporizzazioni depurative e sfiammanti per pelle acneica**

Versare in un litro d'acqua bollente 4 gocce d'olio essenziale di lavanda, 3 gocce d'olio essenziale di camomilla comune. Esporre il viso ai vapori tenendo chiusi gli occhi e coprendo la testa con un asciugamano per circa 5 minuti.

### **MASCHERA ANTIACNE**

Farina di riso integrale o di avena	1 cucchiaio
Acqua ( o infuso di radice di bardana)	1 cucchiaino
Olio essenziale di camomilla comune	1 goccia
Olio essenziale di patchouli	1 goccia
Olio essenziale di tea tree	1 goccia

Miscelare gli ingredienti fino a formare una pasta morbida da applicare sulla pelle per circa 10-15 minuti. Risciacquare con acqua tiepida quindi applicare un po' di crema idratante.

### **TRATTAMENTO DEL CORPO CON GLI OLI ESSENZIALI**

#### **I principali oli essenziali per tonificare e rassodare il seno.**

Lemongrass  
 Cipresso \*  
 Geranio  
 Salvia sclarea \*

Carota  
Rosa  
Menta  
Finocchio dolce \*

Non utilizzare in presenza di mastopatia fibrocistica o altre patologie della ghiandola mammaria.

### **Trattamento rassodante per il seno**

Olio di jojoba	2 cucchiari
Olio essenziale di lemongrass	2 gocce
Olio essenziale di geranio o di cipresso	2 gocce
Olio essenziale di menta	2 gocce
Olio essenziale di carote	4 gocce
Olio essenziale di rosa	2 gocce

Diluire le essenze nell'olio vegetale e applicare qualche goccia della miscela sulla cute del seno (evitare l'areola e il capezzolo) massaggiando delicatamente con movimenti circolari per favorire l'assorbimento. La quantità indicata è sufficiente per più applicazioni.

### **I principali oli essenziali per la cura delle mani:**

- \*camomilla
- \*neroli
- \*geranio
- \*patchouli
- \*lavanda
- \*rosa
- \*limone
- \*sandalò

Gli oli vegetali più indicati come veicolo degli oli essenziali sono olio di mandorle dolci, avocado, nocciola, jojoba burro di Karatè: Inoltre olio di rosa mosqueta (da aggiungere eventualmente agli oli vegetali in proporzione minore del 5-10%) e oleolito di calendula (indicato in presenza di arrossamenti, irritazioni, screpolature).

### **Trattamento nutriente intensivo per le mani**

*olio di avocado	1 cucchiaio
*olio di germe di grano	10 gocce
*olio essenziale di sandalo	3 gocce
*olio essenziale di limone	3 gocce
*olio essenziale di rosa (o di geranio)	3 gocce

Se la pelle delle mani è senescente aggiungere 5 gocce d'olio essenziale di carota; se è screpolata aggiungere un cucchiaino di oleolito di calendula. Miscelare gli ingredienti e applicare sulle mani qualche goccia della miscela alla sera prima di coricarsi, massaggiando bene per favorire l'assorbimento.

### **I principali oli essenziali indicati per la cura dei piedi.**

- \*benzoino           \*menta           \*pino silvestre
- \*limone           \*rosmarino       \*lavanda
- \*cipresso (indicato anche per l'ipersudorazione)
- \*tea tree (indicato in presenza di micosi)
- \*salvia sclarea (indicato per l'iposudorazione)
- \*timo (indicato anche in presenza di micosi)

### **Pediluvio rinfrescante contro l'ipersudorazione**

Aceto	2 cucchiari
Olio essenziale di salvia sclarea	4 gocce
Olio essenziale di cipresso	4 gocce
Olio essenziale di timo	2 gocce

Miscelare le essenze con l'aceto e versare il composto in una bacinella d'acqua tiepida mescolando. Immergervi i piedi per 10 minuti.

### **Trattamento defaticante e rinfrescante per i piedi**

Latte o crema idratante per il corpo	1 cucchiaino
Olio essenziale di limone	3 gocce
Olio essenziale di menta	3 gocce
Olio essenziale di rosmarino	5 gocce

Miscelare gli oli essenziali con la crema e massaggiare i piedi con un po' del composto fino ad assorbimento.

### **Principali oli essenziali per la cura e la bellezza dei capelli:**

#### **Per la caduta dei capelli**

- \* alloro           \* rosmarino       \* timo           \* cedro atlantico
- \*salvia sclarea   \* lavanda       \* limone

per capelli grassi con forfora

- \*Basilico                   \*Cipresso                   \*eucalipto                   \*lavanda
- \*limone                   \*tea tree                   \*Palmarosa                   \*rosmarino
- \*salvia sclarea           \* sandalo                   \*timo

#### **Per capelli secchi e aridi**

\*ylang ylang      sandalo      carota      miele  
camomilla

### **Lozione anticaduta e stimolante**

vodka (oppure alcool a 90 gradi)	2 cucchiaini
olio essenziale di alloro	3 gocce
olio essenziale di salvia sclea	5 gocce
olio essenziale di rosmarino	5 gocce
olio essenziale di geranio	3 gocce

Miscelare gli ingredienti, aggiungere 2 cucchiai d'acqua e versare la lozione così ottenuta in una bottiglietta con contagocce. Applicare la sera alcune gocce sul cuoio capelluto massaggiando delicatamente fino ad assorbimento. Agitare bene la bottiglietta prima dell'uso.

### **Trattamento antiforfora**

Olio di jojoba	30 gocce (aggiungere in presenza di forfora secca)
olio di vinaccioli	30 gocce
olio di enotera o di borragine	60 gocce
olio essenziale di carota	5 gocce (aggiungere in presenza di forfora secca)
olio essenziale di lavanda	3 gocce
olio essenziale di tea tree	3 gocce
olio essenziale di cipresso	3 gocce
olio essenziale di geranio	1 goccia

Miscelare gli ingredienti e versarli in un contenitore fornito di contagocce: applicare alcune gocce sui polpastrelli e frizionare il cuoio capelluto almeno due volte la settimana prima di coricarsi (al mattino effettuare uno shampoo delicato) o un'ora prima di lavarsi i capelli.

### **Impacco nutriente per i capelli secchi e aridi**

Olio di ricino o di sesamo	2-4 cucchiai (la quantità è in relazione alla lunghezza dei capelli)
Olio di borragine	10 gocce
Olio essenziale di ylang-ylang	3 gocce

Riscaldare leggermente l'olio di ricino (si può aggiungere anche un cucchiaio d'olio di cocco liquefatto a bagnomaria): aggiungervi gli altri ingredienti e distribuire la miscela sui capelli, dalle radici alle punte massaggiandola anche sul cuoio capelluto. Avvolgere la testa in un asciugamano caldo e lasciare agire per un'ora quindi rimuovere con uno shampoo delicatamente (è consigliabile usare come

shampoo un olio detergente per capelli a risciacquo, reperibile in farmacia o in erboristeria, che asporta l'untuosità per affinità senza aggredire il capello).