

PIANTE E OLI

per la salute delle donne



SUNA

ifloridellamenopausa.com

Parte I ---



Gli oli essenziali della menopausa

OE di Achillea (*Achillea millefolium*)

OE di Carota (*Daucus carota*)

OE di Cedro (*Cedrus atlantica*)

OE di Cipresso (*Cupressus sempervirens*)

OE di Cisto (*Cistus ladanifer*)

OE di Elemi (*Canarium luzonicum*)

OE di Finocchio (*Foeniculum vulgare*)

OE di Galbano (*Ferula galbaniflua*)

OE di Geranio (*Pelargonium graveolens*)

OE di Incenso (*Boswellia sacra*)

OE di Lavanda (*Lavanda officinalis*)

OE di Limone (*Citrus limon*)

OE di Menta (*Mentha piperita*)

OE di Mirra (*Commiphora molmol*)

OE di Muschio di quercia (*Evernia prunastri*)

OE di Neroli (*Citrus aurantium ver.amara*)

OE di patchouli (*Pogostemon cablin*)

OE di Rosa Damascena (*Rosa damascena*)

OE di Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)

OE di Salvia sclarea (*Salvia sclarea* L.)

OE di Sandalo (*Santalum album*)

OE di Vetiver (*Vetiveria zizanioides*)

OE di Ylang Ylang (*Cananga odorata*)

Parte II



Gli oli vegetali per la pelle

- Olio di Argan (*Argania spinosa* L.)
- Olio di Borragine (*Borago officinalis* L.)
- Olio di Broccoli, semi (*Brassica oleracea* L.)
- Olio di Enotera (*Oenothera biennio* L.)
- Olio di Germe di grano (*Triticum* L.)
- Olio di Jojoba (*Simmondsia chinensis*)
- Olio di Lino (*Linum usitatissimum* L.)
- Olio di Mandorle dolci (*Prunus amygdalus* L.)
- Olio di Melograno, semi (*Punica granatum* L.)
- Olio di Olivello spinoso (*Hippophae rhamnoides* L.)
- Olio di Oliva (*Olea europaea* L.)
- Olio di Ricino (*Ricinus communis*)
- Olio di Rosa mosqueta (*Rosa moschata*)

In alternativa agli oli vettore:

- Burro di Karité (*Vitellaria paradoxa* sin. *Butyrospermum parkii*)
- Burro di ossa bovine

Preparazioni cosmetiche

- Come produrre una crema
- Come preparare un oleolito

Parte III



Le piante ad azione ormonale

Agnocasto (*Vitex agnus castus*)

Angelica (*Angelica sinensis*, Dong quai nella MTC)

Astragalo (*Astragalus frigidus*)

Cimicifuga racemosa (*Actaea racemosa*)

Cipresso (*Cupressus sempervirens*)

Dioscorea (*Dioscorea villosa*)

Fieno greco (*Trigonella foenum- graecum*)

Luppolo (*Humulus lupulus*)

Ortica (*Urtica dioica*)

Pueraria (*Pueraria mirifica*)

Shatavari (*Asparagus racemosus*)

Trifoglio rosso (*Trifolium pratense*)

Preparazioni idroalcoliche

Ricetta di Maria Treben

Come preparare una tintura madre

Come preparare una tintura officinale

GLI OLI ESSENZIALI DELLA MENOPAUSA

Perché utilizzare gli oli essenziali

In ogni goccia di olio essenziale c'è il midollo, il corpo eterico e l'anima immortale della pianta, che si rinnova attraverso il dono di sé. Con il loro profumo e la ricca composizione chimica, gli oli essenziali aiutano le donne in menopausa ad affrontare i problemi di natura neurovegetativa e psicoaffettiva tipici di questa fase. Ad un livello più sottile aiutano a seguire il percorso di iniziazione innescato dalla prima irregolarità mestruale e a raggiungere finalmente quell'eudaimonia che, per esprimersi, aspetta solo che ci fermiamo a sentire il canto sottile della vita interna e ad agire secondo misura.

Così come il dio Mercurio può penetrare nell'Ade per ascendere un attimo dopo alla dimensione più aulica, allo stesso modo gli oli essenziali possono alleviare i più materici dei mali o destare la più sublime delle emozioni. Pensiamo ad esempio all'OE di cisto: aiuta ad essere padroni di sé e ad abbattere tutti quei condizionamenti



OE di Achillea

Achillea millefolium L.

famiglia delle Boraginaceae

L'olio essenziale di Achillea si ottiene dalla distillazione per corrente di vapore di tutta la pianta in fiore della *Achillea millefolium* (2.5 kg * 5 ml di olio).

Deve il suo nome all'eroe greco Achille, che seguendo il consiglio del sapiente Chirone, medicava le ferite in battaglia dei soldati con un impiastro di fiori e foglie di achillea.

In aromaterapia sottile viene utilizzato per sanare le ferite che derivano da separazioni e abbandoni, decisioni subite e novità non sempre desiderate. È ideale per tutte

quelle donne che accettano con difficoltà i cambiamenti che occorrono durante la menopausa. Le aiuta a cicatrizzare lo strappo tra l'immagine presente e quella passata che conservano nella mente e a vivere con maggiore serenità il passaggio. La sua energia stabilizzante permette di guardare al futuro con curiosità e fiducia. Infonde la forza di seguire il proprio cammino, anche quando il bisogno di modificare le ritualità quotidiane che ostacolano la realizzazione dei desideri, porta ad inevitabili conflitti con l'ambiente attorno.



INOLTRE...

Possiede proprietà emostatiche grazie alle quali cura ferite, ragadi anali ed emorroidi. Ottima nella fase di dominanza estrogenica relativa quando la diminuzione della quantità di progesterone, più rapida in rapporto a quella degli estrogeni, può causare la cosiddetta ipertensione da menopausa. Stimola la circolazione sanguigna e migliora l'aspetto delle varici. Purifica la pelle impura e acneica ed equilibra quella secca e irritata. Grazie alla presenza di fitomelatonina idrata in profondità e contribuisce al mantenimento del tono cutaneo. Ha proprietà antinfiammatorie e analgesiche e, grazie ad una piccola percentuale di tujone, ha una blanda azione sedativa e ipnotica, capace di contrastare sbalzi d'umore, ansia e nervosismo.

Olio di Ricino

Ricinus communis L.

famiglia delle Euphorbiaceae

È composto per circa l'85% da acido ricinoleico, un acido grasso dalle proprietà umettanti capace di trattenere una grande quantità di acqua e di conservare l'idratazione della pelle e dei capelli.

È molto vischioso e per distribuirlo agevolmente conviene mischiarlo con un olio più leggero come quello di mandorle dolci. Si presta molto bene alle preparazioni casalinghe perché ha un'alta resistenza all'ossidazione.

INOLTRE...

Rinforza la struttura della cheratina e stimola la crescita dei capelli. L'utilizzo costante per almeno un mese rende la chioma più folla e voluminosa. Ristruttura e dona lucentezza ai capelli secchi e sfibrati. Contrasta il diradamento delle sopracciglia e impedisce lo sfaldamento delle unghie. Favorisce la produzione di collagene ed elastina e aiuta la pelle a mantenersi tonica e idratata, esplicando una vera e propria azione antiaging.