

**Corso
di
Erboristeria applicata**



Bottega Verde - Pienza (SI)

*Testo e ricerche a cura di Sandro Morriconi.
Proprietà letteraria riservata.
E' vietata la riproduzione in qualunque forma senza autorizzazione.
E' vietato l'uso pubblicitario.*

*Tutta di verde mi voglio vestire,
tutta di verde per Santo Giovanni...*

Gabriele d'Annunzio – “*La figlia di Iorio*”

*Verde que te quiero verde
Verde viento. Verde ramas.*

Federico Garcia Lorca – “*Poesie*”

Le illustrazioni sono tratte da:

HERBARIO NUOVO di Castore Durante – Roma 1585

PHYSIOLOGIE DU GOUT di Brillat-Savarin – Paris 1825

SECRETI NOBILISSIMI DELL'ARTE PROFUMATORIA – Venezia 1678

LE LIVRE DES PARFUMS di Eugène Rimmel – Paris 1846

MANUEL DE PARFUMERIE di I. Lazennec – Peris 1802

RICETTARIO FIORENTINO – Venezia 1802

MANUALE ECLETTICO DI RIMEDI NUOVI di G. Ruspini – Napoli 1860



Introduzione

Questo CORSO DI ERBORISTERIA APPLICATA ha un carattere particolare: cerca di introdurre il lettore nella conoscenza pratica di un mondo affascinante, suggestivo, un po' misterioso, ricco di segreti; un mondo che sta tornando di grande attualità, e può quindi aprirsi a iniziative di grande interesse economico e culturale. L'Erboristeria è una scienza antica ma attualissima. Ormai è diventata un fenomeno di moda che sta condizionando il gusto del pubblico e s'inquadra nel più vasto e complesso fenomeno della ricerca di una vita più sana e più vicina alla natura. Sta diventando quindi anche un fenomeno economico di eccezionale interesse, perché ormai intorno agli innumerevoli aspetti dell'Erboristeria cominciano a muoversi cifre da capogiro. Naturalmente è importante capire nello stesso tempo i limiti ma anche la grande importanza dell'Erboristeria. E' importante inquadrare l'erboristeria nel suo giusto ruolo, senza ciarlatanerie ma con la precisa coscienza di ciò che essa rappresenta: secoli, decine di secoli di esperienza preziosa, che non deve essere dispersa. L'Erborista non deve sfruttare la moda ma considerarla un aiuto a svolgere il difficile compito di salvare questa esperienza, quindi considerare nel giusto modo questa sua grande responsabilità culturale.

Che cos'è oggi l'Erboristeria? E' importante rispondere a questa domanda perché oggi l'Erboristeria sta attraversando una fase di transizione che ne rende molto vaghi i confini. Anzi, più che di transizione potremmo parlare di trasformazione. L'erboristeria tradizionale, quella dell'erborista che miscela tisane e fabbrica unguenti nel retrobottega, sta finendo. Ma nello stesso tempo la scoperta e la conferma scientifica dei principi attivi contenuti nelle piante sta facendo nascere una "Nuova Erboristeria", che abbraccia un campo vastissimo e affascinante.

Potrà sembrare strano, ma l'Erboristeria non è più un'attività di retroguardia, cioè impegnata a difendere metodi e mezzi di epoche ormai superate: sta diventando invece un'attività d'avanguardia, che affronta e segnala tecniche nuove, principi che sono nuovi per il nostro mondo e la nostra cultura ma fanno parte da millenni di altre culture. In Cina, ad

esempio, esiste un concetto della medicina completamente diverso dal nostro, che a noi oggi può sembrare anche ridicolo ma invece è soltanto frutto di una diversa concezione del corpo umano e del rapporto fra il corpo, lo spirito e il cosmo. Questi diversi concetti non possono escludersi a vicenda ma devono integrarsi: e quindi anche noi dobbiamo cercare di capire perché si può guarire un mal di testa massaggiando la pianta del piede, o un dolore alla schiena applicando un orecchino sul padiglione auricolare.

L'Erboristeria è anche un po' divertimento, decorazione (l'arte di comporre i fiori secchi), scienza dei profumi (creare pot-pourri aromatici), fantasia nell'invenzione di oggetti e regali originali. E' sottile abilità nella ricerca di cibi alternativi capaci di migliorare il livello della nostra alimentazione in modo piacevole e non punitivo. E nonostante questi cambiamenti, l'Erboristeria continua a identificarsi con la figura dell'erborista, fonte di consigli, indicazioni, suggerimenti per quanti cercano un qualunque aiuto nella soluzione dei loro problemi. L'erborista molto spesso deve esercitare le sue qualità di psicologo e rendersi conto che dietro i problemi dei suoi clienti ci sono spesso cause nascoste che vanno identificate. Il lavoro dell'erborista diventa quindi sempre più difficile e richiede cultura, aggiornamento e sensibilità. Forse anche disinteresse e umanità, se non è chiedere troppo.

L'erborista deve essere anche molto esperto in problemi di cosmetica e di bellezza, perché da qualche anno si è accentuato l'orientamento del pubblico verso i prodotti naturali, ed anche se ormai prodotti "naturali" o presunti tali si trovano un po' dovunque, il luogo dove si comincia a cercarli è proprio l'Erboristeria. Chi lavora da qualche anno in questo settore sa bene che i cosmetici a base vegetale, se sono fatti bene, danno veramente risultati eccezionali. I principi attivi di origine naturale (e non ricreati per sintesi in laboratorio) funzionano e soddisfano il cliente. E' quindi un settore al quale l'erborista deve dedicare tutta la sua attenzione, se vuole crearsi una clientela soddisfatta e fedele.

L'Erboristeria non si pone in contrasto con la medicina tradizionale ma ad essa deve offrire il suo contributo, aiutando e informando tutti coloro che vogliono affrontare alcuni dei loro problemi in modo "dolce" e naturale, diciamo pure in modo alternativo. Sappiamo bene che molti soggetti in realtà non hanno bisogno di interventi terapeutici, la loro richiesta di prodotti naturali è più che altro un'esigenza psicologica: accontentarli può essere un'azione positiva. E poi la scienza ufficiale, negli ultimi anni, ha rivalutato moltissimo la tradizione erboristica, poiché i nuovi mezzi di ricerca hanno permesso di identificare i principi attivi che danno ai vegetali le proprietà conosciute in forma sperimentale.

Se un'erba fa bene, ciò non è dovuto al caso ma a delle sostanze che quell'erba contiene. Chi vuol dormire prende una camomilla, chi vuole svegliarsi prende un caffè: l'Erboristeria comincia qui. Se la camomilla non basta, si può prendere una tisana di erbe che hanno principi attivi più forti di quelli contenuti dalla camomilla. E poiché il progresso scientifico ha trasformato radicalmente negli ultimi anni anche l'Erboristeria, oggi si possono prendere le erbe in tavolette, in capsule, in gocce per poterle dosare secondo le proprie necessità. L'importante è sapere che sempre di erbe si tratta e non di medicine, e che per i problemi seri occorre il medico.

Lo stesso discorso vale per i cosmetici: c'è un grande ritorno ai cosmetici naturali, per combattere il problema della cellulite si fanno massaggi con olio di edera; per ridurre i pannelli adiposi è invece usato l'estratto di alghe marine; per nutrire la pelle e combattere le rughe si usano creme a base di germe di grano, avocado, jojoba, karité. Spesse volte queste sostanze vegetali hanno una storia affascinante, perché sono state identificate dai ricercatori analizzando l'uso che ne facevano i popoli primitivi: per esempio il jojoba è una pianta che cresce nel deserto di alcuni stati americani, e gli indiani ne facevano uso per proteggere e curare la pelle; il karité è il frutto di una pianta che cresce in Africa centrale, e viene usato dagli indigeni da tempo immemorabile per lo stesso scopo. Questa cultura, basata esclusivamente sull'uso sperimentale delle popolazioni locali, è stata recuperata dalla scienza moderna con i suoi mezzi di ricerca e le tecniche di laboratorio.

E' in pratica lo stesso fenomeno che si è verificato per l'uso di tante erbe che, anche dalle nostre parti, vengono usate da tempo immemorabile sapendo che hanno determinati effetti benèfici: l'azione del biancospino sul sistema circolatorio, della passiflora sul sistema nervoso, della gramigna sul sistema digestivo, tanto per citare qualche esempio, era nota ai nostri nonni e ai nonni dei loro nonni. Ora si sono identificati i meccanismi d'azione di queste erbe e sono stati isolati i loro principi attivi: questo ha determinato la nascita della "nuova erboristeria", che non è più fatta solo di tisane e sciroppi, ma di estratti vegetali più facili da usare e da dosare. Se questo fenomeno ha accresciuto l'importanza dell'erborista, ne ha anche aumentato le responsabilità: sia per l'esigenza di una più attenta e profonda documentazione, sia per l'obbligo di valutare la legittimità e i limiti del suo intervento. E' pur vero che il cliente può decidere di scegliere le erbe per curare alcuni suoi disturbi, ma è anche vero che l'erborista deve essere in grado di consigliare l'intervento del medico tutte le volte che il problema esce dai limiti della sua competenza







Cominciamo la nostra chiacchierata parlando un po' delle erbe e delle piante. Moltissime erbe, anche le più comuni, contengono dei principi attivi che ne rendono l'uso molto utile per certi disturbi. Questa azione benefica delle erbe è stata scoperta dai nostri progenitori in modo sperimentale, e quasi sempre è stata spiegata scientificamente da recenti ricerche di laboratorio, utilizzando mezzi di analisi che una volta non c'erano. In pratica si è scoperto in che modo una pianta poteva svolgere la sua azione: questo ha portato in pratica a una valorizzazione dei principi attivi vegetali, e cioè a una loro maggiore utilizzazione da parte della medicina ufficiale. Quindi non è esatto quello che abitualmente si crede, e cioè che l'erboristeria sia superata: anzi, è accaduto il contrario, e oggi esistono moltissimi medicinali che derivano direttamente dalle piante. In altri casi, si è riusciti a sintetizzare in laboratorio molecole identiche a quelle presenti nelle piante.

E' importante ricordare che l'uso delle erbe fa parte di un mondo particolare, con ritmi di vita diversi e soprattutto con un contatto con la natura che ormai in pochi decenni si è stravolto. Usare le erbe voleva dire anche e soprattutto cercarle, e quindi avere tempo per farlo e saperle riconoscere. Oggi tutto questo è finito, quindi il contatto con le erbe può sopravvivere attraverso i prodotti confezionati, le tisane già preparate, soprattutto gli estratti, le tinture, le essenze, presentate in gocce o capsule e quindi facili da prendere. Con molti vantaggi ma anche qualche svantaggio: i vantaggi sono nella possibilità di avere a disposizione subito il preparato e poterlo dosare secondo le personali necessità. Lo svantaggio sta nel fatto che ogni pianta ha un principio attivo principale, ma ne ha anche altri secondari che aiutano il primo ad agire. Esiste insomma un effetto sinergico fra i principi attivi di una pianta, che si moltiplica quando molte piante sono messe insieme. Per questo fondamentale principio, negli ultimi tempi si sta cercando di ottenere dalle piante estratti "totali", cioè completi.

Le piante si usano in varie forme, e sarà bene premettere quali sono:

CATAPLASMA - Applicazioni esterne di vegetali freschi, integri, contusi, trasformati in polvere o in pasta fluida.

COLLUTTORIO - E' un medicamento destinato alla cavità orale come gargarismo. Si applica anche sulle gengive o in gola con un pennellino morbido.

DECOTTO - Si ottiene versando nell' acqua fredda una certa quantità di droga (si chiama droga la parte della pianta che contiene il principio attivo) poi si fa bollire per 15/20 minuti se si tratta di fiori o foglie, o per 30/40 minuti se si tratta di radici o corteccia .

ESTRATTO FLUIDO - Sono preparazioni liquide ottenute sciogliendo i principi attivi delle piante in alcol. Si somministrano a gocce e sono molto utili per il dosaggio.

INFUSO - Si prepara versando acqua bollente su una certa quantità di erbe e lasciando riposare per un certo tempo. Il tè e la camomilla sono degli infusi.

TINTURA - Esistono varie tecniche per fare le tinture: in genere si lascia a contatto con un solvente una certa quantità di erbe. La tintura madre, che è forse la forma più efficace, si distingue per il fatto che viene ottenuta dall'infusione di piante fresche per 21 giorni, e in genere le piante fresche hanno una maggiore disponibilità di principi attivi rispetto a quelle essiccate.

TISANA - La tisana è un infuso ottenuto versando acqua bollente su miscugli d'erbe già preparati. Le erbe hanno un'azione sinergica, cioè integrata: mescolata in tisana, ogni erba funziona meglio. Le formule delle tisane sono praticamente le stesse da secoli, ed il loro effetto è sempre molto utile.

VINO MEDICATO - E' molto frequente l'uso di far macerare in una bottiglia di buon vino i principi attivi di una pianta. Il passaggio dei principi attivi dalla pianta al vino è facilitata dalla presenza di alcol.

Il risultato è quasi sempre molto gradevole, e lo sciroppo si prende a cucchiari o bicchierini. E dopo questa premessa, veniamo a parlare un po' delle erbe, che sono le protagoniste del nostro tema. Naturalmente non è possibile elencarle tutte, e neppure dire tutto di quelle prescelte. Si tratta di una panoramica che serve per avere un'idea di carattere generale sull'incredibile mondo delle erbe, un affascinante romanzo della natura. Nella descrizione delle erbe, come avviene in tutti i libri di erboristeria, abbiamo indicato le proprietà più note, ma questi riferimenti hanno evidentemente un carattere di informazione e documentazione che non esclude i limiti imposti all'erborista dalla sua serietà professionale.

M A L V A .



*MALVA alium mollit , stomacho , sed inutilis , at lac
Proritat , confert valde quoque mersibus atris .*

ACONITO NAPELLO

Cresce spontaneo nei terreni umidi, e si riconosce per i suoi splendidi fiori blu. I principi attivi sono nelle radici: è un analgesico fortissimo ma non va assolutamente usato dall'erborista poiché si tratta di una pianta velenosa. Si racconta che gli antichi usavano intingere la punta delle frecce nel liquido estratto dall'aconito per renderle più micidiali. Lo citiamo a scopo di informazione e per dare un'idea di quale potenzialità si nasconde nelle piante che ci circondano e della cautela con cui debbano essere usate.

AGLIO

L'aglio è una delle piante più utili e preziose che la natura ci offre. E' un efficace depurativo, antisettico, diuretico e soprattutto ipotensivo. Capsule gel contenenti olio di aglio vengono prescritte spesso dai medici per controllare l'ipertensione, associato soprattutto al biancospino.



ALTEA

E' una pianta molto diffusa, appartiene alle malvacee e somiglia appunto a una grossa pianta di malva. Non si usa moltissimo, comunque entra nella composizione di quasi tutte le tisane contro la stitichezza (ne parlava già Plinio). Le sue proprietà emollienti rendono utile il decotto addolcito col miele anche contro le irritazioni della gola e la tosse.

ANGELICA

Tonica, digestiva, carminativa (limita cioè la formazione di gas nel tubo digerente). Si prepara come infuso o decotto ma si usa soprattutto come componente di tisane. Facendo macerare 60 gr di radici di angelica in un litro di vino bianco, si ottiene un ottimo sciroppo: se ne prendono uno o due cucchiari dopo i pasti.

BARDANA

Pianta eccezionale, comunissima e ricca di proprietà. Il decotto di radici permette di combattere l'acido urico con ottimi risultati. L'infuso, preso al mattino a digiuno è un depurativo senza confronti. Queste proprietà, aggiunte a quelle di un vero antibiotico naturale, ne fanno un mezzo per combattere con applicazioni locali dermatosi squamose difficili da curare in altro modo. E' quindi utile anche per l'acne e la foruncolosi: basta provare con l'applicazione di un cataplasma di foglie. Per l'acne, in particolare, si possono fare lavaggi durante il giorno usando un decotto di radice fresca.

BETULLA

E' un albero piuttosto comune, ricco di principi attivi nella corteccia, nelle foglie e nella linfa. Anche se oggi è poco usata per questo scopo, le sue proprietà diuretiche contro l'acido urico e la calcolosi urinaria sono note da tempo e scientificamente provate.

BIANCOSPINO

I fiori hanno proprietà cardiotoniche, antispasmodiche e ipotensive. Si prescrive come sedativo e regolatore delle pulsazioni cardiache. In tisana, gocce o capsule, è fra le piante più usate nelle terapie vegetali contro l'ipertensione. La sua efficacia è ampiamente documentata, ma nei casi di ipertensione è sempre opportuno che l'erborista insista perché il cliente si faccia periodicamente controllare dal medico.

BORRAGINE

E' una pianta molto comune, cresce sui muri assolati e si riconosce per le foglie irte di peli e i fiori celeste pallido (con i quali si fanno deliziosi canditi). La borragine è sempre stata molto usata anche in cucina, nelle insalate e più ancora nelle frittate. Da qualche tempo gode di grande interesse perché si è scoperto che l'olio di borragine ha la proprietà di combattere i cosiddetti "radicali liberi", cioè in pratica di ritardare in modo naturale l'invecchiamento delle cellule. Si usano quindi capsule contenenti olio di borragine e più ancora in cosmesi prodotti anti-tietà molto efficaci.

BORSAPASTORE

E' una pianta molto comune, cresce spontanea un po' dovunque. Ha varie proprietà, ma per tradizione si usa con effetti positivi nei problemi del ciclo femminile, soprattutto mestruazioni irregolari o dolorose.

CALCATREPPA

E' una pianta piuttosto comune, facilmente riconoscibile per le sue foglie spinose. Le sue proprietà non sono molto conosciute, ma si tratta in realtà

di una pianta preziosa, presente in tutte le tisane coadiuvanti per le diete dimagranti e per le calcolosi, anche per le sue eccezionali proprietà diuretiche.

CALENDULA

E' una pianta comunissima, riconoscibile per i suoi fiori gialli a forma di margherita. Per uso interno viene impiegata nelle disfunzioni dell'apparato genitale femminile (aumenta le mestruazioni scarse e diminuisce le abbondanti) ma è utilissima soprattutto per uso esterno, perché cura una quantità di malattie della pelle, dall'acne ai geloni. La troviamo in quasi tutti i cosmetici.

CAMOMILLA

Tutti la conoscono, tutti ne conoscono le proprietà tranquillanti che ne fanno un blando sedativo nervoso. Sotto forma di estratto in capsule queste proprietà si accentuano, e la camomilla può diventare un buon sonnifero o aiutare nei dolori mestruali.

@TITOLETTO = CAPELVENERE

Si trova facilmente sui muri umidi e ombrosi. Da secoli viene usata per curare il catarro e la raucedine. L'infuso di capelvenere mescolato in parti uguali con miele è molto efficace per gli abbassamenti di voce. Si racconta che il grande Caruso e molti altri grandi cantanti facevano gargarismi di capelvenere prima di entrare in scena. Il decotto si usa, abbinato in genere all'ortica e alla bardana, per frizionare il cuoio capelluto allo scopo di fermare la caduta dei capelli.

CELIDONIA

E' una pianta molto conosciuta fin dall'antichità. E' stata poi un po' trascurata, ma da qualche tempo il suo uso è diventato più frequente

perché sono stati scientificamente accertati i suoi principi attivi affini a quelli dell'oppio, che la rendono utile come antispasmodico.

CICORIA

Tutti la conoscono, cresce dappertutto e si riconosce per i fiori celesti sugli esili rami quasi privi di foglie. Si usano soprattutto le radici, che quasi sempre compongono le tisane stimolatrici della funzione epatica. Le radici torrefatte servono a fare, com'è noto, un surrogato del caffè, che sarebbe anche abbastanza gradevole senza avere gli inconvenienti della caffeina, ma purtroppo legato ad un periodo storico di sacrifici e rinunce, per cui è diventato il simbolo di quella che il principe De Curtis, in arte Totò, definiva "ciofecca". Peccato.

CODA CAVALLINA

E' una pianta facilmente riconoscibile perché costituita da un fusto con tanti piccoli aghi verdi. Cresce all'ombra, nei luoghi umidi. Le sue proprietà sono conosciute da secoli ed è ancora oggi molto usata per le sue proprietà rimineralizzanti. Infatti è ricchissima di silicio organico che si trasforma rapidamente in calcio, quindi è utile in tutti i casi di fratture. Senza voler approfondire l'aspetto farmacologico del problema, si ottengono per questa via risultati molto più rapidi che assumendo calcio. La tintura di coda cavallina (più nota col suo nome botanico di equiseti) si somministra quindi in casi di fratture, ma anche rachitismo e carenze nutritive in genere. Dà ottimi risultati per gli stessi problemi anche negli animali.

COLCHICO

E una pianta che citiamo a puro fine informativo. Fiorisce nei boschi in autunno (è molto simile allo zafferano) ed è stato usato nei secoli scorsi perché la colchicina che contiene agisce contro la gotta. E' comunque

una pianta tossica da non usare, ma va citato un fatto molto interessante: la colchicina viene studiata in molti laboratori per certe sue proprietà relative allo scambio cellulare che la rendono interessante nel campo delle ricerche sulle terapie contro i tumori.

CRESCIONE

Cresce nei luoghi umidi ed è facile coltivarlo in casa in un semplice germinatore. Si usa fresco, e molto ricco di elementi minerali, fa diminuire il tasso glicemico (quindi si consiglia ai diabetici). Il succo di crescione si usa per massaggiare il cuoio capelluto contro la caduta dei capelli, spesso mescolato a ortica e bardana che hanno proprietà simili.

DULCAMARA

E' una pianta comune, produce piccole bacche rosse e s'incontra frequentemente. Ha proprietà diuretiche e depurative, ma il dosaggio è difficile ed è opportuno che l'erborista non ne faccia uso. L'abbiamo citata solo a titolo informativo, poiché si tratta di una pianta piuttosto conosciuta e spesso citata nei vecchi trattati di erboristeria.

ERBA DI SAN GIACOMO

Non è molto usata ma al contrario se ne sente spesso parlare (già Plinio assicurava che masticarne le foglie serviva per eliminare il mal di denti). In antiche ricette viene consigliata per problemi del ciclo femminile come l'assenza di mestruazioni.

EUCALIPTO

Tutti conoscono il grande albero ornamentale che cresce in molte regioni d'Italia. Le sue foglie hanno una specie di ghiandola che contiene un'essenza profumata, il noto eucaliptolo, molto usato anche nelle

preparazioni farmaceutiche per la sua azione contro le infiammazioni bronchiali. Basta mettere poche gocce di eucaliptolo in una coppetta d'acqua calda nella stanza da letto, prima di coricarsi, per averne immediati benefici la mattina dopo. Con altre essenze che hanno proprietà analoghe, ad esempio il timo, viene usato per inalazioni o anche soltanto per essere spruzzato sul cuscino. Efficacissimo anche l'infuso, da bere durante la giornata. Se ne fanno, con lo stesso scopo, dei gradevoli liquori. In casa si può fare il vino di eucalipto, mettendo in infusione foglie essiccate in buon vino bianco.

EUFRASIA

Cresce spontanea nei pascoli alpini. E' nota da epoca remota per le sue proprietà oftalmiche, e infatti ancora oggi l'estratto si usa nella preparazione di colliri vegetali, con fiordaliso, piantaggine e camomilla.

FINOCCHIO

I semi di finocchio sono conosciuti ormai soprattutto per le loro proprietà aromatiche, ma non va dimenticato che essi sono anche stimolanti delle vie digestive e vengono raccomandate nell'atonìa dell'intestino. Compongono la "Tisana dei quattro semi" che si consiglia per eliminare la formazione di aria nell'intestino. E' curioso ricordare che in Francia si trova ancora un liquore chiamato "Finocchino" già indicato il secolo scorso "per scacciare le ventosità e guarire la colica".

FIORDALISO

Ai giorni nostri si usa soprattutto nella prevenzione degli stati infiammatori e irritativi degli occhi. Molti prodotti oftalmici sono a base di fiordaliso.

GENZIANA

Cresce soprattutto in montagna ed è, da secoli, una delle piante più importanti dell'erboristeria. Le sue numerose proprietà si esplicano soprattutto a livello dell'apparato digerente: viene prescritta con successo nei casi di inappetenza, cattiva digestione e dispepsie. In tutti gli amari digestivi la genziana è presente. I montanari fanno da sempre grappa alla genziana, mettendo in un buon distillato qualche pezzo di radice. Si possono creare in questo modo eccelse acquaviti personali, aggiungendo alla genziana anche scorze d'arancio, bacche di ginepro e chiodi di garofano.

GIAGGIOLO

Il giaggiolo, più conosciuto come iris, è coltivato in Toscana. Se ne usa il rizoma, soprattutto per farne una rara cipria impalpabile oppure, decorticato, come "dentarolo" per i bambini, cioè per tenere in bocca e masticarlo rinforzandosi i denti (per questo uso è difficile trovarlo, viene preparato solo da pochi erboristi).

GINEPRO

Le bacche di ginepro sono ricchissime di principi attivi. I più noti riguardano la digestione: per chi ha lo stomaco pigro esiste una cura piuttosto semplice, consistente nel masticare dopo i pasti due bacche, aumentando ogni giorno di una bacca fino a una dozzina, poi diminuendo di nuovo fino a due. Alla fine del trattamento, è probabile che lo stomaco abbia ricominciato a fare il suo dovere. Per queste sue proprietà si usa naturalmente anche come decotto, infuso, vino, tintura. L'olio di ginepro, usato per massaggi, ha una sensibile azione rilassante e distensiva sui muscoli, provocata da sforzi fisici ma anche da contrazioni nervose.

GINEPRO.



GRAMIGNA

Se in campagna c'è un'erba dannosa, questa è la gramigna. Sviluppa radici lunghissime in tutte le direzioni, e per gli agricoltori è impossibile liberarsene (purtroppo ci riescono con i diserbanti). Però le radici di gramigna hanno anche notissime proprietà medicinali: raccolte a primavera, tagliate a pezzettini, usate in decotto hanno un potere diuretico miracoloso e giovano moltissimo ai disturbi intestinali, calcolosi, cistiti. In campagna sono ancora molto usate, e lo sono abitualmente per gli animali: se un vitello ha una colica, la prima cosa che gli viene somministrata è un decotto di gramigna. La radice è fra i componenti di tutte le tisane tradizionali per questi problemi.

GRANTURCO

E' uno dei migliori diuretici che si conoscano. E' un sedativo delle vie urinarie, aiuta a eliminare i calcoli e a curare le cistiti. Si usano gli stimmi, cioè quella che viene generalmente definita barba di granturco, da soli o con altre erbe che hanno azione analoga, sotto forma di tisana.

IPERICO

Ancora una pianta comune e preziosa. Il suo nome botanico è "Hypericum Perforatum" perché le sue foglie presentano piccoli forellini. Ha piccoli fiori gialli e cresce sui bordi delle strade e dei muretti assolati. A parte altre proprietà che le si attribuiscono, questa pianta è eccezionale per curare le bruciature (i contadini avevano una boccetta di olio d'iperico in cucina per metterlo su eventuali scottature). Per questo motivo è anche uno dei più efficaci filtri naturali da aggiungere ai prodotti abbronzanti: ad esempio olio di cocco, olio di mallo di noce o di carota e olio di iperico costituiscono una delle ricette più note.

IPPOCASTANO

Corteccia, frutti e semi hanno notevoli proprietà astringenti e i suoi principi attivi sono efficacissimi contro emorroidi, varici, rilassamento cutaneo. L'estratto di ippocastano si usa quindi in varie forme come rassodante e come coadiuvante contro la cellulite. Per quest'ultimo problema i massaggi con olio di ippocastano, anche aggiunto a creme specifiche, costituiscono una delle terapie più usate per gli ottimi risultati che si ottengono.

ISSOPO

E' una pianta fortemente balsamica, si usa con successo nelle affezioni bronchiali soprattutto quando ci sono componenti allergiche. Si usa soprattutto come infuso dolcificato con miele.

LIQUERIZIA

Chi non conosce la liquerizia? Si sa che fa bene alla gola, e in realtà possiede un principio attivo che riduce gli stimoli della tosse e favorisce l'espettorazione. Le radici masticate favoriscono l'attività digestiva, e in certi casi aiutano i coraggiosi che decidono di smettere di fumare. La

polvere di liquirizia, aggiunta ad altri componenti (non da sola, perché sarebbe troppo irritante) aiuta a vincere la stitichezza.

LUPPOLO

E' una pianta interessante, sulla quale si è molto studiato per determinare l'azione dei suoi principi attivi. Tutti la conoscono perché serve a produrre la birra, ma in laboratorio si cerca di chiarire l'origine della sua azione simile a quella degli estrogeni femminili. Questa azione spiega la presenza del luppolo nelle creme rassodanti per il seno. Si racconta che l'attenzione su questa proprietà del luppolo venne richiamata dal fatto che le donne impegnate nella raccolta stagionale del luppolo, alla fine del periodo di lavoro manifestavano un visibile ingrossamento del seno. L'uso costante di creme a base di luppolo ed altre sostanze rassodanti dà ottimi risultati nei casi di seno poco sviluppato o rilassato.

MALVA

Pianta molto comune e diffusa, forse tra le più usate per la facilità di riconoscerla e prepararla. Ha proprietà emollienti in tutti gli stati infiammatori ed è soprattutto calmante nelle coliti. Si usa anche come collutorio nelle affezioni della cavità orale. Infusi e decotti sono consigliati anche per uso esterno.

MELILOTO

Ha proprietà diuretiche, e in passato si usava molto nella cura delle affezioni urinarie. Attualmente l'estratto si usa per le sue proprietà oftalmiche, contro affaticamento degli occhi, irritazioni, congiuntiviti e per rinforzare le ciglia.

MELISSA

Cresce spontanea nei luoghi ombrosi ed è intensamente coltivata per le notevoli proprietà rilassanti dei principi attivi contenuti nelle foglie e nelle sommità fiorite. E' nota da secoli e veniva preparata nei conventi dei monaci certosini che la chiamavano "acqua antisterica". La data di nascita di questo preparato (che è poi un distillato) risale al 1611 . Da qualche tempo il termine "antisterico" non può più essere usato perché si tratta di una indicazione considerata terapeutica. I frati continuano comunque a produrla ed esiste anche un efficace abbinamento con l'estratto di tiglio.

MIRTILLO ROSSO

Si usano le foglie, astringenti, diuretiche e disinfettanti delle vie urinarie. Entra generalmente a far parte di tisane composte da erbe con proprietà analoghe, oppure si usa a gocce come estratto fluido. Il succo delle bacche, ricchissime di vitamina A, viene consigliato a chi ha problemi di vista, per esempio per la guida notturna. Succo di mirtillo fresco veniva dato, durante la guerra, ai piloti impegnati nei voli notturni.

MUGHETTO

Si usa ormai esclusivamente in profumeria, comunque ha notevoli proprietà cardiocinetiche ma non deve essere mai usato a livello domestico poiché il suo uso è pericoloso. Nel secolo scorso esisteva un distillato di fiori di mughetto noto come "Acqua aurea" con riferimento alle sue proprietà cardiotoniche.

ORIGANO

L'origano è noto certamente per le sue proprietà aromatiche: ma il suo destino non è solo quello di finire sulla pizza napoletana perché ha delle

proprietà medicamentose impreviste. In molte regioni d'Europa, il decotto d'origano viene usato per calmare, con applicazioni esterne, il torcicollo e i dolori reumatici. Da qualche anno si è scoperto che massaggi ben fatti con olio d'origano sono utilissimi contro la cellulite, soprattutto la cellulite avanzata e dolorosa.

ORTICA

Pianta comunissima e preziosa, ricca di principi attivi molto interessanti. Ormai si usa comunque quasi esclusivamente per frizioni al cuoio capelluto: i suoi benefici sono eccezionali. Col decotto di foglie fresche in aceto si sono risolti anche casi di alopecia, problema di non facile soluzione per la sua complessa origine, legata spesso al sistema nervoso.

PARIETARIA

E' una pianta comunissima e molto nota, cresce soprattutto nei luoghi umidi e fra le macerie. Le foglie hanno proprietà depurative e vengono usate come infuso o tintura per curare litiasi, calcolosi e reumatismi. Il suo uso è abbastanza comune, data la facilità di trovare e riconoscere la pianta: spesso, infatti, ed è molto importante metterlo in evidenza, l'uso tradizionale di molte piante si esaurisce non perché ci siano dubbi sulla loro efficacia ma perché manca il tempo per cercarle e non è sempre facile riconoscerle. Dobbiamo ricordare che l'erboristeria è legata a ritmi di vita particolari e a uno stretto contatto con la natura che ormai non esiste più.

PASSIFLORA

E una pianta rampicante originaria dell'America latina ma coltivata anche da noi a scopo ornamentale. Il suo estratto è fra i più efficaci per combattere l'insonnia, la nevralgia e gli stati ansiosi anche complicati da stati depressivi. Si usa in infuso, ma è molto più comodo ed efficace l'estratto in gocce o la tintura, più facili da dosare. 20/30 gocce due o tre

volte al giorno sono la dose media. Per l'insonnia, 30 gocce prima di coricarsi, in una tazza di camomilla tiepida.



Passiflora.

PIANTAGGINE

Moltissime piante hanno varie proprietà, ma ormai vengono usate solo per alcune di esse perché evidentemente non è stato trovato ancora nulla per sostituirle. Preziosissima, ad esempio, la piantaggine. Limitiamoci all'uso esterno: sciacqui con l'infuso servono per infiammazioni del cavo orale e faringiti; lavaggi agli occhi combattono congiuntiviti e blefariti; applicazioni delle foglie pestate curano punture di insetti, acne e spesso anche dermatiti. Con la poltiglia delle foglie di piantaggine si ottengono spesso risultati in dermatiti squamose, orticarie e problemi alla pelle di origini indefinibili e quindi non facili da curare. Per uso interno, la piantaggine ha una proprietà molto interessante che la rende utile come coadiuvante nelle diete dimagranti: preparata sotto forma di capsule, se viene ingerita un'oretta prima del pasto, acquista volume nello stomaco e procura un senso di sazietà che induce a mangiare meno, senza che questo possa procurare alcun effetto secondario.

PILOSELLA

E' una pianta molto comune, riconoscibile dai fiori gialli simili a margherite con i petali rettangolari. Ha notevoli proprietà diuretiche e il suo estratto liquido viene frequentemente prescritto dai dietologi come coadiuvante nelle diete dimagranti per eliminare i liquidi in eccesso. Si usa quindi anche in tutti i casi di ritenzione idrica.

PUNGITOPPO

E' quella pianta con le foglie verdi e pungenti, che fanno piccole bacche rosse e si vendono spesso per le decorazioni di Natale. I contadini le piantavano fitte intorno agli orti per impedire l'ingresso agli animali che potevano danneggiare il raccolto. E' uno dei migliori diuretici naturali, e per le sue proprietà astringenti viene usato anche in pomate per la cura delle varici e delle emorroidi.

RABARBARO

Pianta famosissima per i principi attivi che la rendono utile come tonico, digestivo e lassativo. Il rabarbaro officinale nasce soprattutto in Cina ed è molto costoso, per questo viene sostituito spesso dal rabarbaro rapontico, che cresce in Europa ed ha qualità analoghe, anche se meno concentrate. Utile per regolare le funzioni del fegato e per facilitare le digestioni difficili. La radice di rabarbaro è nelle tisane composte per questo scopo, ma si prende anche in gocce o capsule, sotto forma di estratto.

RICINO

L'olio estratto dai semi di ricino è un purgante, e come tale è legato ai ricordi d'infanzia di molti di noi. E' importante ricordare che i semi sono molto tossici, ne bastano 5 o 6 per uccidere un bimbo. L'olio di ricino (raffinato e profumato) ha la proprietà di rinforzare le ciglia: usato, di

solito insieme con altri oli, per fare impacchi sul cuoio capelluto, ha una visibile azione ristrutturante per i capelli.

ROSA CANINA

Comunissima nelle macchie e fra le siepi: è inconfondibile perché si presenta come un cespuglio molto rado, senza foglie e con bacche rosse ovali. Queste bacche vengono seccate al sole dopo averle private dei semi e della peluria che contengono: si usano per farne marmellate (lavoro estremamente laborioso) o si conservano in vasetti per farne infusi. I frutti, che si possono mangiare anche freschi, sempre dopo averne tolto l'interno, sono ricchissimi di vitamina C, cinque volte più del limone. Ha proprietà astringenti. Si può fare un elisir di rosa canina, facendo macerare i frutti contusi in vino rosso: è un tonico energetico eccezionale, soprattutto per le persone anziane.

ROSMARINO

Ormai l'uso gastronomico del rosmarino è prevalente su quello medicamentoso; ma sarà utile ricordare che l'estratto di questa pianta così comune ha proprietà stomache e stimolanti, aiuta nelle digestioni difficili (sarà questo il motivo per cui se ne mette in abbondanza nella porchetta?) e addirittura nelle cefalee di origine nervosa. Per uso esterno, il decotto aiuta nei dolori reumatici. L'olio di rosmarino, usato per massaggi, scioglie i muscoli e ha un notevole effetto rilassante e defaticante, anche quando la tensione muscolare è di origine nervosa.

SALVIA

Anche la salvia è ormai un'erba conosciuta quasi esclusivamente per le sue proprietà gastronomiche, o peggio ancora per la proprietà di far diventare lucidi i piatti. Eppure molti secoli fa i medici della Scuola salernitana dicevano: "Come può morire l'uomo che ha la salvia nel suo

orto?". E' una pianta che possiede proprietà eccezionali (il suo nome viene da "salvus", sano, in buona salute). Al massimo qualcuno ricorda che strofinando una foglia di salvia sui denti diventano lucidi, e masticando una foglia di salvia l'alito si purifica. L'effetto più sorprendente si ha nella cura delle affezioni respiratorie: foglie secche sminuzzate e mescolate a miele o fatte bollire nel latte hanno effetto immediato. Facendo gargarismi con l'infuso, si riesce a combattere la tonsillite.

SAMBUCO

E' una pianta ricchissima di proprietà interessanti: i frutti sono ricchissimi di vitamine e hanno una lieve azione lassativa, quindi la marmellata di sambuco si dà ai bimbi che hanno problemi di questi tipo. Dei fiori va ricordata anche l'energica azione nei raffreddori e nelle affezioni bronchiali. La corteccia è diuretica ed è benèfica a livello di stimolazione renale.

SANTOREGGIA

Molto diffusa sulle colline, deve la sua fama non tanto al buon profumo e alle proprietà digestive, quanto alle proprietà stimolanti e afrodisiache che le vengono attribuite, ed è presente per questo in tutte le tisane ricostituenti. questa proprietà è confermata dal Valnet, uno dei più autorevoli studiosi del mondo vegetale, che consiglia un paio di volte al giorno alcune gocce di estratto con un cucchiaino di miele.

TARASSACO

E' una pianta che tutti conoscono, cresce ovunque e si distingue per i suoi fiorellini gialli, le foglie dentate (per questo si chiama anche "dente di leone") e gli stimmi che costituiscono il noto "soffione". Questa comunissima pianta possiede proprietà eccezionali, le radici sono usate

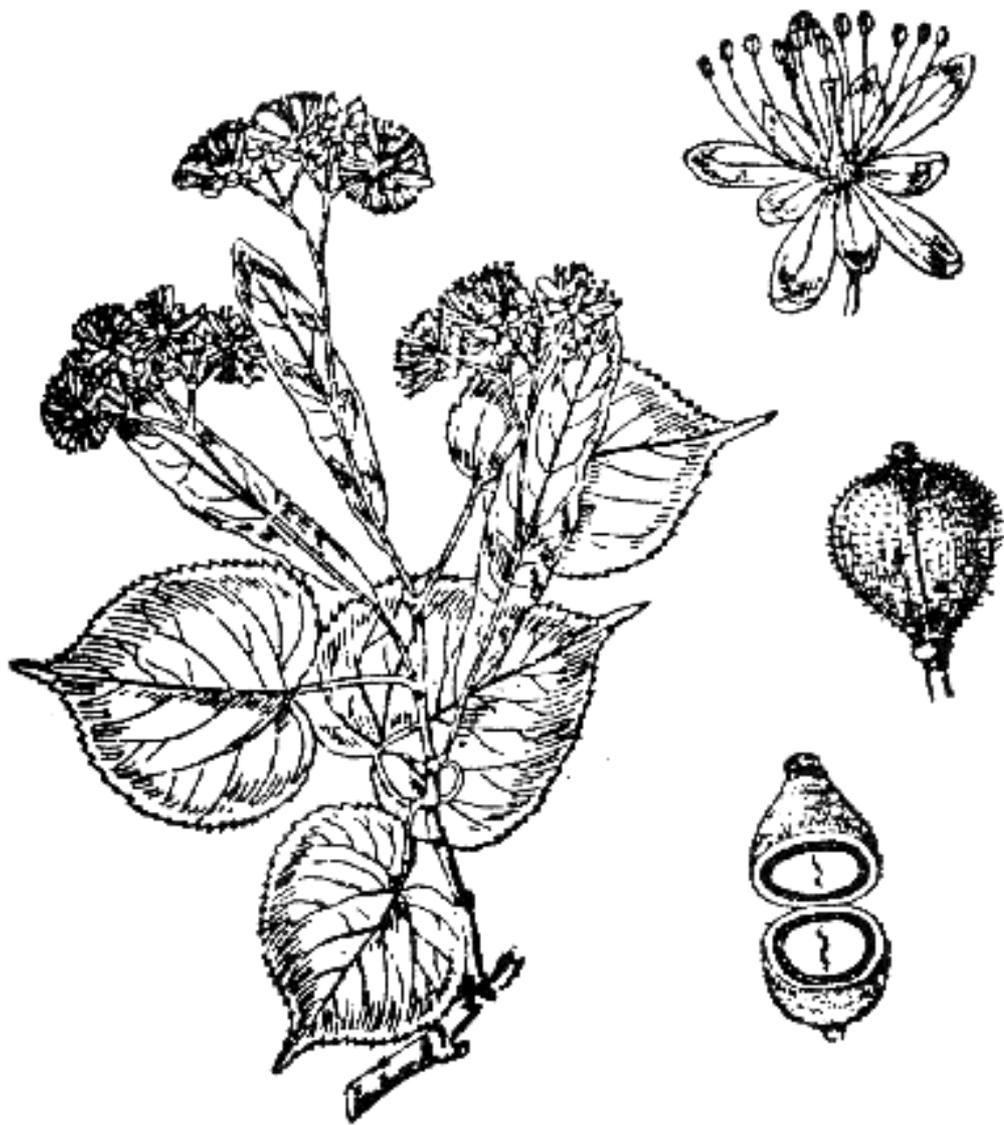
universalmente come stimolante dell'attività epatica, e poiché la benèfica azione sul fegato è notevole, se ne traggono vantaggi anche a livello depurativo. Si usa come decotto e mescolato ad altre erbe nelle tisane specifiche per questi problemi. La sua azione depurativa ne fa un coadiuvante tradizionale nelle diete dimagranti, infatti preparati a base di tarassaco (per esempio associato al fucus, cioè alle alghe) vengono regolarmente prescritti dagli specialisti per favorire l'effetto delle diete dimagranti. In questi casi, per favorirne il dosaggio e aumentarne l'effetto, si usa sotto forma di estratto o tintura madre. E' anche un ottimo diuretico: il suo nome popolare francese è "pissenlit", ed anche in molte regioni italiane viene chiamato in modo analogo.

TASSO BARBASSO

E' conosciuto anche come "verbasco", dal suo nome botanico. E' una delle piante che agiscono contro le infiammazioni della gola e dei bronchi, per le sue notevoli proprietà emollienti. Si associa solitamente, per ottenere un'azione sinergica, con le altre piante che hanno caratteristiche analoghe, come la malva e la tussillagine.

TIGLIO

Si usano, di questa comunissima pianta, foglie e fiori da raccogliere in primavera. L' infuso di tiglio, abitualmente usato ancora in molte regioni europee, ha notevoli proprietà tranquillanti. L'estratto di melissa e tiglio, da somministrare in gocce, ha spiccate proprietà sedative, combatte l'insonnia e gli stati ansiosi. Per i bambini agitati, è tradizionale un bagno tiepido la sera, nel quale sia stato messo un pugno di foglie di tiglio.



Tiglio nostrale comune.

TIMO

Altra pianta conosciuta per la sua utilità in cucina: senza timo sarebbero inconcepibili il boeuf à la bourguignonne, la lepre in salmì, lo stufatino di manzo. Ma poche piante hanno le proprietà disinfettanti del timo: un'infusione di timo cura affezioni intestinali e coliti in modo sorprendente. Fare il bagno dopo aver versato nella vasca olio o decotto di timo cancella dolorette, affaticamento, nervosismo. Ci sono centinaia di ricette e citazioni in proposito. Il dentifricio al timo è fra i più consigliabili a chi ha problemi di gengiviti o altre lesioni alla bocca.

T H I M O .



*Calfacit, incidit, lotium, Mensesq, secundasq,
Educat, siccaturque THYMVS; vesicæ, oculisq,*

TUSSILAGINE

Il nome botanico Tussilago deriva dal latino "tussim ago", cioè "caccio la tosse". I medici dell'antichità ottenevano questo risultato facendo aspirare i fumi della pianta, usanza che in alcune regioni si tramanda ancora fumando le foglie della tussilagine come una sigaretta. Più frequentemente si calma la tosse e si scioglie rapidamente il catarro usando questa pianta come infuso, polverizzata o con applicazioni locali.

UVA URSINA

Cresce nei boschi montani. Le foglie costituiscono uno dei migliori diuretici naturali che si conoscano, anche perché associano proprietà antisettiche e antibiotiche. E' presente in tutti i preparati per l'infiammazione delle vie urinarie, anche perché calma lo stimolo frequente alla minzione.

VALERIANA

E' uno dei rimedi più utili per l'equilibrio nervoso: trova largo impiego come sedativo e calmante, e nei disturbi della menopausa. Si dà preferibilmente in estratto fluido o tintura per facilitarne meglio il dosaggio. E' opportuno fare cicli di cura di una decina di giorni interrompendoli per un paio di settimane.

VERBENA

Tutti la conoscono per il suo splendido profumo (negli armadi della biancheria tiene lontane le tarme) ma da secoli è nota e usata per moltissime proprietà che recentemente la scienza farmacologica ha confermato. Ricordiamo un uso ancora comunissimo in molte regioni d'Italia: un cataplasma di foglie applicato su una parte dolorante per nevralgie, ha una rapida azione calmante.

VERGA D'ORO

E' una pianta piuttosto diffusa: gode larga fama per l'efficacia dimostrata nelle affezioni delle vie urinarie. E ritenuta un buon diuretico con proprietà depurative, poiché facilita l'espulsione dei prodotti di "rifiuto" come urea e colesterolo. Si usa come infuso, tintura, sciroppo, se ne fanno naturalmente tisane con altre erbe dotate di proprietà analoghe, se ne fa anche un gradevole sciroppo facendo macerare per dieci giorni 60 gr di pianta secca sminuzzata in un litro di vino rosso.

VERONICA

E' un'erba perenne conosciuta anche come the svizzero. Ha molte proprietà, ma si usa soprattutto per combattere l'acido urico, facendo un infuso con dieci grammi di foglie e bevendone una tazza due volte al giorno. Ci sono poi tantissime ricette per la tonsillite, le scottature, il catarro. Ma non possiamo dilungarci troppo, evidentemente, altrimenti rischiamo di fare un'enciclopedia: limitiamo i nostri brevi cenni agli usi ancora attuali e a ricordi curiosi.

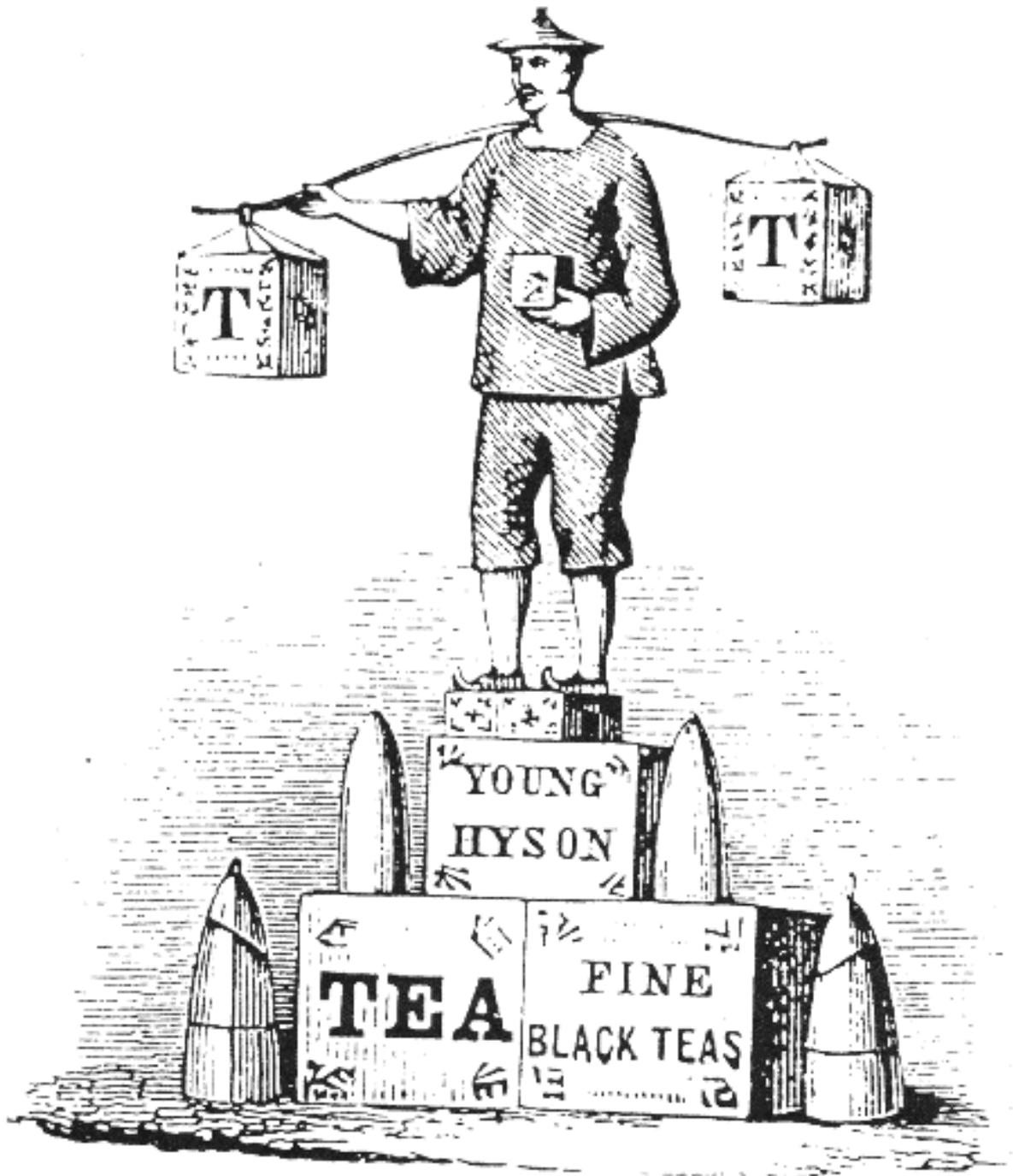
V E R O N I C A .





HERBARIO
DI CASTORE DVLANTE
DA GVALDO MEDICO
ET CITTADINO
ROMANO.





La via delle spezie

Ecco una breve descrizione di alcune piante fra le più usate in cucina per aromatizzare le vivande. Ognuna di esse ha una storia spesso affascinante, e per ognuna si potrebbe scrivere un ricettario. Alcune sono alla base di preparazioni famose, e sono tipiche della cucina di interi continenti. Ci sono celebri piatti internazionali che devono la loro fama all'uso di alcune di queste spezie. Il "fast food" non cancellerà certamente la cucina tradizionale e le esigenze dei buongustai: queste spezie, alcune delle quali sono usate da secoli, saranno quindi sempre ricercate per la cucina dei palati raffinati, una consorte molto più numerosa di quanto si immagina.

E' affascinante ricordare che per molti secoli il commercio delle spezie è stato uno degli elementi fondamentali dello sviluppo della nostra civiltà e dei contatti fra Oriente e Occidente. Genova e Venezia costruirono la loro ricchezza e la loro potenza sul commercio delle spezie. Inghilterra, Spagna e Portogallo sulle spezie costruirono un impero. Per mare e per terra, carovane percorrevano migliaia di chilometri per procurarsi cannella, pepe, chiodi di garofano, ingredienti fondamentali per la cucina di quei tempi: le spezie avevano la proprietà di conservare le vivande ma soprattutto di mascherare il sapore di quelle mal conservate. La ricerca di alcune spezie, che crescevano solo in località lontane e sperdute, stimolava relazioni politiche, scambi culturali, commerci di stoffe e scoperte geografiche. Le spezie che oggi con noncuranza aggiungiamo ai nostri cibi, sono state quindi fra le protagoniste della storia dell'umanità. Segnaliamo fra i tanti il volume "Roma e la via delle spezie" di J. Innes Miller, pubblicato dall'Università di Oxford e tradotto in italiano nella collezione "Saggi" dall'editore Einaudi.

ANICE

I semi di anice vengono usati abitualmente per aromatizzare dolci e biscotti, ma sono molto importanti perché costituiscono la base di liquori come il pastis, L'anisetta, la sambuca. Hanno quindi notevoli proprietà

digestive. Masticati dopo i pasti, aiutano la digestione e combattono l'alito cattivo.

BASILICO

Pianta comunissima, utilizzata in prevalenza allo stato fresco, data la facilità di coltivarlo in vaso. Per conservarlo fuori stagione, si possono mettere le foglie in piccoli pacchetti nel congelatore. Si possono utilizzare anche le foglie essiccate, che conservano buona parte dell'aroma originario. Data la ricchezza dell'olio essenziale contenuto, fonte del suo tipico e pungente profumo, è opportuno metterlo sulle vivande dopo la cottura.

CANNELLA

Tutti conoscono la cannella, non tutti sanno che la cannella originale è piuttosto rara e viene prodotta quasi esclusivamente a Ceylon. Esistono piante che producono una corteccia molto simile alla cannella, soprattutto in Cina. In genere la vera cannella si riconosce dal fatto che le sfoglie sono molto sottili e avvolte insieme. Molto simile alla cannella è la cassia, che ha un aroma più pungente e viene usata per le preparazioni di carni piccanti, mentre in genere la cannella si usa per aromatizzare dolci o liquori. Va conservata in vasi di vetro ben chiusi e protetta dall'umidità. E' preziosa anche per il suo olio essenziale medicamentoso: ha un potere battericida superiore a quello di molti prodotti medicinali, proprietà comune a molte spezie. Il motivo per cui erano così preziose nei secoli scorsi dipende infatti non tanto dal loro valore gastronomico ma dalla proprietà di conservare gli alimenti evitandone la putrefazione.

CHIODI DI GAROFANO

E' una delle spezie più note, si produce soprattutto a Zanzibar e nelle Indie occidentali. E' costituita dai germogli ancora chiusi di una pianta alta fra gli otto e i dieci metri, quindi nulla a che fare con i garofani che si

producono dalle nostre parti. Il commercio dei chiodi di garofano ha costituito per secoli la base del monopolio di Olanda e Portogallo, e uno dei pilastri del loro sviluppo economico e coloniale. I chiodi di garofano, raccolti prima che si schiudano e seccati al sole per pochi giorni, sono ricchissimi di un olio essenziale molto profumato e vengono usati in mille modi: dalla frutta cotta al vin brulé, dal coq au vin alla lepre in salmì.

CORIANDOLO

E' una fra le spezie più antiche, si usa moltissimo in Oriente ed è alla base di moltissime salse. I semi tondi, simili a granelli di pepe, sono alla base del curry e si usano per aromatizzare piatti di carni e dolci.

CUMINO

E' noto anche come carvi: il suo uso, molto frequente nella cucina inglese del secolo scorso, è diminuito col passar del tempo. Ora il seme si usa soprattutto in Austria e Germania per fare dolci tipici e pane.

CURRY

Il curry è un miscuglio di spezie tipico della cucina indiana. Esistono però moltissimi tipi di curry (almeno cento) con le composizioni e i dosaggi più diversi, quindi il vero gastronomo non dovrebbe scegliere a caso il curry per le sue preparazioni. Dobbiamo dire che in India il curry si usa in realtà abbastanza poco, perché si preferisce dosare le spezie di volta in volta. Il curry già preparato è un po' una via di mezzo destinata agli europei che vogliono preparare qualche piatto all'orientale. Il curry tipico è una mescolanza ben dosata di pepe nero, peperoncino, chiodi di garofano, cannella, semi di coriandolo, cumino, zenzero, noce moscata, semi di senape.

DRAGONCELLO

Il dragoncello è un elemento base della cucina francese: non è altro che il famoso estragon e si usa in Francia un po' dappertutto. Gli storici della gastronomia sono concordi sul fatto che fu Caterina da Siena a portarlo da una nazione all'altra, ma disputano ancora se lo abbia portato da Siena ad Avignone, quando vi andò per convincere il papa a tornare a Roma, o se invece lo abbia portato da Avignone a Siena (unica provincia dove stranamente si riesce a trovarlo allo stato spontaneo). Resta il fatto che non fu un viaggio del tutto inutile, anche se il papa restò ad Avignone. Tom Stobart, ufficiale dell'Impero britannico, grande fotografo e viaggiatore, ma soprattutto gastronomo insigne, in un libro dedicato alle erbe aromatiche dedica alcune pagine al dragoncello, ricordando che è essenziale per la salsa béarnaise, per moltissimi piatti della cucina francese, dal poulet à l'estragon alle oeufs en gelée; fa parte delle erbe miste per le omelette raffinate, è un ingrediente prezioso per molte salse, zuppe, sughi, soufflé, va con la sogliola, le uova, le insalate. Ha un aroma indefinibile, delicato ma fragrante, si insinua nelle vivande con la cottura e quindi va dosato con discernimento. Riesce a dare un tono importante a molti cibi piuttosto comuni. Ideale per chi deve rispettare un regime dietetico con poco sale, perché dà ai cibi un sapore stimolante.

ERBA CIPOLLINA

E' un'erbetta che si coltiva facilmente, si trova a mazzetti sui mercati di tutta Europa e tagliata finemente sostituisce la cipolla dando ai cibi un aroma delicato e piacevole. Viene usata nelle salse, per esempio nella stessa maionese; viene aggiunta ai formaggi freschi, alle uova sode. Un po' d'erba cipollina, magari essiccata, serve in cucina per arricchire piatti e preparazioni con grande facilità e ottimi risultati.

FINOCCHIO

C'è il finocchio selvatico e quello coltivato. Il primo ha un profumo molto più pungente e marcato, si usa per condire piatti di pesce e maionese. Esistono molte ricette regionali, nelle quali il seme o le foglioline fresche di finocchio sono fondamentali. In Toscana i semi di finocchio selvatico si usano per la "finocchiona", ricavata da una delle parti più magre e pregiate del maiale.

F I N O C C H I O.



GINEPRO

Il ginepro s'incontra con facilità nei boschi delle colline senesi, dove nasce spontaneo in abbondanza. La pianta produce in autunno le sue bacche blu, molto richieste dalle industrie farmaceutiche e liquoristiche (il distillato di ginepro è alla base del gin, quindi se ne esporta molto in Gran Bretagna e in Canada). I buongustai mettono da parte il legno di ginepro e lo usano per l'ultima cottura delle carni grigliate, alle quali dà un aroma particolare. Le bacche servono per dare alle salse, agli arrostiti, agli stufati, ai ripieni un particolare aroma di selvatico. Utilissimo, quindi, per cucinare coniglio o pollo al forno o in padella. Servono anche per fare vino di ginepro, cui si attribuiscono irresistibili qualità diuretiche: mettere in infusione 60 gr di bacche in un litro di vino rosso per otto giorni, agitare ogni giorno, poi filtrare e bere dopo i pasti. Una

vecchia ricetta per eliminare l'alito cattivo: mescolare 60 gr di bacche di ginepro, 20 gr di foglie di basilico e possibilmente anche alcuni petali di rosa; versare poche gocce alla volta di questa miscela in una tazza d'acqua bollente e bere dopo i pasti.

Antica ricetta dell'abate Kneipp per bruciori di stomaco e problemi gastrici: dopo i pasti masticare a lungo e inghiottire quattro bacche di ginepro, aumentando ogni giorno la dose fino a dodici, poi scendendo nuovamente a quattro.

KARCADE'

Il karkadè è una pianta tropicale il cui uso si sta diffondendo rapidamente in tutto il mondo. Le sue qualità benèfiche sono eccezionali. Nell'apprezzato "Dizionario della medicina" del Casalini edito dalla Utet si legge: "La pianta non contiene alcun principio eccitante ma solo dissetanti. E' una bevanda gradevole che può sostituire il tè e il caffè nei numerosi casi in cui sono controindicati.

Le sue proprietà terapeutiche comprendono: attivazione della secrezione epatica e gastrica, diuresi abbondante, azione sedativa e emolliente in tossi, raffreddori, catarri; spiccata azione antiuricemica, marcata azione antisetica intestinale...". La bevanda, di un bel rosa acceso, si ottiene versando acqua bollente sui petali disseccati.

Il miglior karkadè si produce in Etiopia: quando gli italiani andarono laggiù a conquistarsi un impero, il karkadè diventò un simbolo nazionalista, contrapposto al britannico tè.

Purtroppo fu uno dei pochi vantaggi tratti dall'impresa coloniale.

MAGGIORANA

Pianta aromatica molto comune e molto usata nella cucina europea. Ricorda un po' il timo e l'origano, ma il suo aroma è più dolce e delicato, meno pungente. Si aggiunge, inserendola all'ultimo momento per non farla cuocere, a moltissime preparazioni (può nobilitare ad esempio anche una semplice omelette).

MENTA

Esistono infinite varietà di menta: sono conosciute soprattutto la piperita, forte e piccante, impiegata per fare liquori; e la dolce, con foglia rotondeggiante e allungata, usata in gastronomia per dare sapore fresco a verdure, salse, stufati e confetture.

Un infuso di menta purifica l'alito, fa riacquistare la voce, è antisettica e tonificante.

NEPETELLA

Erba fine e perenne, ha profumo soave e delicato sapore che ricorda quello della menta. Cresce spontanea ovunque sulle colline toscane e viene usata soprattutto per aromatizzare i funghi porcini in padella o alla griglia. Nella tradizione erboristica, l'infuso di nepetella è indicato per attenuare il singhiozzo e far passare i fumi dell'alcol.

NOCE MOSCATA

Nasce da una pianta originaria delle Molucche, le isole leggendarie dove cominciò a costituirsi il grande impero delle spezie.

La pianta da cui nasce la noce moscata si chiama miristica, ed è un grande albero tropicale. I frutti, simili a pesche gialle, si essiccano, e da essi si estrae il nocciolo, che è appunto la noce moscata, circondata da un involucro carnoso che invece è il macis.

La noce moscata è ottima per insaporire spinaci, purè, verdure e piatti di formaggio. Da qualche tempo si è scoperto che ha proprietà calmanti, e la polvere si usa nelle tisane che aiutano a dormire. L'involucro carnoso del seme di noce moscata cioè il macis, è molto ricercato per il suo aroma delicato e persistente.



Noce moscata

ORIGANO

Esistono molti tipi di origano, secondo il tipo di terreno e la località di provenienza. E' il condimento tipico della pizza napoletana e della carne "alla pizzaiola". E' forse l'erba aromatica più usata nella cucina italiana, dà alle vivande un inconfondibile sapore mediterraneo. "Vale nei condimenti delle salse e altri intingoli... come il suo fiore spicciolato sopra l'acciughe, accrescendone lor grazia e sapore, massime ponendone in quantità...". (Giovanvettorino Soderini).

PEPE

Potrà sembrare curioso, ma per molti secoli il pepe è stato un elemento fondamentale nello sviluppo della civiltà dei popoli, strettamente legato alla sua storia come potrebbe essere oggi il petrolio. Venezia e Genova si arricchirono col pepe, le vie terrestri e marittime per l'Oriente furono tracciate per commerciare il pepe. Ciò è dovuto al fatto che il pepe era indispensabile alla conservazione delle vivande (e forse, come tante altre spezie, a mascherare il cattivo odore di quelle che cominciavano a

marcire). Ancora oggi il pepe è un ingrediente importante per la buona cucina. Inoltre contiene un alcaloide, la piperita, che stimola la digestione. Il pepe nero si ottiene raccogliendo le bacche verdi e facendole essiccare. Il pepe bianco si ottiene lasciando seccare le bacche sulla pianta (così facendo diventa rosa). In pratica, però, oggi si trova in commercio pepe bianco ottenuto da pepe nero "scorticato" o peggio decolorato chimicamente. Molto interessante una "insalata" di vari tipi di pepe che si usa per condire una piacevole, appetitosa e originale "bistecca al pepe".

PEPERONCINO

Sul peperoncino si possono scrivere interi volumi, anzi sono già stati scritti. Da un punto di vista storico, è accertato che se ne fa uso da almeno cinquemila anni. In Europa è arrivato dopo la scoperta dell'America. Ne esistono infinite varietà. In Italia lo usiamo soprattutto per fare salse piccanti, ma le sue proprietà sono quasi infinite. Basti dire che è anche un ingrediente prezioso per molte creme cosmetiche (per la sua proprietà di attivare la circolazione periferica del sangue). Una delle più note è la varietà Caienna, che si trova spesso anche macinata ed è chiamata appunto "pepe di Caienna". Anche il Tabasco è una varietà coltivata soprattutto in Messico, e costituisce la base della famosa salsa omonima.

PIMENTO

Il pimento deriva da un albero originario delle Indie occidentali e viene prodotto soprattutto in Giamaica (i francesi lo chiamano infatti Poivre de la Jamaïque e gli inglesi Jamaica Pepper). L'albero ha bacche purpuree che vengono raccolte e fatte seccare al sole, diventando come grossi grani di pepe. Va conservato intero e frantumato al momento dell'uso. I grani interi si usano per aromatizzare gli aceti.

RAFANO

Il rafano è usato per alcune preparazioni gastronomiche molto raffinate. Il suo aroma è piccantissimo e fa arricciare il naso perché contiene olii volatili simili a quello della senape. In Austria e Germania si usa grattugiato su salsicce e carni bollite. La salsa al rafano va anche con insalate di pollo e di uova e in Italia viene servita spesso col roastbeef. Tra i pochissimi a farla, un tenace impenitente gastronomo veneto,

SANTOREGGIA

E' una pianta famosa da secoli per i suoi poteri eccitanti e stimolanti: ai monaci era proibito coltivarla nell'orto dei conventi, e fa parte di tutte le tisane energetiche. E' una pianta che "dà la carica", si usa molto in liquoristica e per il suo sapore gradevole e penetrante si usa anche per condire carni e insalate.

SCALOGNO

Lo scalogno è una varietà di cipolla che forma un mazzo di bulbi invece di uno solo, per cui ricorda un po' l'aglio, anche come sapore. Diciamo che è una via di mezzo fra l'aglio e la cipolla, e questo lo rende per i gastronomi insostituibile per certe preparazioni.

Per tradizione viene piantato nel giorno più corto dell'anno e raccolto in quello più lungo.

SENAPE

Parlare di senape è un po' complicato, perché si tratta di un condimento importante ma diviso in tre tipi sostanzialmente diversi: c'è la senape nera, piuttosto rara per la difficoltà di coltivarla, quindi quasi sempre

selvatica; c'è la senape indiana. che somiglia alla nera e negli ultimi decenni l'ha praticamente sostituita, anche se è meno raffinata; e c'è la senape bianca, che è la più usata ma non è considerata dai gastronomi una vera senape, tant'è vero che a Digione, dove si producono le più famose salse alla senape, ne è proibito l'uso. La senape bianca si usa quindi soprattutto nelle salse americane. Il sapore piccante della senape non esiste nel seme verde e neppure nella polvere macinata, ma si forma quando il seme spezzato viene mescolato a un liquido: nasce quindi da una vera reazione chimica. La storia della senape è così interessante e ricca di aneddoti che ci si potrebbe scrivere un libro. E' comunque un ingrediente fondamentale nella storia della grande gastronomia.

TIMO

Il timo è una pianta aromatica che cresce spontanea in quasi tutta Europa. E' diffusissima sulle colline toscane. Si utilizza molto in cucina: zuppe, verdure, insalate, pesce, ripieni, arrostiti e marinate acquistano moltissimo dal profumo selvatico e pungente del timo. La grande cucina internazionale lo considera un ingrediente di base: indispensabile per il boeuf à la bourguignonne, il carré de porc alla provenzale, la canard braisé, il coq au vin, il lapin en gibelotte, il civet de lièvre. Ma anche molto utile per i piatti più semplici e meno impegnativi della cucina quotidiana, cui riesce a dare un certo carattere.

VANIGLIA

La vaniglia è una pianta rampicante che appartiene addirittura dalla famiglia delle orchidacee. Originaria delle foreste tropicali dell'America centrale, è stata introdotta in Europa solo nel secolo scorso dai francesi. Se ne utilizzano i frutti essiccati, sottili e lunghi anche 20 cm: servono per aromatizzare lo zucchero, le creme. E' opportuno usare le stecche intere, perché la polvere è quasi sempre di qualità mediocre.



ZAFFERANO

Lo zafferano, questa specie di oro vegetale, base insostituibile dell'autentico risotto alla milanese, è costituito dagli stimmi dei fiori di crocus che vengono tolti uno per uno e messi a essiccare e poi confezionati in quantità minuscole dato il suo altissimo prezzo: occorrono più di centomila stimmi per fare un chilo di zafferano, e questo spiega che la qualità selezionata costa anche diecimila lire al grammo, mentre la polvere, fatta con gli stimmi di scarto e certamente con l'aggiunta di prodotto d'importazione che costa e vale meno, scende anche a mille lire. Ma, come accade per i grandi vini, anche lo zafferano ha la sua zona d'origine privilegiata, la sua zona a denominazione d'origine garantita, l'altipiano di Navelli, in provincia dell'Aquila, dove nasce spontaneo e viene raccolto da una cooperativa locale.

ZENZERO

Un'altra spezia antichissima, coltivata da più di tremila anni nell'Asia tropicale. In Italia, soprattutto in Toscana, si usa chiamare zenzero il peperoncino, ma in realtà è tutt'altra cosa. La spezia è ricavata dai rizomi della pianta, biancastri e di forma irregolare. Lo zenzero essiccato è leggermente piccante, ma ha un inconfondibile sapore difficile da definire, quasi frizzante. Si usa per pane, biscotti, salse (è un componente base del curry) e piatti di pesce tipici dei paesi orientali.



Zenzero

IL
NUOVO LINGUAGGIO DEI FIORI

PER

GENTIL SESSO

COL

DIZIONARIO DELLE PIANTE

DEI FIORI E DELLE CEMME

LORO EMBLEMI E SIGNIFICATI

LA

BOTANICA A COLPO D'OCCHIO

ED UN

MANUALETTO DI FLORICOLTURA

OSSIA

NUMERI GENERALI PER LA COLTIVAZIONE DEI FIORI

Nuova Edizione con molte aggiunte

50 figure miniate

MILANO

CASA EDITRICE GUIGONI

Via Manzoni 31

1888

Il frontespizio di un curioso libro pubblicato più di un secolo fa.

S E C R E T I

N O B I L I S S I M I

Dell' Arte

P R O F U M A T O R I A

*Ne quali si insegna à fare ogli, acque,
paste, balle, moscardini, uccelletti, pa-
ternostri, e tutta l'arte intiera come si
ricerca, sì nella Città di Napoli, como
in Roma, in Venetia, & in molte Città
d'Italia*



I N V E N E T I A , M D C L X X V I I I .

Appresso Stefano Curti.
Cov licenza de' Superiori.

**Il mondo magico
dei profumi**

Abbiamo parlato di erbe medicinali e di spezie. Parliamo ora di un altro aspetto affascinante che riguarda quasi esclusivamente il mondo vegetale: i profumi. Quella dei profumi è un'arte. Antichissima e raffinata, richiede pazienza, sensibilità, fantasia.

Il profumo è una poesia che si respira. La storia dei profumi, almeno quella che conosciamo, ha quattromila anni.

In tutte le grandi civiltà i profumi sono stati usati ed esaltati.

Nascono dalla fusione di più essenze, scelte fra centinaia: profumi famosi come "Arpège" di Lanvin o "Nahéma" di Guerlain contengono più di cinquanta sostanze, ma alcuni addirittura duecento. Un profumo è legato al carattere: una donna romantica e sentimentale non sceglierà il profumo di una donna manager, energica, sicura di sé. Dev'esserci un legame istintivo fra una donna e il suo profumo, una specie di innamoramento improvviso.

C'è un momento nella vita in cui una donna si accorge di aver trovato il "suo" profumo. Così come si accorge di aver trovato il "suo" uomo. Solo che col profumo non ci si sbaglia quasi mai, con l'uomo purtroppo quasi sempre.

Alcuni sostengono che esiste anche un legame astrologico, per cui ogni segno ha la sua essenza zodiacale.

Oggi l'erborista deve essere anche maestro nell'arte dei profumi e delle essenze, dovrà conoscerne a fondo i segreti, i significati, le proprietà, la storia, al di là dell'aspetto consumistico legato alla moda. Sarà proprio questo a distinguere il profumo in erboristeria dal profumo in profumeria o nel supermarket.

Oggi il profumo è un fenomeno di moda, solo in Italia se ne creano ogni anno più di 50, legati a nomi di sarti, marche di automobili, insomma con una "griffe" pur che sia; e si spendono per acquistare profumi molte decine di miliardi. E molti miliardi si spendono per imporre i profumi con la pubblicità.

L'erborista sarà il mago delle essenze e potrà suggerire alle sue clienti di creare da sole il proprio profumo o potrà crearlo lui stesso per loro. E' un'idea che può essere divertente e originale, ma soprattutto

qualificare il negozio con quel tocco di fantasia in più che oggi può determinare il successo.

Non occorrono molti attrezzi: una pipetta per mescolare fra loro le gocce di aromi prescelti, fazzolettini per sentire l'effetto progressivo delle mescolanze. E anche un po' di esperienza e di predisposizione.

Diamo alcune nozioni fondamentali che possono essere utili. Intanto il concetto da ricordare è questo: un profumo nasce da una base che ne costituisce il fulcro, e poi subisce una serie di variazioni con l'aggiunta di aromi complementari. Diciamo che esistono delle "famiglie" di aromi, sei grandi famiglie: fleuris, chyprés, cuirs, ambrés, boisés e verts.

La famiglia dei FLEURIS comprende tutti i profumi a base di svariate essenze di fiori, in cui dominano gli odori di rosa, gelsomino, tuberosa, mughetto, gardenia, garofano. In questa categoria troviamo alcuni profumi celebri come "Arpège" di Lanvin (1927), "Joy" di Patou (1935), "Fidji" di Laroche (1966), "Chloé" di Lagerfeld (1975), "N° 5" di Chanel (1924), "Le Dix" di Balenciaga (1947), "Rive Gauche" di Saint Laurent (1971).

I profumi CHIPRÉS traggono il loro nome dall'acqua di Cipro, cioè da una composizione di muschio, ambra grigia e molte essenze vegetali che i crociati riportarono dall'isola di Cipro nel medioevo. La formula rimase per molto tempo inutilizzata, finché François Coty non la riscoperse alla fine dell'Ottocento. Partendo da questa base, i profumieri hanno aggiunto altre essenze creando profumi celebri come "Mitsouko" di Guerlain (1919), "Femme" di Rochas (1945) e "Miss Dior" di Dior (1947).

I profumi CUIRS si basano su una delle più antiche note della profumeria moderna che ricorda la corteccia di betulla con cui un tempo venivano trattati in Russia i cuoi più fini. Sono profumi di prepotente vitalità, usati in un primo tempo solo per uomini.

Ricorderemo "Balafre" di Lancome, ancora fra i più prestigiosi. Poi, addolciti da note più delicate, sono nati profumi per donne di carattere, come "Jolie Madame" di Balmain (1953) e "Intimate" di Revlon (1955).

Ai profumi AMBRÉS si attribuisce un'immagine orientale, hanno corpo, carattere, sensualità.

Non piacciono a tutti e non si adattano a tutti perché sono dolci, speziati, di persistente aggressività. Ricorderemo tra i primi "Shalimar" di Guerlain (1925) e fra gli ultimi grandi successi "Opium" di Saint Laurent (1977). Ancora in gran voga, per uomo, "Old Spice" di Shulton, che è del 1937.



I profumi BOISÉS sono considerati "caldi", vi si avvertono soprattutto aromi di cedro, vetiver, patchouli, sandalo. Li ritroviamo soprattutto nelle linee per uomo: ricorderemo "Sandalwood" di Elizabeth Arden (1957), "Vétiver" di Guerlain (1959), "Aramis" di Estée Lauder (1965) e "Brut" di Fabergé (1964).

I profumi VERTS sono una famiglia relativamente recente, nata dopo la seconda guerra mondiale. Hanno note più dinamiche, più adatte ad un'idea di donna adolescente, provocante e sportiva. "Vent Vert" di Balmain è del 1945, "Ma Griffe" di Carven del 1947, "Monsieur Lanvin" di Lanvin del 1964.

La creazione di un profumo è un'operazione molto lunga e complessa. "Bisogna partire da un'emozione sentimentale che sia

associata all'idea di un odore" diceva Jean-Paul Guerlain. Avere prima l'idea di un profumo e poi cercare di realizzarla.

Ecco perché si dice che è come una creazione poetica.

Oggi forse è diventata più che altro un'operazione di marketing, si fa una ricerca di mercato e si conclude che un profumo con certe caratteristiche può interessare un certo numero di persone. Un creatore di moda dà il suo nome a un profumo che in qualche modo rifletta il suo stile.

Ma le difficoltà e l'impegno sono gli stessi.

Se un profumo non è un grande profumo, non ha speranza di successo.

E' incredibile ma i "nasi" in grado di creare un nuovo profumo di classe, in tutto il mondo, sono una cinquantina. Alcuni lavorano sempre per le stesse Case, altri sono indipendenti.

I loro nomi restano sconosciuti, pochi sanno che il geniale creatore di "N° 5" di Chanel (diventato poi celebre quando Marilyn Monroe disse in un'intervista che era la sua camicia da notte) si chiama Ernest Beaux; o che "Opium" di Saint Laurent è stato creato da Jean-Louis Sieuzac dopo due anni di lavoro.

Alcuni profumi nascono solo per sfruttare la popolarità di una "griffe" e il loro successo non è durevole; ma alcuni, come "K" di Krizia o "Trussardi" o "Fendi" sono di classe notevole.

Ma come abbiamo detto, spesso un profumo nasce oggi dopo un'attenta ricerca fatta da istituti specializzati, per tentare di interpretare con criteri statistici quale può essere il gusto della donna d'oggi (e naturalmente di domani). Esempio da manuale, la creazione del celebre "Poison" di Christian Dior, che ha tenuto conto di una nuova immagine della donna moderna, attiva, dinamica ma nello stesso tempo gelosa della propria femminilità, una donna che vuole imporsi ma non vuole rinunciare alla propria sensualità.

Queste osservazioni si sono trasformate in una precisa richiesta ai "nasi" che operano nei vari laboratori, per ottenere un profumo che esprimesse un senso vagamente inquietante ed evocatore di riti magici, la cui natura fosse voluttuosa, sensuale, dinamica, e che soprattutto avesse un "effetto pelle", si portasse cioè quasi come un abito.

Tali concetti astratti hanno trovato una soluzione concreta ad opera di Edouard Flechier, che definisce la chiave di "Poison" come

un'associazione di odori mai sperimentati perché in apparenza conflittuali, e in cui intervengono note ambrate, spezie, frutti, cuoio, muschio, su un fondo floreale di grande delicatezza. In totale, più di 130 elementi naturali e di sintesi.

Riprendiamo, dopo questa utile e fascinosa divagazione, il filo del nostro discorso. Abbiamo visto la suddivisione dei profumi per categorie. Vediamo ora rapidamente quale origine hanno le essenze aromatiche vegetali. La distinzione più comune è questa: radici (il vetiver di Giava, l'iris di Toscana); muschi (muschio di quercia che proviene dalla Francia e dalla Jugoslavia); legni (di sandalo delle Indie, di cedro del Nord Africa); corteccia (cannella di Ceylon); di foglie (patchouli indonesiano); frutti (limone, arancia, bergamotto, vaniglia del Madagascar); gemme (chiodi di garofano delle regioni tropicali); resine, semi e soprattutto fiori, che forniscono una gamma molto ricca di essenze, dalle tre che hanno fatto la fortuna di Grasse (gelsomino, rosa e fior d'arancio) alle erbe aromatiche più semplici come il timo, il rosmarino, la lavanda.



Le materie prime utilizzate dalla profumeria tradizionale sono state innanzitutto quelle della zona di Grasse, poi si fece ricorso a quelle che si potevano trovare nel bacino del Mediterraneo, poi, con lo sviluppo degli scambi commerciali, si cominciò a usare le essenze esotiche di origine orientale.

Il gelsomino, considerato il re dei fiori profumati, fece la sua apparizione in Europa solo nel XVI secolo: oggi ce ne sono cento varietà diverse, ed il suo profumo è l'unico che non può essere riprodotto per sintesi in laboratorio, come invece accade per tutti gli altri. I fiori di gelsomino sbocciano nel tardo pomeriggio, e devono essere raccolti subito.

Per fare un chilo di gelsomino ci vogliono 8000 fiori, e per fare un litro di essenza pura ne occorrono 600 chili, da raccogliere delicatamente a mano, uno per uno. Gelsomino e rosa sono le essenze naturali più usate. Le rose più profumate sono fra le meno belle: l'essenza più pregiata si ottiene mescolando rose di Grasse con rose di Bulgaria, e il risultato è di quelli che in laboratorio non si può ricreare, ma solo i veri intenditori possono accorgersene.

Molti profumi celebri hanno come base dominante rosa e gelsomino: "Prélude" di Balenciaga, "N° 5" di Chanel, "Must" di Cartier, "Joy" di Patou, "Y" di Saint Laurent, "Arpège" di Lanvin e quasi tutti i profumi di Guerlain, Shisheido e Coty.

Il fior d'arancio non è, contrariamente a ciò che si pensa, il fiore dell'albero che produce l'arancio (che dà invece l'essenza di zagara) ma una pianta selvatica da cui poi si è evoluto l'arancio.

Si produce in Francia ma soprattutto in Cina. E alla base di "L'interdit" di Givenchy, "Calèche" di Hermes, "Jolie Madame" di Balmain e di vari profumi maschili.

La tuberosa ha sempre avuto fama di afrodisiaco, tanto che nel sud della Francia è ancora considerato sconveniente per le fanciulle andare a passeggio nelle zone dove viene coltivata. Può darcene eventuale conferma chi usa "Je reviens" di Worth e "Madame Rochas" di Rochas, che hanno la tuberosa come base.

La lavanda è da noi comunissima, spesso relegata al ruolo un po' secondario di profumare gli armadi della biancheria. Si tratta di genere di lavanda sintetica o comunque ottenuta da varietà poco raffinate. La lavanda più pregiata è prodotta nel retroterra di Grasse, in alcune zone dell'Inghilterra e nel Chianti.

E alla base di profumi freschi soprattutto per uomo, come "Pour un Homme" di Caron, "Pour Monsieur" di Chanel e "Agua Lavanda" di Puig.



Da L'Illustrazione italiana, aprile 1921

Creiamo il "nostro" profumo



Dopo questa premessa introduttiva è abbastanza evidente che fare un profumo non è facile. Vediamo un po' quello che occorre:

- a) innanzitutto l'essenza base e le essenze secondarie per arricchire e personalizzare il profumo dell'essenza base, in altre parole gli estratti;
- b) alcol a 95°, acqua distillata, un paio di piccoli imbuto, un contagocce, qualcosa per misurare i liquidi (ci vorrebbe un cilindro graduato), alcuni fogli di carta da filtro anche tipo scottex, cioè tutte cose che si trovano facilmente in commercio.

Con l'imbuto grande si versano nella bottiglia alcol, essenze e acqua distillata, si agita il liquido per qualche minuto, quindi si lascia riposare al buio e al fresco. Dopo una settimana si filtra e si travasa nella boccetta prescelta. Il profumo è pronto. Se il liquido non risulta perfettamente limpido si aggiungono gocce di alcol fino a quando non si chiarisce. Per fare 250 ml di colonia occorrono 200 ml di alcol, 40 d'acqua distillata e 10 di estratto puro; per ottenere invece il profumo vero e proprio occorre diluire 10 ml dell'essenza che avremo creato in 90 ml di alcol, senza aggiunta d'acqua distillata. Questa tecnica artigianale può servire da introduzione alla difficile arte di creare un profumo. L'esperienza insegnerà il resto: basti dire che per alcuni profumi famosi la permanenza della base in stanze refrigerate, perché gli aromi si fondano fra loro, dura anche un anno.

Un breve cenno alla terminologia commerciale che riguarda i profumi. In genere la suddivisione più comune è questa:

EAU DE COLOGNE - Originariamente indicava la classica acqua di Colonia creata proprio a Colonia da un profumiere di origine italiana, dalle note fresche e agrumate del bergamotto; oggi, nonostante non vi siano norme precise di classificazione, un'Eau de cologne contiene dal 5 all'8% di essenza;

EAU DE TOILETTE - E' una delle formule più comuni: intensa quanto basta per lasciare sulla pelle una scia gradevole di fragranza, soprattutto nella versione spray; la concentrazione si aggira intorno al 10% e varia secondo il tipo di profumo, anche perché incide notevolmente sul costo;

EAU DE PARFUM - Un po' più intensa dell'Eau de toilette, contiene intorno al 15% di essenza.

E' opportuno dire che nella preparazione industriale dei profumi si usano dei "fissatori" che hanno la proprietà di amalgamare le essenze fra loro e prolungarne l'effetto sulla pelle. Questa proprietà è tipica però anche di alcune essenze, quindi può essere utile includerle nelle composizioni (per esempio l'ylang-ylang, il muschio, il vetiver, il patchouli, l'iris).

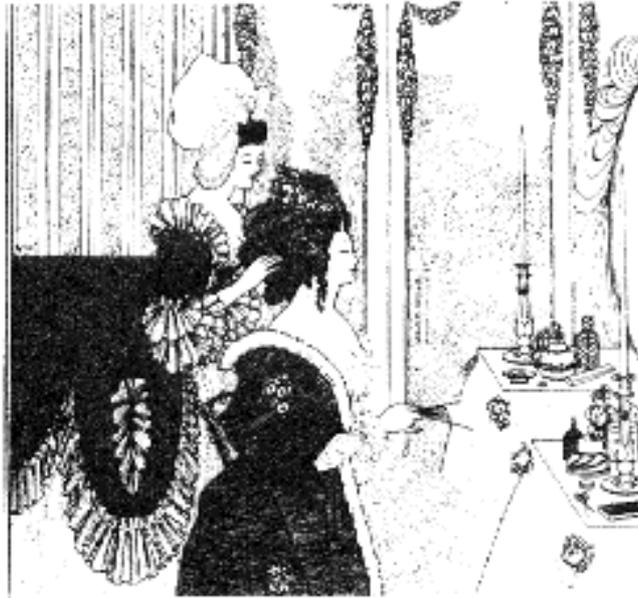
Tornando alla descrizione sommaria della tecniche per creare da sé il proprio profumo, è chiaro che per divertirsi davvero, per fare utili esperienze e soprattutto per ottenere dei buoni risultati occorre avere il maggior numero possibile di essenze a disposizione. Bastano boccette da 5/10 cc. Il lavoro più interessante è quello di comporre l'essenza, costituita da un profumo di base corretto e arricchito da altri profumi di contorno. Normalmente il lavoro si fa mescolando le gocce su carta assorbente, cercando di non saturare le mucose olfattive che hanno una capacità di percezione limitata, cioè ad un certo punto si saturano e non riescono più a percepire le sfumature. La seconda fase è quella di aggiungere il profumo alla propria pelle: sembrerà infatti strano, ma si può dire che ogni profumo è diverso secondo la persona che lo usa. C'è

infatti come un'essenza in più, quella nostra personale, che deve legare col profumo usato, e i risultati ottenuti possono essere completamente diversi da persona a persona.

Facciamo degli esempi indicativi, prima di passare a un vero e proprio "dizionario" delle essenze, che permetterà di orientarsi meglio nella scelta. Possono essere degli esercizi per abituarsi alla tecnica di comporre profumi secondo il proprio gusto. Partiamo dal gelsomino, forse l'essenza più preziosa: forte, intensa, quindi adatta a innumerevoli varietà di ritocchi; aggiungiamo a cinque gocce di gelsomino una goccia di rosa e una di peonia. Poi proviamo ad avvertire la differenza fra il gelsomino da solo e quello integrato dalle nostre correzioni per capire la differenza. Passiamo al muschio, così dolce, amaro e selvatico: cinque gocce, poi aggiungiamo due gocce di tiglio tenue e morbido e due di caprifoglio fresco e pastoso. Se pensiamo a un'essenza aspra, leggera e asciutta, ecco il calicantus: le solite cinque gocce, aggiungiamo una goccia di caldo e morbido iris, due di orchidea timida e floreale. Un profumo secco e legnoso? Partiamo da una base di tabacco e aggiungiamo una goccia di erica e una di ambra. Ma possiamo sempre variare. Se l'ambra ci sembra troppo pastosa, sostituiamola con una goccia di ylang-ylang più aspro che aggiunge invece una nota di freschezza. I suggerimenti sono infiniti: alla tuberosa possono essere aggiunti gardenia e giacinto; alla zagara l'ortica aspra e il glicine sobrio e delicato; al sandalo, il più celebre fra i profumi esotici, ambra e incenso; e infine, con un suggerimento romantico, studiare una giusta fusione tra violetta rosa e mughetto.

Un'altra serie di esempi indicativi per la creazione di essenze armoniose ma variabili secondo il gusto e la fantasia personale: nota fresca: lavanda 40%, mughetto 20%, mela verde, rosa; nota verde: violetta 30%, caprifoglio 20%, vetiver, muschio; nota legnosa: sandalo 30%, patchouli 20%, muschio, tabacco; nota floreale: rosa 20%, mughetto, gelsomino, magnolia; nota agrumata: arancio 30%, cedro 20%, garofano, bergamotto; nota orientale: cyprus 30%, patchouli, vetiver, sandalo, ambra.

Dizionario delle essenze



AMBRA

L'ambra suscita l'immagine della splendida pietra preziosa, ma in realtà è il prodotto di una ghiandola dei capodogli, che viene raccolto in mare perché galleggia e viene trascinato alla deriva sulle spiagge africane o asiatiche. Rinforza le tonalità fiorite, dà sfumature calde, orientali, appunto "ambrate". L'origine dell'ambra era già nota a Marco Polo.

ARANCIO

Si usa nella preparazione dell'acqua di colonia classica, ce ne sono vari tipi estratti soprattutto da piante selvatiche, quello originale estratto dall'arancio amaro ha un costo iperbolico perché da un chilo di fiori si estrae solo un grammo di essenza. Un tipo meno raffinato si estrae anche dalla buccia. Serve anche per uso alimentare, l'acqua di fior d'arancio è alla base di molte ricette di dolci liguri e francesi. Se vi capita di incontrare in una composizione di profumo il Neroli, si tratta dell'essenza

molto rara ottenuto dai fiori di arancio amaro. Il nome gli viene da una gran dama della corte di Francia, Anna Maria de la Tremouille, principessa di Nerola, che faceva profumare i suoi guanti proprio con l'essenza di arancio amaro. Dalle foglie si estrae un'essenza odorosa chiamata "petit grain". Fra i profumi moderni, hanno una base di fiori d'arancio i profumi per donna di Armani e di Enrico Coveri.

BERGAMOTTO

E un piccolo agrume tipico della Calabria, dove esistono anche le industrie per estrarne l'essenza. E' una delle basi della profumeria ed entra in quasi tutte le fragranze alle quali si vuol dare un tono fresco. Si usa anche per accentuare l'abbronzatura, ma occorre molta attenzione poiché l'olio di bergamotto può essere nocivo, occorre che sia depurato di alcuni elementi dannosi per la pelle .

CANNELLA

E una spezia pregiata che si ricava dalla corteccia della pianta. E' nota per l'uso che se ne fa in cucina: in profumeria si usa da poco, soprattutto abbinato alla vaniglia.

CAPRIFOGLIO

E la pianta romantica in gran voga nell'Ottocento, produce fiori profumatissimi la cui essenza ricorda un po' quella del gelsomino. E' considerato il fiore dei nati sotto il segno del Capricorno.

CEDRO DEI CARAIBI

E una pianta che cresce soprattutto in America. Particolarmente pregiato quello delle isole caraibiche e dell'America centrale.

Il profumo, contrariamente a quanto si pensa, non viene estratto dal frutto ma dal legno, che dà un olio balsamico molto persistente e delicato.

CICLAMINO

L'essenza si estrae dai fiori selvatici che crescono in montagna. Sono talmente rari che in pratica l'essenza naturale viene usata pochissimo ed è addizionata con quella sintetica.

CYPRUS

Non è un'essenza pura ma una base di essenze diverse, usata da secoli come base per molti profumi famosi. Esistono ormai molte varianti, comunque è costituita da una nota predominante ambrata, con aggiunta di note floreali come gelsomino, rosa e garofano.

ERICA

Questa pianta è abbastanza comune: si trova moltissimo anche nei boschi toscani, produce fiori bianchi che diventano viola in autunno. Diremo a titolo di curiosità che il legno viene ancora utilizzato per produrre le scope usate per spazzare le strade. Serve per fissare i profumi di tipo orientale ed è conosciuto col nome più poetico di "eau de bruyère", acqua di brughiera.

FRAGOLA

Da qualche tempo vengono molto usati in profumeria gli estratti di frutta, che servono per dare note fresche e naturali alle composizioni. Fra i più usati, quello di fragola (ma anche banana, pompelmo, pesca, more di rovo). Si usano anche in cucina per i dolci: una o due gocce esaltano il sapore del gelato fatto in casa o di una crostata di frutta.

GARDENIA

Dal fiore bianco e delicatissimo si estrae un'essenza molto profumata, dalla caratteristica nota intensa, dolce e verde. Costosissima, quasi inaccessibile, è quasi sempre sostituita da prodotti sintetici. La pianta è originaria della Cina ed è arrivata in Europa con i primi viaggiatori nel 1700. Nei luoghi d'origine è anche coltivata perché ha frutti commestibili e legno pregiatissimo. Il suo significato è: la tua dolcezza mi ha conquistato. Fra i profumi moderni, è a base di gardenia "Aria" di Missoni.

GAROFANO

L'estratto non si ottiene dal fiore ma dai chiodi di garofano, fiori in boccio essiccati dell'*Eugenia caryophyllata*, che hanno un forte aroma speziato e vengono usati per molti piatti della cucina internazionale. Il migliore viene dal Madagascar. Il fiore di garofano significa amore vivo ma puro, fedeltà, eleganza. E spesso stato legato a vicende politiche: in Francia un garofano rosso all'occhiello distingueva i sostenitori di Napoleone Bonaparte, uno bianco i suoi oppositori; in Italia ha avuto la storia che conosciamo tutti.

GELSOMINO

Esistono vari tipi di gelsomino, ed il maggior problema di chi produce profumi che si basano su questa essenza è quello di riuscire ad avere dei risultati costanti. Ce ne sono moltissimi tipi, l'essenza è fra le più delicate, le più preziose e le più care della profumeria, anche perché non si riesce a riprodurla per sintesi veramente identica, come invece accade per quasi tutte le fragranze usate in profumeria. Costituisce la base di molti tra i profumi più famosi, è presente in tutte le composizioni di tipo

fiorito, ma dà corpo e delicatezza anche a molti bouquet di ispirazione orientale. Si racconta che Cosimo I° de' Medici sia stato il primo europeo a possederne, e ne era così geloso da proibire che dal suo giardino ne uscisse una sola foglia. Un giovane giardiniere ne offrì un rametto alla sua amata che lo piantò nel suo orticello dove si moltiplicò diffondendosi ovunque. E' un fiore che va raccolto, come tanti, alle prime luci dell'alba.

GERANIO

E' una pianta che tutti conoscono: ma l'essenza viene prodotta quasi tutta da piantagioni della magica isola di Réunion (dove si produce anche il migliore zucchero di canna). Serve nella composizione di molte basi floreali, associata spesso alla rosa. L'olio di geranio ha anche la proprietà di tener lontani gli insetti: questo è il vero motivo per cui si tengono piante di geranio sui balconi delle case di campagna.

GIACINTO

E' un fiore coltivato e distillato soprattutto in Olanda. Ha una resa modestissima, un prezzo altissimo e l'essenza viene spesso mescolata al prodotto sintetico, che ne conserva la fragranza.

GINESTRA

E' il tipico cespuglio mediterraneo dai bellissimi fiorellini gialli che accendono le colline a tarda primavera, con un profumo delicato e ben definito che mescola note rosate e mielate a toni verdi molto freschi.

GLICINE

Si estrae dall'inflorescenza a grappolo della pianta rampicante di origine cinese e diffusa ormai ovunque nella zona mediterranea, dove arricchisce

i giardini con le volute eleganti dei suoi tralci e la sua lunghissima spettacolare fioritura; ha un profumo dolce vanigliato che armonizza con altre essenze floreali e speziate.

INCENSO

E' fra i profumi più antichi, aveva (e conserva ancora) un certo carattere sacro, e sempre stato usato per dare solennità a riti o cerimonie. Si ricava da una resina che trasuda da una piccola pianta africana, la boswellia. In profumeria si usa frequentemente ma in piccolissime dosi. E' molto usato invece, mescolato ad altri aromi orientali, per profumare gli ambienti.



IRIS

L'essenza di iris o giaggiolo viene spesso chiamata ireos. Il tipo più usato in profumeria è l'iris fiorentino detto anche giglio di Firenze, anche se la definizione non è esatta (lo stemma di Firenze è un ireos, non il giglio come si dice abitualmente). L'essenza si ricava dai tuberi e non dal fiore. Il rizoma viene fatto essiccare e il suo profumo si trasforma e cresce con l'essiccazione. L'iris è presente nel bouquet di alcuni fra i profumi più raffinati. Una delle più antiche profumerie fiorentine produce ancora con ricetta rinascimentale un'Acqua di gigli che serve da tonico per pelle delicatissima e si può trovare in vendita alla "Bottega Verde" di Pienza. La polvere d'iris era usata come cipria perché dava un tono di bianca trasparenza alla pelle. Oggi è una rarità, quasi un reperto archeologico

della cosmesi, ma è certo un prodotto che non ha confronti, non può essere certo paragonato ai prodotti di sintesi ed è insostituibile per chi soffre di allergie. Si dice che alcuni grandi vini toscani traggano il loro bouquet da un'aggiunta innocente di radici d'iris all'uva durante la fermentazione.

LAVANDA

Tutti conoscono la lavanda. Nasce spontanea, ma oggi la migliore viene coltivata nei terreni più adatti per ottenerne una resa maggiore e di qualità migliore. E' usata in molte composizioni di profumi di fantasia e naturalmente nella preparazione dell'acqua di lavanda, una colonia leggera che ha il profumo di questo fiore squisito. Per i saponi e i profumi di qualità inferiori si usa molto una variante ibrida chiamata lavandino.

LILLA'

E' un fiore che sboccia in pannocchie allungate su piccoli arbusti, molto profumato ma di scarsa resa nella distillazione, per cui viene normalmente ricreato in laboratorio, con ottimi risultati, tanto da renderlo irriconoscibile anche agli esperti.

MAGNOLIA

E' il grande fiore bianco che sboccia tra le lucide grandi foglie verdi. Ha un profumo delicato e dolce che ricorda fior d'arancio e violetta. L'estrazione è costosissima. Esistono più di 80 varietà, originarie dell'Asia orientale e dell'America settentrionale. E' una pianta antichissima, se ne sono trovati resti fossili risalenti a 5 milioni di anni fa. Significa candore, pudore, timidezza. Fra i profumi moderni, contengono magnolia "Lumière" di Rochas e "Jardins de bagatelle" di Guerlain.

MIMOSA

Viene prodotta soprattutto per essere venduta come fiore reciso, data la bellezza dei suoi fiori gialli a grappolo e la fioritura precoce. L'essenza viene molto usata per comporre bouquet floreali molto freschi e delicati.

MIRRA

E' una resina che si forma sui rami e sul tronco di un arbusto pieno di spine. E' usata in piccola quantità per dare alla fragranza un tocco di calda sfumatura orientale.

MONOI

Nelle isole del Pacifico sono molto diffusi i prodotti a base di monoi. In pratica, però, il monoi è una mescolanza di olio di cocco e essenza di tiaré, fiore bianchissimo e profumato detta "gardenia tahitensis". Prodotti al monoi si usano soprattutto come abbronzanti, ma anche per proteggere la pelle e fare impacchi nutrienti ai capelli.

MUGHETTO

Fiore delicatissimo e simbolico (significa verginità e innocenza) cresce spontaneo nei boschi ed è molto dispendioso raccoglierlo. I fiori minuscoli danno una piccola quantità di essenza, che quindi è molto rara. E' presente comunque in tutti i profumi delicati e floreali, anche perché si è riusciti a ricrearne in laboratorio l'aroma in tutte le sue sfumature: ricorderemo "Diorissimo" e "Ferré pour femme".

MUSCHIO

Quando si parla di muschio, chi non è pratico di profumeria pensa subito all'erba umida che cresce nei boschi umidi e sui tronchi degli alberi. Non vorremmo deluderli, ma il vero muschio è di origine animale. Il migliore nasce dalla secrezione ghiandolare di una capra che cresce nel Tonchino. Ma ci sono anche altri animali che lo producono (il cervo e il bue detti appunto muschiati, ad esempio). L'odore acutissimo del liquido subisce una complessa elaborazione ed è alla base di quasi tutti i profumi di tipo orientale, più o meno intensi. Si è sempre pensato che il muschio abbia un effetto afrodisiaco, esaltato dal contatto con la pelle femminile. E' comunque dovuto al muschio il successo di profumi celebri come "Chanel N° 5", "Mitsouko" e "Chamade" di Guerlain, "Opium" di Saint Laurent. Esiste anche un tipo di muschio di origine vegetale, una specie di lichene simile a quello che tutti vediamo sui tronchi di quercia. Ha un aroma più secco e certo molto diverso del vero muschio: diciamo che ha lo stesso nome ma quasi nessuna caratteristica in comune. Serve per creare note di fantasia in certi bouquet di tipo maschile. Attraverso una serie di complicate lavorazioni, comunque, anche dal muschio di quercia si possono ottenere essenze utili per comporre profumi di classe.

ORCHIDEA

Possiamo dire che una vera e propria essenza di orchidea non esiste: si tratta di fiori bellissimi, forse i più belli, ma totalmente privi di olii essenziali. Il loro profumo indefinibile viene ricostruito poeticamente con un pizzico di fantasia, mescolando soprattutto mughetto, gelsomino e rosa, in aggiunta a elementi fissatori (citare il salicilato di isobutile sarà certamente poco poetico, ma è un'essenza artificiale che dà splendide note fiorite alle composizioni in cui viene utilizzato).

PASSIFLORA

E' il frutto della passione, tipico dei paesi tropicali, dal profumo intenso e piuttosto dolce. E molto di moda, negli ultimi anni l'essenza è stata usata per la composizione di profumi celebri. Viene spesso indicata col suo nome originale di "passion fruit".

PATCHOULI

Negli anni Venti veniva chiamato "il profumo del peccato". E' intenso, caldo, esotico. Si distilla dalle foglie di una pianta che cresce spontanea in alcune regioni dell'Asia. Forse tra le essenze più usate in profumeria, praticamente in tutte le composizioni di tipo non floreale anche per le sue proprietà di fissatore, cioè di amalgamare le essenze fra loro e prolungarne la permanenza sulla pelle. Da solo, va usato con parsimonia: ma dona per lungo tempo una nota inconfondibile.

ROSA

E' stata la prima essenza usata nell'antichità per unguenti odorosi, profumi per il corpo e gli ambienti, acque da toilette e olii da massaggio. Esistono più di seimila varietà, ma l'essenza viene estratta quasi unicamente dalla rosa bulgara o di Damasco, che è la più ricca di olio essenziale. Viene usata in quasi tutti i profumi di lusso, nonostante l'altissimo costo (occorrono 40 quintali di petali per fare un litro d'essenza).

ROSMARINO

Cresce spontaneo in tutta Europa. L'essenza, usata anche in gastronomia, viene ricavata dai rametti fioriti e utilizzata per completare i profumi freschi o mitigare le note orientaleggianti delle essenze esotiche. Il

rosmarino serve anche per fare acque toniche astringenti molto utili alla pelle. E la base della famosa "Acqua della regina d'Ungheria", una delle acque profumate più antiche e raffinate.

SALVIA

Ancora una pianta nota per l'uso che se ne fa in cucina, ma preziosa per l'essenza che si amalgama molto bene con le tonalità orientali, rendendole accettabili al gusto europeo. E' considerata indispensabile nel bouquet delle grandi colonie classiche.

SANDALO

Si estrae dal tronco dell'albero. Il migliore viene prodotto nel Mysore, uno stato indiano che ne ha il monopolio. Il marajà del Mysore, proprietario di buona parte delle piantagioni, è considerato uno degli uomini più ricchi del mondo. Il sandalo è abitualmente usato in tutti i profumi maschili.

SIROPPPO DI VIOLE MAMMOLE.

℞. Viole mammole ben mondate dai loro calci, e gambi lib. una.

Acqua bollente lib. due:

Si faccia infusione in vaso di stagno, si lascino così in macerazione per ore dodici, si colino dipoi con forte espressione. vi si sciolga il doppio di Zucchero in pane; bianchissimo polverizzato, e con una sola bollitura a bagno maria si faccia Siroppo secondo l'arte.

TABACCO

Essenza amara, secca, tipicamente maschile, ha la proprietà di armonizzare con profumi floreali, legnosi e speziati, dando una nota gradevole che si sviluppa con una delicata persistenza. Nella composizione dei bouquet serve per correggere le prevalenze troppo dolci.

TIARÉ

Il tiaré è una gardenia che nasce a Tahiti: se ne estrae un olio essenziale dal profumo gradevole ma poco usato in Occidente. Il tiaré si usa moltissimo a Tahiti e nelle zone turistiche della Polinesia mescolato con olio di cocco: la mescolanza fra olio di cocco (eccezionale protettivo della pelle, splendida base per prodotti abbronzanti) e tiaré dà luogo a un'emulsione chiamata monoi. Chiunque è stato a Tahiti avrà usato l'olio solare al monoi, mescolanza fra olio di cocco e essenza di tiaré.

TIGLIO

Cresce anche dalle nostre parti, l'essenza si estrae dai fiori raccolti a primavera, è usata per fare acque profumate e bagni. L'essenza ha un principio attivo tranquillante.

TUBEROSA

E' un fiore bianco profumatissimo che cresce a grappoli. L'essenza si estrae col sistema dell'enfleurage, disponendo cioè i fiori su uno strato di grasso che assorbirà l'essenza. Il profumo verrà poi recuperato con dei solventi. La tuberosa serve per preparare i più ricchi bouquet dei profumi fioriti, è molto rara e costosa e nelle zone di produzione viene custodita in camere blindate per evitare il pericolo di furti. Ha fama antica di possedere poteri inebrianti e afrodisiaci; quindi anche nel linguaggio dei

fiori significa voluttà e passione. Fra i profumi moderni, lo contengono "Calèche" di Hermès e "Oscar de la Renta".

VANIGLIA

E' una pianta della famiglia delle orchidee che cresce in Sud America. Dal frutto viene estratta un'essenza che serve a rendere meno aggressive le tonalità ambrate, si associa quindi ai profumi molto carichi, di tipo sensuale, da indossare nelle ore più importanti.

VERBENA

Si estrae dalle foglie e dai rametti freschi, serve nella composizione delle colonie classiche e nelle acque di profumo. Da sola, si usa per la preparazione dei pot-pourri utilizzati per profumare gli ambienti. Sono molto in voga palline di legno tenute immerse in essenza di verbena, per profumare gli armadi della biancheria.

VETIVER

Delicato profumo molto usato per essenze maschili, si estrae dalle radici di una pianta che cresce soprattutto a Giava, Haiti e Réunion. Ottimo il dopobarba e i saponi a base di vetiver. E' impiegato in dose più o meno rilevante in quasi tutti i profumi.

VIOLETTA

Un classico: base per moltissimi profumi floreali e per il più classico profumo italiano che è la Violetta di Parma. Si estrae dai fiori, e viene associato spesso all'essenza di iris che è molto simile. La violetta era il profumo preferito di Maria Luigia d'Austria, che sposò Napoleone e divenne duchessa di Parma.

YLANG-YLANG

E' un fiore a campanula, bianco avorio, che sboccia su una pianta originaria delle isole dell'Oceano Pacifico e del Madagascar, alta spesso anche 30 metri. I fiori si raccolgono all'alba, perché i raggi solari riducono la fragranza. Ha una tonalità particolarmente forte per cui bisogna saperne dosare l'essenza. Qualche goccia di questo aroma piacevolissimo viene inserita in quasi tutte le composizioni, soprattutto floreali, per il suo potere di amalgamare le essenze e fissarle. E' alla base di un profumo fra i più celebri, "Fidji" di Laroche e del più recente "Fendi pour femme".

ZAGARA

E il fiore dell'arancio dolce, quello che nella stagione della fioritura profuma tutta la Sicilia. Ha un odore intenso e la sua essenza viene adoperata in profumi particolari, moltissimo anche in oli da bagno.



**Il fumo
che scrive nell'aria**

L'uso dell'incenso, da tempo immemorabile, fa parte della cultura di moltissime popolazioni tanto in Oriente che in Occidente. E' nota da secoli l'influenza che la fumigazione dei profumi può avere per rilassare i nervi, facilitare la concentrazione e creare un'atmosfera armoniosa. Oggi esistono molti tipi di incenso e molte forme per utilizzarlo. Più frequentemente si usano bastoncini di incenso profumato, prodotti in India: si accendono, poi si spegne subito la fiammella e il bastoncino continua a disegnare i suoi arabeschi di fumo, a "scrivere nell'aria" come si legge su un antico libro indiano. L'abitudine a usare l'incenso anche in casa si è molto diffusa in questi ultimi anni. A prima vista può sembrare una stranezza, ma tutto appare strano se non è abituale: nessuno si meraviglia se un sacerdote diffonde incenso durante un rito religioso abbigliato nei suoi paramenti, mentre può sembrare strano leggere sui fogli ingialliti di un vecchio manuale il consiglio a bruciare incensi nella propria stanza indossando una comoda tunica.

L'uso classico dell'incenso è quello che si fa bruciando i granelli originali. Ricorderemo che l'incenso è una resina che si ottiene dalla secrezione della corteccia di alcune piante, e ne esistono vari tipi e qualità. In Oriente, dove esiste un vero e proprio culto dell'incenso, si distinguono decine di tipi secondo la pianta da cui viene raccolto e la zona. Ogni tipo è poi considerato più adatto per un certo uso: esiste l'incenso che rilassa e quello che facilita la concentrazione mentale; l'incenso che purifica e quello che dona vigore.

Molto interessante è l'arte di mescolare granelli d'incenso con altre sostanze, per ottenere risultati particolari. A questo proposito esistono volumi interi che illustrano le tecniche da seguire. In India si dedicano alla fumigazione degli incensi rituali molto complicati, ma lo scopo fondamentale è sempre quello di ottenere il massimo stato di concentrazione e di rilassamento. Per noi occidentali tutto questo può sembrare eccessivo, perché non abbiamo la predisposizione degli orientali a concentrarsi e isolarsi dai problemi contingenti, ma lo studio di questa tecnica può essere comunque affascinante.

L'incenso in granelli può essere usato in un bruciaincensi (spesso di preziosa fattura artigianale in pietra dura) o anche su un piattino, ma sempre mettendo le quantità da bruciare su un dischetto di carbone. Prendete il dischetto, metteteci sopra alcuni granelli di incenso e poi accendetelo. Il calore del dischetto fa bruciare l'incenso nel modo giusto, tanto sul piattino che nell'incensiere. Mezzo cucchiaino di incenso è sufficiente per diffondere in una grande stanza un profumo che dura alcune ore.

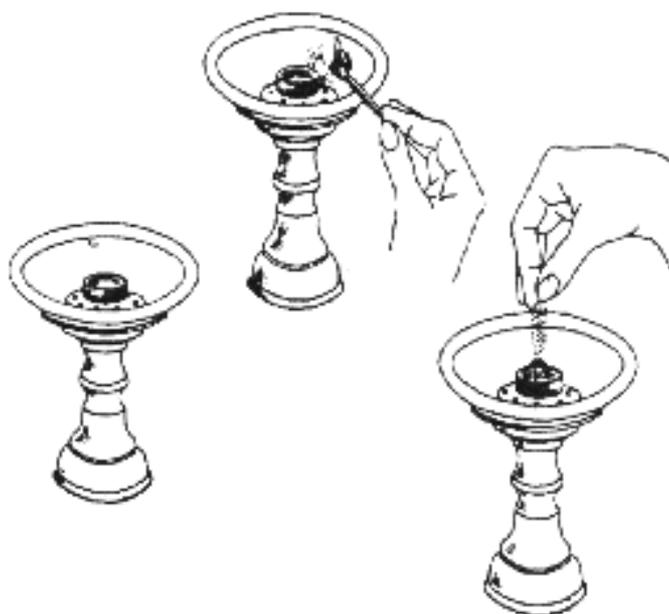


COME SI USA L'INCENSO

L'uso dell'incenso richiede il rispetto di alcune regole alle quali bisogna abituarsi, anche se possono apparentemente sembrare inutili. Ricordiamoci che l'incenso viene bruciato in migliaia di chiese cattoliche, nel corso di riti liturgici ai quali assistono milioni di persone, e i gesti rituali imposti dalla liturgia non possono essere considerati inutili. Troviamo riferimenti all'incenso già nel vecchio Testamento, il che ci porta a concludere che anche gli antichi ebrei ne facessero uso, così come già anche assiri e babilonesi. Plinio afferma che i greci amavano l'aroma del legno di cedro mescolato all'incenso quando veniva bruciato nelle offerte agli dei, e ricorda che l'incenso era costosissimo perché le carovane dovevano viaggiare per mesi in territori sconosciuti per andarlo ad acquistare in Arabia. L'incenso viene usato nelle cerimonie buddiste, in Cina l'incenso è associato ad ogni cerimonia pubblica o privata, nei templi, nelle feste, nelle processioni, nelle pratiche del culto quotidiano.

Non parliamo di etruschi e romani, che attribuivano ai fumi d'incenso profondi valori magici. Naturalmente esistono trattati anche abbastanza complessi sul valore magico degli incensi, sul loro rapporto astrale e sulla liturgia da seguire nel loro uso. Anche l'interpretazione dei disegni tracciati dal fumo è un'arte molto complessa. Naturalmente in queste cose c'è sempre un po' di ciarlataneria, ma solo nel modo di interpretarle: i ciarlatani sono dappertutto, spuntano soprattutto dietro gli argomenti che nascondono il fascino del mistero.

Bruciare l'incenso nella propria casa è un rito. Ciò che si vuole e si può ottenere è una particolare atmosfera intorno a noi, capace di accrescere la nostra capacità di concentrarci e di rilassarci. Dobbiamo credere nelle cose che facciamo, anche se non fanno parte dei nostri gesti abituali. L'uso delle fumigazioni ha secoli di storia, il loro effetto sul nostro organismo è stato studiato con la cura più profonda, milioni di persone usano questi riti e ne traggono benefici. Il significato più semplice e comprensibile che si dà ai fumi di incenso è quello di creare una sorta di spazio separato dall'ambiente circostante, uno spazio in cui nulla può penetrare, nel quale possiamo isolarci completamente e raggiungere il massimo della concentrazione.



L'altra funzione più diffusa dell'incenso è quella purificante. Ancora oggi in varie regioni del mondo e anche in Italia, si usa combattere il malocchio con formule magiche e fumigazioni d'incenso. A Napoli c'è ancora l'"incensatore", che è diventato un personaggio più legato al folklore che alla magia, e gira per strade e negozi per liberare dalle influenze negative merci e persone. Potrebbe sembrare una tecnica di marketing un po' superata se non fosse diffusa anche in Giappone, dove vengono regolarmente sottoposti a fumigazioni d'incenso anche i laboratori che producono componenti elettronici.

Il sistema più semplice per bruciare incensi è quello di usare bastoncini in legno di cedro che sono stati immersi nella parte superiore in una miscela profumata. Occorre un portastick che serve per infilare il bastoncino e raccogliere la cenere. Si accende il bastoncino, poi si spegne subito la fiammella e il bastoncino continua a fumare, disegnando arabeschi ai quali gli esperti sanno trovare significati particolari. La luce dovrà essere bassa, l'ambiente tranquillo, il telefono staccato. Ci potrà essere un po' di musica in sottofondo, ma a basso volume.

Il sistema tradizionale prevede invece l'uso di un bruciaincensi costituito da una ciotola generalmente in pietra dura lavorata a mano, con un coperchio traforato per lasciar uscire il fumo. Per bruciare l'incenso in questo modo è indispensabile usare dischetti di carboncino che si mettono sul fondo dell'incensiere, poi si riempiono con un cucchiaino circa di incenso. Fatto questo, con un fiammifero si accende il carboncino, che a sua volta trasmette il calore alla miscela e fa partire la fumigazione.

Quello di bruciare i granelli d'incenso originali, mescolati ad altre resine, olii balsamici, erbe aromatiche e minuscole scaglie di legni pregiati, è il metodo tradizionale ed è quello su cui si basa tutto il cerimoniale liturgico sul quale sono stati scritti grossi volumi e che trova comunque dei riscontri anche con le teorie scientifiche sull'uso terapeutico degli aromi ormai riconosciute anche dalla nostra scienza ufficiale. Nel passato si attribuivano agli incensi anche molte proprietà terapeutiche, e questo è dovuto al fatto che il fumo veniva considerato

come un elemento purificatore che scacciava il maleficio. Ancora oggi, soprattutto in Germania, l'incenso viene considerato come un afrodisiaco, e la spiegazione è stata trovata in una recente ricerca universitaria: poiché l'istinto sessuale viene frenato dagli effetti dello stress, l'azione tranquillante dell'incenso può avere in modo indiretto un effetto positivo liberando la nostra mente dal freno dei problemi quotidiani che bloccano la nostra fantasia.

Esistono naturalmente altri metodi più semplici per bruciare l'incenso. Il più comune è quello dei conetti, ricavati dalla mescolanza di polvere d'incenso con altre resine imbevute di estratti profumati: si usano soprattutto sandalo, rosa, gelsomino, cannella, ambra, spezie. Il risultato principale resta quello di profumare l'ambiente con sostanze naturali, scelte fra le più gradite. L'effetto è piacevole, ma naturalmente si perde un po' della magica influenza che l'uso dell'incenso provoca col suo profumo e con quella "magia minima" che impone con la sua liturgia. I conetti si appoggiano semplicemente su un piattino (ne esistono di tanti tipi, anche di pregiati legni intarsiati e soprattutto di porcellana dipinta a mano) si accendono in cima e poi si consumano emettendo leggeri disegni di fumo nell'aria.

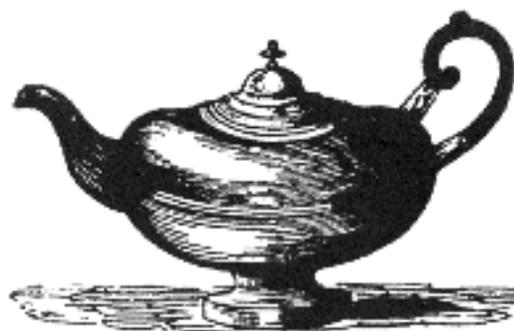


L'INCENSO tradizionale è una resina bianco-giallastra che si presenta in granelli o in "lacrime" di maggiore consistenza, larghe anche

più di un centimetro. Quello originale si produce nelle regioni orientali dell'Africa.

La MIRRA è una resina ottenuta dalla secrezione di piante che crescono in Arabia e in Africa Nord-occidentale; si presenta sotto forma di granelli giallo-rossastri. Mescolata all'incenso costituisce la base delle formule più usate, ma può essere bruciata anche da sola. Gli antichi le attribuivano in particolare proprietà rilassanti. Dalla mirra si estraeva anche un olio usato per massaggiare il corpo.

All'incenso e alla mirra vengono aggiunte altre sostanze per comporre miscele diverse, secondo formule spesso antichissime. Ne ricorderemo alcune: il BENZOINO, gocce resinose con un profumo vanigliato, prodotto soprattutto in Siam e nell'isola di Sumatra; il LEGNO DI SANDALO, ottenuto da scaglie molto piccole della corteccia di una delle piante più pregiate che crescono soprattutto in India, e dalla quale si estrae anche la pregiata essenza che costituisce la base di alcuni fra i più famosi profumi del mondo; il MUSCHIO BIANCO, che cresce sulla corteccia degli alberi. Nelle formule si trovano anche foglie di eucaliptus, chiodi di garofano, cannella, radice di ireos, aghi di pino polverizzati, bacche di ginepro, legno di cedro, radici di vetiver. Naturalmente non ci sono mai prodotti chimici, ed anche i carboncini sono di origine vegetale e vengono prodotti secondo regole ben precise.





**Il problema
della linea**

Dopo questa sintetica introduzione al mondo delle erbe, cominciamo ad affrontare i problemi pratici. In che modo usare i prodotti vegetali per risolverli? Quali prodotti usare e in che modo? Cominciamo da uno dei più importanti, quello del sovrappeso. Secondo le statistiche, oltre il 60% delle persone hanno qualche kg di troppo, e questa percentuale è ancora più alta nelle donne. I motivi sono più complessi di quanto si crede, ma in sostanza è possibile dire che si mangia troppo e ci si muove poco. In media consumiamo un terzo di calorie più del necessario e per di più abbiamo un'alimentazione sbagliata. Troppi grassi, troppi spuntini, troppi dolci.

Il problema del sovrappeso sarà quindi uno dei più frequenti che l'erborista si sentirà porre, anche perché il desiderio di riacquistare il peso forma è forte, ed esiste fortunatamente la coscienza che l'uso di certi prodotti chimici ad effetto dimagrante sono dannosi per la salute e soprattutto hanno un effetto provvisorio. L'erborista dovrà essere chiaro e onesto nell'affrontare questo problema: dovrà spiegare che alla base di tutto c'è la necessità di modificare la propria dieta, rendendola più razionale, pur senza l'obbligo di sacrifici e privazioni.

Poi dovrà spiegare che esistono "complementi alimentari" che hanno la proprietà di facilitare una lenta, costante e definitiva perdita di peso. Perdita che deve essere lenta, progressiva, costante. "Complemento alimentare" è il termine col quale si definiscono prodotti di origine vegetale che non hanno alcun carattere terapeutico, ma agiscono per i principi attivi in essi contenuti, senza alcun pericolo di controindicazioni né di effetti secondari. L'erborista onesto dovrà sempre inquadrare la sua attività in questi termini: mai sostituirsi al medico, raccomandare anzi controlli medici e di laboratorio quando possono essere necessari; ma nello stesso tempo mettere in evidenza che un'esperienza secolare garantisce l'esistenza di determinate proprietà nei vegetali, e spessissimo queste proprietà sono state comprovate dalla scienza ufficiale con le più moderne tecniche di laboratorio, e non c'è alcuna ragione per ignorare questa realtà e far disperdere un tesoro di esperienza accumulato da tante generazioni.

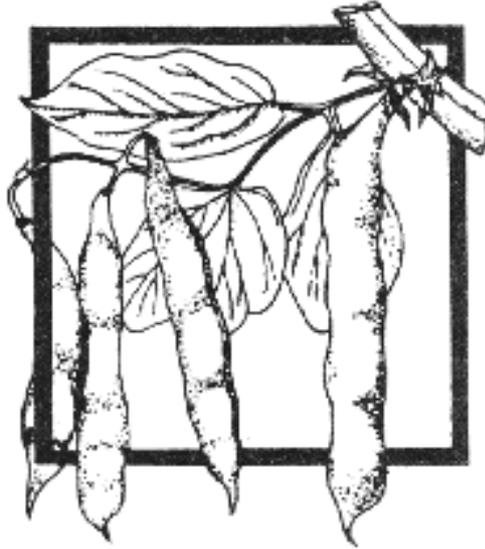
Questa premessa è importante, perché giustifica il lavoro dell'erborista e l'uso delle erbe. Come abbiamo detto all'inizio, bisogna evitare il miracolismo e la ciarlataneria, bisogna rispettare le leggi che sono giustamente severe nella tutela della salute (anche se poi le strutture pubbliche sono carenti in modo vergognoso e molti luminari hanno ridotto la medicina a pura speculazione) ma bisogna rispettare soprattutto se stessi, la propria serietà professionale, e rispettare anche il cliente che si fida di noi. Serietà e competenza, quindi, ma con la coscienza di poter esporre le proprie cognizioni e di illustrare le proprietà delle erbe e dei loro estratti, tramandate dalla tradizione e ora confermate dalla scienza.

Tornando sul discorso del sovrappeso, riportiamo una serie di informazioni su prodotti alimentari e cosmetici, tutti a base di estratti vegetali, consigliati per trattamenti dietetici. I prodotti vanno ovviamente scelti e dosati secondo i problemi di ciascuno. Come abbiamo già detto non hanno proprietà terapeutiche e non devono escludere il controllo del medico tutte le volte che possono esserci problemi legati all'eccesso di peso.



CH. MÉNAGE.
L'Obésité et la Maigreur.

GLI ESTRATTI VEGETALI CHE AIUTANO: IL BACCELLO DI FAGIOLO



La ricerca del peso forma viene facilitata dall'uso di alcuni estratti vegetali comunissimi, che hanno effetti sorprendenti e il grande pregio di essere semplici prodotti alimentari, senza alcun pericolo di effetti secondari. Presentiamone qui di seguito alcuni, cominciando dall'estratto del baccello di fagiolo. Quando si mangia, l'organismo elabora e assorbe il cibo. Se il cibo è in eccesso, come spesso capita, l'organismo consuma quello che gli serve e trasforma il resto in grasso. Ecco perché quasi tutti hanno qualche chilo in più. E' importante quindi equilibrare quello che si mangia con quello che si consuma, ma non è facile, perché quasi sempre mangiamo in modo eccessivo e irrazionale, facciamo una vita sedentaria e questo significa aumento di peso, cellulite, strati adiposi difficili da eliminare. Ebbene, recentemente un gruppo di studiosi francesi ha riscoperto e collaudato a livello scientifico un antico rimedio, assolutamente naturale e innocuo, che avrebbe il potere di "filtrare" l'assorbimento dei grassi: appunto l'estratto di baccello di fagiolo. Quindi un prodotto semplicissimo, presentato sotto forma di tisana o di capsule che si prendono all'inizio dei pasti principali (quindi due più due, ed eventualmente una quinta con la prima colazione).

ANANAS ESTRATTO IN CAPSULE



L'estratto dal gambo di ananas è un prodotto ormai ampiamente collaudato in America e in alcuni paesi europei come coadiuvante nelle diete dimagranti. Si presenta sotto forma di capsule contenenti polvere micronizzata, ed è quindi a tutti gli effetti un elemento di origine naturale che non presenta alcuna controindicazione e nessuna difficoltà digestiva, bensì offre in forma concentrata alcune proprietà contenute nel frutto tropicale fornendone i principi attivi senza il peso di acqua e zuccheri.

In che modo l'estratto di ananas può rendersi utile come coadiuvante nelle diete dimagranti? Riprendiamo un po' il discorso dall'inizio. Si sa che il problema di perdere qualche chilo per riacquistare il peso forma e una linea snella non è di facile soluzione. Spesso ci si sottopone a diete faticose, suggerite anche da mode ricorrenti, e i risultati sono quasi sempre provvisori e deludenti: nella maggior parte dei casi i chili perduti si riacquistano rapidamente. Spesso, com'è noto, alcuni prodotti che vengono consigliati hanno effetti secondari dannosi. Il principio da adottare, quindi, è quello di ottenere risultati stabili senza correre alcun rischio. Occorre attuare due punti fondamentali:

1) attenersi a un regime alimentare equilibrato e razionale, che non costringa il soggetto a sacrifici eccessivi ma abitui l'organismo a evitare quei piccoli eccessi quotidiani che a lungo andare determinano l'eccesso di peso (ingrassare di cinque grammi al giorno, l'equivalente di poche calorie in eccesso, equivale a un aumento di peso di oltre cinque chili in tre anni);

2) utilizzare prodotti coadiuvanti di stretta origine vegetale, che migliorino l'effetto del regime alimentare, senza determinare alcun effetto secondario e soprattutto senza impoverire l'organismo delle sostanze indispensabili alla sua efficienza.



Non c'è altra strada ragionevole per ottenere dei risultati stabili, sicuri e privi di quelle controindicazioni sia a livello psichico che fisico ben note a quanti si occupano di problemi dietetici e a quanti hanno già affrontato diete dimagranti. E' appunto in questo contesto che si inquadra l'uso dell'ananas micronizzato. Tutti conoscono l'ananas. Il frutto contiene il 90% di acqua, più zuccheri, vitamine, sali minerali e un enzima molto importante che ha un'azione simile a quella della pepsina, cioè un'azione digestiva capace di accelerare la digestione proteica. Nel complesso svolge una modesta attività disintossicante e diuretica, per cui è consigliato anche allo stato fresco, però all'inizio del pasto. Nei paesi americani in genere è molto frequente iniziare il pasto con un succo d'ananas o di pompelmo, invece del nostro piatto di pastasciutta. Questo non esclude che si possa mangiare anche un po' di pastasciutta, ma la frutta a fine pasto è un errore dietetico.

La novità consiste ora nella possibilità di presentare l'ananas in forma disidratata, per cui restano solo i principi attivi utili, soprattutto l'enzima digestivo che abbiamo citato e che si chiama "bromelina". Questo enzima ha l'effetto di "digerire" rapidamente mille volte il suo peso di sostanze proteiche, per cui accade che una buona parte delle proteine che si ingeriscono vengono eliminate prima che il nostro organismo possa utilizzarle. Questa funzione fa scrivere a Pierre Manoury nel suo libro "Operation minceur" dedicato alle tecniche per perdere peso in modo naturale, pubblicato in Francia, che l'ananas liofilizzato "mangia letteralmente il sovrappeso". La presenza di vitamine e di molti minerali, inoltre, provoca anche un'azione tonica, disintossicante e rimineralizzante che non solo evita i cali di tono tipici di alcune diete dimagranti, ma addirittura ha un'azione rivitalizzante che si avverte, come scrive Manoury, anche a livello sessuale e nei casi di stress nervoso.



Per completare le nostre informazioni, diremo che il frutto dell'ananas è considerato una specie di "bruciachili" e fa parte di molte diete, soprattutto americane. In realtà, a parte la presenza di bromelina, una dieta a base di solo ananas o quasi (come si è letto in certi diffusissimi libri americani) è da escludere per il semplice fatto che il frutto non contiene gli elementi nutritivi necessari e manca soprattutto di proteine, quindi la perdita di peso che si verifica avviene spesso nella massa muscolare e nei tessuti, provocando uno stato di denutrizione. L'ananas fresco dà 50 calorie per 100 grammi, perciò un kg. di ananas al giorno dà 500 calorie, povere di sostanze. E' evidente allora che il dimagrimento è solo dovuto a deficit calorico e quindi avrà inevitabilmente un carattere provvisorio. Questo discorso vale per tutte le strategie dimagranti dello stesso tipo: un conto è dimagrire in modo razionale, un conto è sottoporsi a un periodo di denutrizione, al quale il

nostro organismo reagirà recuperando il peso perduto. Risultati stabili e positivi vanno cercati invece usando il frutto liofilizzato in capsule, insieme con una razionale e ben dosata quantità di cibi. Solo in questo caso il dimagrimento sarà definitivo e non provocherà danni all'organismo.

In genere l'ananas viene associato a un altro prodotto, per creare un'azione più completa, a raggio più vasto. L'abbinamento ideale è con le capsule di baccello di fagiolo che ha la proprietà di "filtrare" una parte dei grassi ingeriti, evitandone l'assorbimento. In questo caso il dosaggio va ripartito fra i due prodotti, per cui le capsule complessive saranno da quattro a sei al giorno. Ripetiamo che si tratta di un prodotto alimentare, per cui non ci sono pericoli di effetti secondari. Gli autori degli studi sull'effetto di questa specialità, addirittura, consigliano anche 8/10 capsule al giorno, ma noi abbiamo constatato che ne bastano la metà. Si può abbinare anche con un prodotto a base di alghe.

ALGHE, FUCUS, QUERCIA MARINA

Parliamo adesso delle alghe marine, un elemento importantissimo nell'alimentazione in molti paesi, conosciute e usate da millenni. Attualmente vengono usate soprattutto come coadiuvanti nelle diete dimagranti per aiutare il conseguimento del peso forma. Diciamo innanzitutto che sono disponibili soprattutto in tre forme: capsule, estratto in gocce e in abbinamento con l'estratto dalla radice di tarassaco. Aggiungiamo subito che alghe, fucus e quercia marina sono in pratica la stessa cosa. Premesso questo, in cosa consiste la loro azione e in che modo vanno usate per ottenere dei risultati? Vediamo in sintesi come si può rispondere a queste domande.

CHE COS'E' L'ALGA BRUNA? E' una delle più usate, cresce quasi a pelo dell'acqua soprattutto nelle zone nordiche ed è nota anche col suo nome botanico di fucus, per cui in pratica parlare di alga bruna o di fucus è la stessa cosa. Un'altra definizione abbastanza diffusa è quercia marina, ma si tratta in sostanza sempre dello stessa pianta. Il prodotto si

presenta in varie forme: in compresse, in estratto liquido, in capsule contenenti polvere. E' considerato un complemento alimentare utilissimo nella cura dell'obesità, dell'eccesso di peso e anche della cellulite. La spiegazione di questa proprietà sta nella presenza di iodio naturale, che accentua il metabolismo dei grassi senza arrecare il minimo disturbo alle altre funzioni dell'organismo. Diciamo in parole povere che le alghe, con i loro principi attivi, aiutano a "bruciare" i grassi in eccesso.

COME SI USA L'ALGA BRUNA? Le dosi consigliate nella terapia dell'eccesso di peso variano da 2 a 4 capsule al giorno, oppure 20/30 gocce tre volte al giorno, a distanza dai pasti.

COME VA ASSOCIATA L'ALGA BRUNA? Generalmente nelle terapie dimagranti l'alga bruna viene associata ad altri prodotti vegetali per poter ottenere un'azione più completa e con uno specchio d'azione più vasto. Innanzitutto vengono consigliati prodotti cosmetici per uso esterno, sempre a base di alghe, soprattutto creme per massaggi sui pannelli adiposi e sui depositi di cellulite. Viene poi consigliata l'associazione con baccello di fagiolo in capsule, che ha la proprietà di ridurre l'assorbimento dei grassi; ed eventualmente anche con un altro prodotto che ha la proprietà di ridurre l'assorbimento delle proteine, e cioè l'ormai noto estratto liofilizzato di ananas in capsule. Dose media, da 4 a 6 capsule al giorno, suddivise durante i pasti (mescolate o a giorni alternati, non c'è differenza). Una terapia consigliabile, quindi, sarebbe quella di prendere ananas e baccello di fagiolo ai pasti e alghe a distanza dai pasti.





TISANA PER LA LINEA

Naturalmente per il problema del sovrappeso si consiglia spesso anche una tisana, un miscuglio d'erbe che ricorda un po' i tempi della nonna, frutto di antica saggezza tramandata da una generazione all'altra e sempre molto più efficace di quanto si possa prevedere.

Si prepara la sera facendo bollire un cucchiaino del composto in circa mezzo litro d'acqua: un bicchiere si beve tiepido prima di addormentarsi; quello che resta, la mattina al risveglio. Meglio non zuccherare, se proprio sembra troppo amara aggiungere un po' di miele.

GLUCOMANNANO

E' un altro complemento alimentare molto utile come coadiuvante nelle diete dimagranti. Un prodotto esclusivamente vegetale che diminuisce il senso di fame senza alcun effetto secondario, migliora anche le funzioni organiche e serve per combattere la fame di origine nervosa, così frequente, e la "voglia di spuntino" che troppo spesso porta ad assorbire più calorie del necessario senza neppure accorgersene.

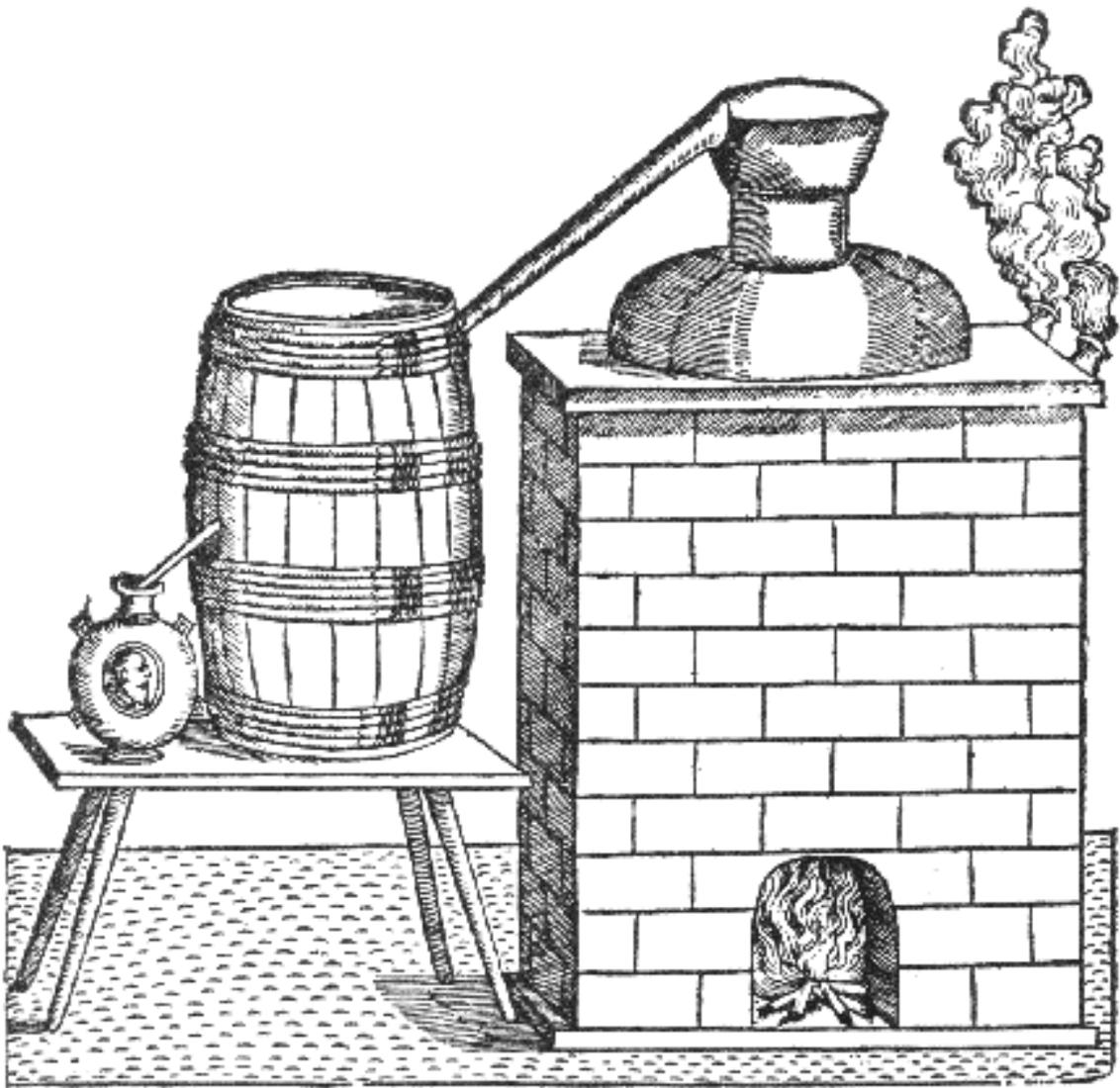
PERCHÉ SI INGRASSA? Perché aumenta la sproporzione fra le calorie ingerite e il consumo energetico. In parole povere, si mangia troppo e ci si muove poco. Viviamo in un sistema sociale che ci invita a consumare più del necessario ma favorisce anche la nostra pigrizia. C'è poi un altro movente importantissimo, quello psicologico: molto spesso si mangia troppo per scaricare una componente ansiosa e nevrotica, per

gratificare il nostro organismo. In conclusione, si ingrassa: questo crea problemi estetici e naturalmente anche problemi di salute. Che fare? Mangiare meno e muoversi di più, anche se è più facile a dirsi che a farsi.

PROVIAMO ALLORA A MODIFICARE LA DIETA. Facciamo tesoro di lunghi studi condotti sul tipo di alimentazione di popoli che non conoscono il problema dell'obesità. Ebbene, la soluzione sta nel fatto che in queste regioni l'alimentazione è ricca di fibre vegetali, al contrario della nostra. Le fibre vegetali assorbono acqua, si gonfiano e rendono normali le funzioni organiche, evitando accumulo di grassi e tossine. Ecco allora la funzione del glucomannano, una sostanza indigeribile che nell'intestino si rigonfia assorbendo liquidi. Per cui, ingerito quale complemento alimentare un'ora prima dei pasti, costituisce una massa gelatinosa che conferisce un senso di sazietà esercitando anche un senso di pienezza sulla mucosa gastrica. L'ingestione di due capsule con un paio di bicchieri d'acqua è più che sufficiente ad attenuare il senso di fame. Durante il pasto, poi, la massa gelatinosa prodotta dal glucomannano si amalgamerà col cibo e faciliterà il decorso del bolo alimentare nell'intestino. Quindi si otterrà un duplice effetto: diminuzione del senso di fame e miglioramento delle funzioni digestive.



L'insalata da cucire.



Un curioso distillatore di erbe per l'estrazione di essenze, riprodotto dall'opera di Pietro Andrea Matthioli pubblicata nel 1568, uno dei più antichi testi di erboristeria conosciuti.



Per la cellulite

IL PROBLEMA DELLA CELLULITE

Cellulite: un problema fondamentale. L'erborista dovrà affrontarlo quotidianamente, e i mezzi che ha a disposizione per aiutare le sue clienti a risolverlo sono moltissimi. Pochi problemi come quello della cellulite trovano negli estratti vegetali la possibilità di una risposta positiva. Bisogna naturalmente essere al corrente delle continue novità che la scienza cosmetica propone. Qui di seguito riportiamo la descrizione di alcuni prodotti base, scelti fra i più efficaci, suggerendo alcune istruzioni utili al loro uso. Tutti i prodotti descritti sono a base vegetale ed hanno un'azione cosmetica già controllata su migliaia di clienti. Rappresentano il frutto di oltre un decennio di ricerche, selezione, controlli. Facciamo precedere una breve presentazione del problema cellulite, anche se tutte le persone interessate (quasi il 90% delle donne di razza mediterranea) lo conoscono bene: ciò servirà a chiarire meglio i meccanismi attraverso i quali è possibile ottenere dei risultati utilizzando prodotti e trattamenti a base esclusivamente vegetale.

CHE COS'E' LA CELLULITE? E' un fenomeno di carattere estetico provocato da tessuto sclerotico aggregato in noduli più o meno consistenti, chiuso in un reticolo di fibre. Si manifesta anche in soggetti molto giovani. Il primo segnale è la classica pelle "a buccia d'arancia", sulla quale si può ancora intervenire con buoni risultati a livello cosmetico. Il fenomeno si fa poi sempre più vistoso e difficile da affrontare.

QUALI SONO LE CAUSE DELLA CELLULITE? Sono molte e complesse. A parte una notevole incidenza di fattori ereditari e razziali, accentuano il fenomeno la vita sedentaria, un'alimentazione sbagliata, eccesso di stress (l'ansia può determinare ritenzione idrica squilibrando il sistema ormonale) abiti troppo stretti, fumo.

CHE FARE CONTRO LA CELLULITE? Affrontarla per tempo e in modo costante. Esistono prodotti cosmetici che possono dare ottimi risultati, ma se il fenomeno viene trascurato, si rischia di doversi

rassegnare o affrontare rimedi ben più costosi e complessi come la mesoterapia, la liposuzione e la pressoterapia.

CHE RAPPORTO C'E' FRA ECCESSO DI PESO E CELLULITE? Spesse volte i due problemi coincidono, ma la cellulite si manifesta anche in soggetti magri. E' importante ricordare che il tessuto adiposo è un tessuto vivo, la cellulite è invece il segno di un tessuto morto. Ecco perché facendo una dieta dimagrante si può perdere peso senza risolvere il problema della cellulite. Perciò anche e soprattutto quando si affronta una dieta occorre agire a livello cosmetico, sia per combattere la cellulite che per evitare il rischio delle smagliature.

QUALI SONO I PRODOTTI CONSIGLIATI CONTRO LA CELLULITE? Vediamone alcuni. In genere funzionano molto bene se usati in modo costante, e gli effetti si notano rapidamente.

CREMA ANTICELLULITE AD AZIONE TERMICA

E' costituita da un estratto concentrato di mais, edera, capsico, alghe, ginepro, ippocastano e altri vegetali i cui principi attivi agiscono in modo combinato per creare un'azione locale molto efficace: il delicato massaggio crea una leggera vasodilatazione che fa affluire sangue nei vasi periferici riattivandoli; nello stesso tempo le alghe ricche di iodio agiscono sui grassi che vengono così in parte eliminati, mentre l'ippocastano e l'edera sviluppano la loro azione rassodante e astringente che restituisce elasticità ai tessuti, evitando quel rilassamento della pelle che è uno dei maggiori inconvenienti di questi trattamenti. L'azione della crema basata su questo principio si avverte subito con un leggero prolungato senso di calore che è il segno della sua efficacia, con un arrossamento della pelle provocato appunto dalla più intensa circolazione del sangue sulla parte massaggiata. Si consiglia di usarla ogni sera, massaggiando con molta delicatezza per qualche minuto, senza esercitare pressione, soprattutto se si ha la pelle delicata. Quando i primi risultati sono ben visibili, si può continuare a giorni alterni. Va usata con attenzione da chi ha problemi di fragilità capillare, poiché il maggiore

afflusso di sangue nei vasi periferici può avere qualche controindicazione.

CREMA ANTICELLULITE IN PERLE

Costituiscono l'ultima novità in fatto di trattamenti contro la cellulite a base di estratti vegetali: una novità che racchiude in grosse perle i principi attivi concentrati di cinque piante che nel corso degli ultimi anni si sono rivelate più efficaci nella soluzione di questo grosso problema. Un trattamento, quindi, che è frutto della ricerca cosmetica più avanzata. Il prodotto viene presentato in grosse perle per regolare il dosaggio e mantenere la purezza e la costante efficacia del liquido, che in assenza di conservanti deve restare fuori del contatto dell'aria. Contengono estratto di fucus (le famose alghe che "bruciano" il grasso) estratto di centella asiatica (la pianta più efficace per rinforzare i tessuti e i vasi periferici) e ancora estratto di edera, ippocastano e olio di arnica, piante con particolari proprietà astringenti e rassodanti. Si apre la perla, si distribuisce il liquido sulla parte interessata, si massaggia delicatamente fino a quando si sente una sensazione di calore. A questo punto si smette di massaggiare e si lascia che il liquido venga assorbito e penetri nei tessuti a sviluppare la sua azione.



SAPONETTA ALLE ALGHE

A base di olio d'oliva e di cocco, i due grandi benefattori della pelle, con estratto di alghe e argilla attiva, rassodante e astringente, dà il suo piccolo ma costante contributo alla difesa contro la cellulite e gli accumuli di grasso così comuni sui fianchi e intorno alla vita. In pratica il consiglio è quello di usare questo sapone al posto di uno comune, massaggiando se si vuole le parti interessate durante il bagno con un guanto vegetale.



L'Ondulatore, mediante il quale le signore da se stesse possono dare ai capelli le più belle, le più artistiche ondulazioni, oggi tanto di moda.

La fine del ferro arricciatore — così nefasto alla conservazione dei capelli — è decretata! Gli ignobili diavoletti di carta e di pelle sono rimasti ormai l'appannaggio delle piccole piebee che vogliono scimmiettare la moda senza averne i necessari mezzi!

L'ONDULATORE, leggerissimo ed elegantissimo strumento di alluminio, è il beniamino delle signore, che hanno cura della conservazione della chioma e della sua artistica disposizione. Le più sorprendenti e svariate pettinature possono ottenersi con l'uso dell'Ondulatore — ed il viso entro l'aureola dei capelli con tanta sapienza d'arte disposta, acquista una bellezza ed una nobiltà straordinarie.

Un'istruzione dettagliata va unita alla spedizione dell'Ondulatore. **PREZZI DEGLI ONDULATORI:** Una scatola di otto per ondulazioni medie L. 16. Una scatola di otto per grandi ondulazioni L. 20. Una 1/2 scatola di cinque per medie ondulazioni davanti alla testa L. 12. Una 1/2 scatola di cinque per grandi ondulazioni L. 13, tutte franco di porto — S'inviano prospetti illustrati coi modelli delle più eleganti e moderne pettinature gratis a chi ne fa richiesta.

Dirigere cart. vaglia alla Lega Italiana, via Fra Domenico, 8, Firenze.

Annuncio pubblicitario degli Anni Venti

GUANTO DI LOOFAH PER L'APPLICAZIONE DI CREME RIDUCENTI

Quando si usano creme contro la cellulite e gli strati di grasso accumulati nei punti meno graditi, e sempre meglio fare in modo che i principi attivi contenuti penetrino profondamente nella pelle. Ci si può riuscire con le mani, ma può essere molto utile questo guanto fatto con loofah, uno speciale tessuto di origine vegetale, ricavato da una spugna

che cresce nei mari orientali, più dolce del crine, che non irrita, attiva la circolazione, favorisce il ricambio cellulare, facilita in conclusione l'assorbimento delle creme rendendole più efficaci. L'azione meccanica del massaggio giova comunque alla pelle, rendendola dolce e satinata. La sua azione si manifesta soprattutto per l'applicazione delle creme contro la cellulite e anche di creme o emulsioni più adatte per i pannelli di grasso che si depositano intorno alla vita e sui fianchi, senza avere il carattere specifico della cellulite.

AUTOMASSAGGIATORE A SFERE DI LEGNO PER CELLULITE

Dagli orientali, nel settore della cura del corpo, impariamo soprattutto l'efficacia abbinata alla semplicità (ma dobbiamo dire che anche gli antichi romani usavano attrezzi di questo tipo). In pratica si tratta di un telaio di legno che forma una specie di scatola contenente 15 sfere di legno. La scatola si impugna con una mano e si passa ripetutamente sulla parte dove il grasso si è accumulato: sulle cosce, sui fianchi, intorno alla vita. Le palline ruotano delicatamente e in pochi minuti provocano un aumento della circolazione a livello periferico. Le particelle di grasso, ammorbidite dall'azione meccanica del massaggio, vengono progressivamente eliminate. Se prima del massaggio si spalma una crema specifica (per esempio quella ad azione termica) l'effetto aumenta poiché le creme penetrano meglio negli strati più profondi dell'epidermide e svolgono più a fondo l'azione dei loro principi attivi.

SALI E FANGHI DEL MAR MORTO

I sali del Mar Morto contengono una concentrazione di sostanze attive pari al 27%, contro il 3% medio degli altri sali marini. Questi sali, usati per il bagno in casa "danno una vera e propria sferzata di vitalità all'organismo come scrive il 'Corriere della Sera' ed agiscono sulla bellezza e la salute della pelle, che diventa più morbida e vellutata". In una trasmissione di "Domenica In" furono mostrati profumi e unguenti

trovati in uno stabilimento termale scoperto sulle rive del Mar Morto, fatto costruire da Antonio per Cleopatra. Si usano per bagni attivi rilassanti ma soprattutto contro la cellulite, in virtù di un processo di osmosi (cioè di scambio) attraverso la pelle: entrano le sostanze minerali ed escono particelle d'acqua e di grasso. Il metodo base consigliato è questo: fare un primo ciclo di 5/6 bagni a giorni alterni con metà busta (250 gr); far seguire un secondo ciclo di 8/10 bagni ogni tre giorni con l'intero contenuto della busta. Sospendere per una decina di giorni, poi riprendere un terzo ciclo di mantenimento, con due bagni alla settimana, utilizzando 250 gr per ogni bagno.

Sali e fanghi del Mar Morto meritano comunque maggiori dettagli, perché il loro campo di applicazione è vastissimo e i risultati che si possono ottenere sono eccezionali. Ricordiamo innanzitutto che il Mar Morto si trova in Israele, nel punto più basso del globo. Sul suo fondo, da epoche remote, si è formato un sedimento naturale di sostanze attive organiche e minerali, utilizzato da tempo immemorabile per innumerevoli problemi cosmetici e di efficienza fisica. Usato come maschera, pulisce la pelle a fondo e giova per l'acne, i punti neri, le impurità. Usato come impacco sui capelli, elimina la seborrea, restituisce al bulbo la capacità di svolgere la sua funzione in modo regolare, senza essere soffocato dalle sue stesse secrezioni. Spalmato sui punti dolenti, dopo averlo fatto un po' scaldare, può procurare sensibile beneficio. Il prodotto è disponibile in scatole da 500 gr e da 1,5 kg, ed è importato direttamente da un kibbuz sulle rive del Mar Morto, dove sorgono molte cliniche specializzate per trattamenti con questi fanghi, che danno benessere stimolando la circolazione e attivando il metabolismo. Come si usano i fanghi?

IMPACCHI DI FANGO A FREDDO - Vanno applicati come sono, spalmandoli sulla zona interessata e poi sciacquandoli con acqua tiepida senza usare sapone. Come cura coadiuvante contro la cellulite spalmare uno strato leggero sulle zone interessate, mantenendolo per 15-20 minuti possibilmente vicino a una sorgente di calore, oppure al sole nella buona stagione. Si consiglia un'applicazione a giorni alterni, che, abbinata all'uso di una specifica crema per massaggi fra quelle da noi

descritte, assicura un effetto ben visibile già in un paio di settimane. Lo stesso tipo di trattamento è consigliato per chi ha problemi di tessuti rilassati, per esempio all'interno delle cosce o nella zona addominale.



DOCCIE IN CASA
senza impianti e in un catino

Quanto mai dolce riesce una bella rinfrescata nella stagione estiva, e quanto sana una doccia fredda per fortificare l'organismo e dar tonicità al sistema nervoso! Ma fin qui gli impianti erano costosi ed ingombranti, quindi non alla portata di tutte le borse e dei piccoli appartamenti. C'è.

PANNELLO DOCCHE NETTUNO

Ognuno può fare la doccia con il minimo della spesa ed il massimo della comodità. Il rubinetto della cucina basta a fornire l'acqua ed un qualunque catino a raccoglierla dopo che ha cosperato il corpo. Comodissimo per le signore perché non bagna i capelli.

Prezzo L. 2,50 franco di porto nel regno

Dirigete a vaglia alla LEGA ITALIANA, via Fra Domenico, 9, Firenze.

Annuncio pubblicitario degli Anni Venti

Come maschera di bellezza si applica uno strato di uno o due mm. sul viso, escludendo gli occhi e le labbra. Dopo dieci minuti si sciacqua con acqua tiepida. Il fango deterge, rimuove grassi e cellule morte, rinfresca. Prima dell'applicazione del fango si consiglia di spalmare uno strato sottilissimo di crema idratante, e dopo l'applicazione, se se ne sente il bisogno, un po' di crema nutriente.

Per i capelli, contro il problema della forfora, prima si fa uno shampo, poi si applica il fango sui capelli massaggiando con i polpastrelli per due o tre minuti. Si lascia il fango per 10/20 minuti, infine si lava e si applica un balsamo, come si fa normalmente dopo lo shampo. Questo trattamento rinforza radice e capello, pulisce il cuoio capelluto dai grassi e dalla forfora, restituisce al bulbo la sua regolare funzionalità.

IMPACCHI DI FANGO A CALDO - E' sufficiente scaldare i fanghi a bagnomaria fino a circa 40 gradi, applicandoli poi sulla zona da trattare per circa 20-30 minuti. Gli impacchi a fango caldo sono molto indicati per alleviare i dolori muscolari e reumatici, per curare le tendiniti e le forme infiammatorie dei legamenti, per i piccoli traumi delle articolazioni (spalla, gomito, ginocchio, polso, caviglia, mani). In pratica con un paio di scatole di fanghi e di sali del Mar Morto è possibile organizzare un trattamento termale completo ed efficacissimo a casa

propria, ottenendo notevoli vantaggi di carattere estetico e l'eliminazione di piccoli fastidiosi disturbi. Concluderemo ricordando che i fanghi contengono circa il 65% di sostanze minerali, alle cui proprietà concentrate sono dovuti gli effetti eccezionali della loro applicazione.

BAGNI CON I SALI DEL MAR MORTO - Vediamo in che modo si usano i sali e per quali problemi. Per un bagno termale attivo rilassante si versano circa 100 gr di sali nella vasca e si resta immersi per 15 minuti, poi ci si sciacqua con acqua normale e ci si rilassa per mezz'ora. Con una soluzione più concentrata (200/250 gr) si ottengono risultati positivi contro la cellulite, seguendo un ciclo di almeno cinque bagni a giorni alterni e altri dieci ogni tre giorni. Contro le affezioni della pelle, hanno dato buoni risultati dei lavaggi locali con acqua tiepida nelle quale si sciolgono 2/3 cucchiaini di sali. In molti casi, questo trattamento, specie se abbinato ad altri preparati vegetali specifici, si è dimostrato di grande utilità contro psoriasi, eczemi ed altre forme di dermatiti resistenti alle cure normali. Questo effetto si spiega scientificamente, non solo per le proprietà contenute dai sali in forma concentrata, ma perché queste proprietà passano attraverso i pori cutanei mediante un processo osmotico, e quindi riescono a sviluppare nel modo più attivo la loro azione benèfica.



NUOVO
MANUALE DEL DROGHIERE

DEL FARMACISTA E DELL'ERBORAJO

DESUNTO

dai più recenti e più rinomati Trattati
di Drogheria e di Chimica

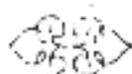
e contenente

OLTRE ALLE DROGHE LE PIÙ NOTE E LE PIÙ IN USO, LE
CORTECCIE, LE RADICI LE PIÙ RARE E LE PIÙ IGIENICHE,
I VARI SALI CHIMICI, LE ESSENZE, GLI OLII, I BALSAMI,
GLI AROMI, ED I SEMI I PIÙ DELICATI E I PIÙ SQUISITI
PER LA CUCINA, PER LA TINTURA, PER LA PROFUMERIA
E PER L'IGIENE.

OPERA UTILISSIMA AD OGNI CETO DI PERSONE

COMPILATA DA

UNO SCIENZIATO ITALIANO.



MILANO

PRESSO CESARE CIOFFI LIBRAJO EDITORE

Via di Chiaravalle, N. 12.

1866.

E PER INGRASSARE?

Abbiamo parlato di eccesso di peso e di cellulite, esistono centinaia di pubblicazioni su questo problema, ogni giorno quotidiani e periodici ne parlano, ma quasi nessuno si occupa del problema opposto, che pure esiste ed è abbastanza diffuso: come aumentare di peso se si è troppo magri. Probabilmente la magrezza, nella società moderna, è considerata un fatto positivo, e diventa un problema solo quando è eccessiva. La questione quindi non viene affrontata perché considerata di scarso interesse, ma un po' anche perché non è un problema facile. In altre parole, è più facile dimagrire che ingrassare. Per dimagrire, basta suggerire una dieta: e se si mangia meno di quello che si consuma, un po' di peso si perde (tutto sta a vedere se si perde in modo definitivo). Per ingrassare, invece, non basta dire: mangia di più. Perché lo stomaco più di tanto non accetta e l'organismo non può metabolizzare qualunque cosa.

Il problema si può affrontare fornendo all'organismo un modulo nutrizionale costituito da alimenti molto energetici ma anche facilmente digeribili, con l'ausilio di complementi che rendano più completo il metabolismo. Bisogna cercare, in altre parole, di dare all'organismo sostanze che siano nutrienti e che possano essere assimilate e utilizzate senza fatica. Bisogna quindi uscire un po' dagli schemi tradizionali ai quali siamo abituati e adottare cibi molto energetici e ricchi delle sostanze che costituiscono la base dell'efficienza fisica. Il discorso è certamente complesso, ma può essere avviato intanto inserendo nella propria alimentazione:

GERME DI GRANO ricchissimo di vitamine e minerali, una vera e propria "bomba" nutritiva, facilissimo da digerire e da assimilare.

LIEVITO DI BIRRA sia in forma granulare che in compresse, per fornire all'organismo i mezzi necessari a sfruttare fino in fondo quello che si mangia.

E' evidente che un'eccessiva magrezza può avere origini costituzionali e ereditarie. Occorre quindi fissare dei limiti ben precisi ai

propri programmi, senza voler esagerare. Esistono poi situazioni personali da considerare, per esempio il fumo. Tutti sanno che, quando si smette di fumare, generalmente si ingrassa. La spiegazione del fenomeno è controversa. Secondo alcuni studiosi è probabile che la nicotina agisca sul nostro organismo determinando un metabolismo più elevato, quindi se si smette di fumare si assorbono di più i cibi ingeriti. Sembra poi che, a titolo di compensazione, in forma più o meno consapevole, si mangi un po' di più, soprattutto dolci. Recentemente è stato accertato che la nicotina "brucia" una parte delle vitamine che si ingeriscono, quindi smettendo di fumare queste vitamine vengono utilizzate dall'organismo e si tende a ingrassare. E' quindi evidente che se una persona molto magra riesce a smettere di fumare, certamente può averne dei benefici e otterrà già per questa sola decisione un aumento di peso. E starà anche meglio.





Gli olii di bellezza

GLI OLII PER LA BELLEZZA

Riportiamo adesso alcune utili indicazioni sull'uso e le caratteristiche degli olii più usati in cosmetica. Di solito questi olii costituiscono l'elemento di base di prodotti per il viso, il corpo, i capelli. Una buona crema all'olio di germe di grano ne contiene l'uno o il due per cento; uno shampoo o un balsamo all'olio di jojoba ne contiene più o meno la stessa quantità. L'uso degli olii allo stato puro costituisce quindi una cura nutriente di enorme efficacia. Possono essere usati allo stato integrale, applicandoli sulle parti interessate, oppure aggiungendone qualche goccia alle creme che si usano abitualmente per renderle più efficaci.

OLIO DI AVOCADO

E' indicato per il trattamento delle pelli rilassate, atone e spente. Ha una particolare permeabilità, penetra quindi più agevolmente negli strati profondi dell'epidermide, e si sa che questo è spesso il vero problema per un prodotto nutriente. La sua applicazione viene raccomandata sulla pelle pulita del viso, del collo e del décolleté in piccole quantità, meglio se la pelle è ancora umida e calda all'uscita da un bagno o dalla doccia. Dopo un costante utilizzo per uno o due mesi, si potranno sicuramente osservare i primi risultati in tutte le pelli secche, asfittiche e un miglioramento del colorito dell'incarnato.

OLIO DI JOJOBA

L'olio di jojoba è diventato negli ultimi anni uno dei prodotti fondamentali della cosmetica. La storia di questa pianta è molto curiosa: cresce spontanea in Arizona, in California e nelle zone desertiche di altri Stati americani, ma oggi si coltiva anche nel deserto israeliano e addirittura in Sardegna. Gli indiani e gli aztechi ne estraevano l'olio e lo

spalmavano sul corpo e sui capelli per proteggerli dalla disidratazione. La scienza moderna ha condotto studi approfonditi sulle antiche tradizioni identificando con i suoi mezzi di analisi i principi attivi delle sostanze che una volta venivano usate solo perché l'esperienza ne provava i benefici. Si è scoperto che il jojoba incoraggia le cellule a produrre elastina e collagene, cioè le sostanze che più servono a mantenere giovane la pelle. Infatti la pelle giovane è sostenuta da fibre di collagene prodotto naturalmente dall'organismo. Col passare degli anni, la produzione di collagene diminuisce e la pelle perde elasticità e compattezza. Quindi si formano le rughe e i segni esteriori della vecchiaia. L'olio puro di jojoba può essere usato per nutrire la pelle durante la notte: basta una leggerissima applicazione, seguita da un breve massaggio sui punti più delicati dove le rughe lasciano più facilmente il loro segno. Chi ha la pelle delicata e ipersensibile, può usare poche gocce d'olio per proteggere il viso dal sole, dal vento, dal freddo, dallo smog.

OLIO DI CAROTA

Per la sua composizione, si presta in modo particolare alla cura della pelle durante e dopo l'abbronzatura. Si aggiunge alle creme solari per renderle più efficaci e protettive, si spalma dopo l'esposizione al sole per fissarne l'effetto, si usa soprattutto in caso di macchie.

In pratica i principi attivi contenuti nella carota servono per accentuare in modo naturale la pigmentazione della pelle, quindi l'uso è consigliato a chi non riesce ad abbronzarsi con facilità, e in questo caso è utile prendere anche l'olio di carota per via orale in perle gelatinose con la duplice azione di favorire l'abbronzatura e nutrire la pelle. Il dosaggio deve essere regolare (3/6 perle al giorno) perché eccedere potrebbe essere dannoso.





OLIO DI GERME DI GRANO

L'olio di germe di grano è uno degli elementi più preziosi per nutrire la pelle: si ottiene dalla pressione a freddo della minuscola parte del seme da cui nasce la spiga di grano, in cui è racchiuso un concentrato di fattori nutrienti e idratanti il cui effetto sulla pelle è immediatamente visibile. Alcune fra le più efficaci e costose creme di bellezza devono il loro successo alla presenza di una minima percentuale di questo olio. Provate per esempio a usarlo dopo le prime esposizioni al sole, quando inevitabilmente la pelle comincia a disidratarsi e diventa più vulnerabile all'azione delle rughe: avrete un risultato incredibile. Usatelo soprattutto aggiungendolo ai prodotti che usate normalmente, per renderli più efficaci, alle creme doposole e alle emulsioni dopobagno, alle creme da notte e alle maschere nutrienti.

OLIO DI QUERCIA MARINA

L'olio di quercia marina è estratto dalle alghe, e come tutti i prodotti derivati dalle alghe serve come coadiuvante nei trattamenti contro i pannelli adiposi e la cellulite. Molte creme specifiche contengono quest'olio, che può essere usato anche da solo per ottenere risultati più rapidi ed efficaci. Si applica con un leggero massaggio sulle parti grasse, quelle dove l'adipe si forma con maggiore facilità, addome, glutei, gambe

e spalle; meglio se dopo aver fatto un bagno o una doccia calda, preparando così la pelle ad essere più ricettiva.
Si usa preferibilmente alternato all'olio di edera.

OLIO DI EDERA

L'olio di edera ha una spiccata azione cosmetica tonificante su tutte le parti del corpo che tendono a rilassarsi e a perdere tono. Si usa con notevoli risultati nei trattamenti contro la cellulite, anche aggiungendolo alle creme specifiche (6/7 gocce ogni volta che si fa l'applicazione). Tanto l'olio di edera che quello di quercia marina hanno un'elevata permeabilità, penetrano cioè negli strati profondi dell'epidermide in modo piuttosto rapido: perciò, dopo un quarto d'ora dall'applicazione, l'assorbimento sarà completo e si potrà asciugare l'eventuale eccesso con una salvietta di carta. Per il problema della cellulite localizzata sulle gambe e sui glutei, gli effetti saranno potenziati se si indosseranno subito dopo delle calze elastiche o magari un collant, che contribuiranno a continuare il delicato massaggio per tutto il giorno.

OLIO DI MANDORLE DOLCI

E' l'olio più usato in cosmesi per le eccezionali proprietà addolcenti, emollienti e nutritive, non solo per gli adulti ma anche per la pelle delicata e arrossata dei bimbi. E' raccomandato in tutti i casi di pelle secca e disidratata: applicato sul viso dopo aver fatto un suffumigio con un infuso di timo, salvia e rosmarino, equivale a una cura di bellezza. Altre proprietà dell'olio di mandorle: attenua il prurito in caso di irritazioni della pelle; riduce i danni del sole, quando le normali creme non sono sufficienti, quindi si spalma –soprattutto ai bambini- sulle spalle e il collo dei piedi che subiscono in modo particolare questo inconveniente; si applica come impacco sui capelli molto secchi, crespi, sfibrati dal sole e dalla salsedine, tenendolo per una ventina di minuti e poi togliendolo con acqua dolce.

