

OLII VEGETALI PER LA CURA DELLA PELLE

K. Somà i* (1); S. Furlini (2)

(1) Infermiera Esperta in Wound Care Servizio Cure Domiciliari Volpiano (TO) - ASL 7 Chivasso (TO) Italia

(2) Medico Medicina Generale Esperto in Wound Care Volpiano (TO) – ASL 7 Chivasso (TO) Italia

La cura della pelle e il trattamento delle sue più comuni affezioni è da sempre stato fatto con erbe e olii vegetali per le loro proprietà emollienti ed antinfiammatorie.

Riportiamo di seguito una raccolta degli olii più frequentemente utilizzati a questo scopo e le loro proprietà.

L'**olio di mandorle dolci** si ricava per pressione a freddo dalle mandorle dolci (*Prunus communis*), senza l'uso di solventi chimici. È composto da lipidi, protidi e polisaccaridi ed ha proprietà emollienti, antinfiammatorie, veicolanti, antinfiammatorie e decongestionanti.

Rende la pelle più elastica e morbida e aiuta a prevenire la formazione di smagliature. Utilizzato nei prodotti per cura delle scottature, nella preparazione di oleoliti e nelle creme emollienti.

Curiosità La mandorla nell'antichità rappresentava l'anima, l'essenza umana celata alla vista per via del duro guscio nel quale si nasconde. Rompere questo guscio significa arrivare a scoprire il tesoro in noi nascosto.

Lo **Jojoba** si estrae per spremitura a freddo e senza solventi chimici dai semi delle *Simmondsia Chinensis*.

Si tratta di una cera che non contiene trigliceridi e ha la capacità di penetrare a fondo nei pori della pelle. È ricco di vitamine (E ed F) e di minerali e le sue molecole rimangono stabili anche in presenza di raggi UV.

Possiede forti proprietà antibatteriche, idratanti, nutrienti, protettive, emollienti, epitelizzanti e dona luminosità ed elasticità alla pelle. Adatto sia per nutrire la pelle secca (psoriasi ed eczemi) che per purificare quella grassa e acneica, ha la capacità di incorporare e rimuovere il sebo aiutando a liberare la pelle dalle impurità, stimola la microcircolazione cutanea.

Curiosità Gli Indiani d'America conoscevano le straordinarie proprietà di quest'olio e lo utilizzavano nella cura di scottature e ferite.

L'**olio d'oliva**, il suo utilizzo risale a tempi antichissimi. E' ricco di acidi grassi, vitamine (E A K D) e fenoli.

E' ricco di antiossidanti, è sebo-restitutivo, emolliente e lenitivo, nutre e dona alla pelle elasticità e vigore. È indicato per pelli particolarmente secche, screpolate e sensibili. Viene impiegato nella produzione di sapone.

Curiosità Pianta originaria della Siria si è diffusa nella zona mediterranea grazie ai Fenici ma a coltivarla furono prima gli Etruschi poi i Romani. Fin dai secoli antichi veniva considerata una pianta sacra e tutt'ora viene ritenuta tale. La mitologia ci racconta che fu Minerva in persona a donare questa pianta agli uomini e spesso possiamo trovarla citata tra le leggende e i miti, Omero racconta che il letto nuziale di Penelope e Ulisse era scavato in un tronco di ulivo. L'olio d'oliva veniva usato nelle lucerne, come fonte di luce perpetua nei templi mentre nell'antico Egitto veniva utilizzata nel processo di imbalsamazione.

Germe di Grano è ricavato per pressione a freddo e senza solventi dalle foglioline embrionali del germe di grano (*Triticum Vulgaris*). È ricchissimo di vitamina E, provitamina A, sali minerali, proteine e oligo elementi.

Utilizzato in cosmetica per le proprietà emollienti, rassodanti, nutrienti, restitutive, vitaminizzanti, protegge dagli agenti esterni. Indicato nella cura di pelli senili, avvizzite, stanche e devitalizzate. Viene assorbito velocemente dalla pelle e non unge.

Curiosità Si rivela un grande alleato anche per la salute assunto per via interna, accresce la resistenza fisica e muscolare, preserva dall'attacco dei radicali liberi. Coadiuvante nel trattamento del diabete, dell'ipertensione e degli edemi. Usato per curare Herpes e dermatiti e da chi pratica attività sportiva perché aiuta a smaltire l'acido lattico.

Ad oggi gli studi tossicologici non rilevano alcun rischio nell'utilizzo dell'olio di germe di grano per via interna e in quantità moderate, tuttavia è sempre opportuno assumerlo sotto controllo medico.

Rosa Mosqueta è ottenuto per spremitura a freddo dai semi della *Rosa Affinis Rubiginosa* è un olio pregiato, ricco di acidi grassi essenziali e acido Transretinoico.

Gli acidi contenuti in quest'olio sono sostanze indispensabili per il rinnovamento cellulare oltre ad avere provati effetti ringiovanenti sulla pelle, agendo sull'invecchiamento dei tessuti riducendo le rughe e le macchie che compaiono con l'avanzare degli anni.

Utile nelle ulcere, nelle abrasioni, nelle ustioni e per lenire le scottature solari. Mantiene l'elasticità e il turgore della pelle

Curiosità La *Rosa Affinis Rubiginosa* è un arbusto simile alla *Rosa Canina* che cresce spontaneamente nei climi temperati e piovosi, specialmente in Cile. Per le sue proprietà rigeneranti era usato per favorire la cicatrizzazione delle ferite.

Borragine viene estratto per spremitura a freddo dai semi della *Borago officinalis*. L'elevata presenza di acidi polinsaturi rende questo olio un prezioso principio attivo per l'utilizzo cosmetico.

Contrasta l'invecchiamento cutaneo, rigenera i tessuti epidermici, combatte le infiammazioni, l'acne. Dona alla pelle il giusto apporto vitaminico e svolge un'azione reidratante ed elasticizzante sulla pelle secca e screpolata, utilizzato nel trattamento dell'artrite reumatoide, psoriasi ed eczemi.

Curiosità Il nome gallese della Borragine "Llawenlys" significa erba della contentezza, per questo in molte zone viene chiamata "Erba dell'allegria". Gli antichi la mescolavano al vino per dare coraggio ai guerrieri prima della battaglia e tra i Greci era usata per curare i mal di testa post-sbornia.

L'olio di **calendula** si ricava dalla macerazione dei fiori di *Calendula officinalis* è lenitivo, protettivo, addolcente ed emolliente. Funge da stimolo immunitario e facilita la rigenerazione dei tessuti pertanto è adatto per trattare piccole ferite, piaghe e bruciature. La sua azione decongestionante e idratante lo rende ideale per i geloni, per ammorbidire la pelle screpolata e arrossata, con couperose o acne.

Iperico è ottenuto dalle sommità fiorite dell'*Hipericum perforatum*, è un olio di colore rosso scuro e le sue proprietà lo rendono adatto a molteplici utilizzi. Ha funzione antinfiammatoria, antisettica, purificante, astringente e antibiotica. Lenisce i dolori articolari e reumatici, rinvigorisce e riequilibra e tonifica sia la pelle secca che quella grassa e impura. Cicatrizzante e ripielizzante, è l'ideale per curare le ferite e applicato localmente guarisce le emorroidi esterne.