



AYURVEDA

CAP 1

- ◆ Oli base
- ◆ Oli essenziali



MATERIE PRIME:
OLI VEGETALI DI BASE , OLI VETTORI- CARRIER OIL
ED IDROLATI

OLI VEGETALI

Per praticare i massaggi è necessario che gli oli essenziali, tranne poche eccezioni, siano diluiti in un olio base, detto anche olio vettore. Infatti, le essenze, se applicate sulla pelle allo stato puro, possono irritarla e causare addirittura dei danni. L'olio base veicola l'essenza, con la quale forma un tutto unico, e in questo modo gli oli essenziali si possono distribuire su una vasta superficie corporea, senza per questo arrecare danni. Gli oli base consentono inoltre alla mano di scivolare facilmente sulla pelle durante il massaggio. Occorre fare attenzione, però, a utilizzare come base per le essenze solo oli naturali, ottenuti mediante spremitura a freddo e non raffinati.

Gli oli base possiedono di per sé proprietà terapeutiche e cosmetiche, grazie alle quali intensificano l'efficacia delle essenze.

Sono tutti dei veri e propri oli, che hanno fra l'altro un elevato contenuto di acidi grassi. Questi ultimi sono vettori di importanti vitamine e minerali, che potenziano e facilitano le funzioni organiche della pelle, consentendo inoltre la penetrazione rapida e uniforme delle essenze e impedendone un' evaporazione troppo celere.

Tutti i movimenti del massaggio possono essere eseguiti senza olio, ma il suo uso, rendendo la pelle più morbida e ricettiva, ne accresce notevolmente i benefici.

Le frizioni con olio danno alla pelle una splendida luce e ne aumentano la resistenza nei confronti della temperatura esterna, sia nei casi di caldo eccessivo che di freddo intenso. L'uso dell'olio contribuisce anche a disperdere uniformemente l'eccesso di calore interno.

Oltre ad accrescere la morbidezza e la resistenza della pelle, l'olio ne evita l'inacidimento e allevia i problemi cutanei legati all'invecchiamento.

L'olio più usato per i massaggi, in Kerala, è quello di sesamo, l'olio di cocco in estate è particolarmente indicato per i trattamenti di Pitta.

Gli oli vegetali usati come base in aromaterapia dovrebbero essere per quanto possibile, spremuti a freddo, per conservare il loro contenuto di vitamine (per l'utilizzo alimentare questa raccomandazione diviene particolarmente importante).

Qui di seguito ci sono le caratteristiche principali di alcuni tra gli oli vegetali utilizzati in aromaterapia e cosmesi naturale.

OLIO DI ALBICOCCA

E' uno degli oli favoriti dai massaggiatori. E' dolce riscaldante e senza un forte odore. Rende la pelle spendente e luminosa.

Applicazioni: contorno occhi, corpo, pelli danneggiate, trattamento viso, pelli sensibili.

Indicazione ayurvedica: equilibria tutti e tre i dosha Vata, Pitta e Kapha (VPK =)



OLIO DI AVOCADO

Si ottiene dalla 1° spremitura dalla polpa del frutto. E' dolce e caldo. Viene assorbito dalla pelle rapidamente, penetrando fino negli strati più profondi. È ricco di acidi grassi essenziali (oleico, linoleico e linolelico), di vitamine (A, B1, B2, D, E) e lecitina. È adatto a tutte le pelli, in particolare per quelle disidratate, mature, eczematose ed è adatto ai tessuti deboli.

Applicazioni: contorno occhi, baby care, corpo, pelli secche, trattamento viso, pelli sensibili, capelli secchi.

Indicazione ayurvedica: riduce i dosha Vata e Kapha, aumenta Pitta (VK- P+).

OLIO DI CARTAMO

Ottenuto dalla 1° spremitura a freddo dei semi, è il più ricco in assoluto (75%) di acido linoleico (omega 6); contiene inoltre vitamina K. È un olio caldo e piccante, per tutti i tipi di pelle, ottimo per la circolazione, in gravidanza e per disturbi femminili.

Applicazioni: corpo, pelli danneggiate, pelli secche, trattamento viso, pelli sensibili, cuoio capelluto.

Indicazione ayurvedica: riduce i dosha Kapha e Vata, aumenta Pitta (VK-P+).

OLIO DI COCCO

Ottenuto per pressione dei semi di cocco, è solido a temperatura ambiente. Si usa in un'ampia varietà di prodotti cosmetici (per la pelle, per i capelli, doposole) per il suo effetto lenitivo. Si può utilizzare per ungere pelli secche e arrossate o per impacchi ai capelli prima dello shampoo.

Olio base: essendo solido a temperatura ambiente, è troppo compatto per essere utilizzato come veicolo degli oli essenziali.

In Asia è molto diffuso come olio da massaggio per il corpo e per la cura dei capelli. Allo stato puro, non raffinato, l'olio di cocco si solidifica già a temperatura ambiente, formando una massa solida e simile alla cera, ragione per cui viene chiamato generalmente burro di cacao. Prima dell'uso occorre scioglierlo in acqua. Nutre la pelle rendendola elastica, è adatto alla cura e al massaggio della cute secca, fragile e screpolata, e lega particolarmente bene con l'olio di jojoba; occorre avere però l'avvertenza di unire l'olio di jojoba quando l'olio di cocco è già del tutto fluido. Rende buoni servizi alla pelle delle mani o dei piedi nei punti in cui è diventata secca e screpolata, e inoltre forma un velo protettivo sulla pelle affaticata. La miscela di questi due oli si può usare anche per la cura dei capelli in caso di secchezza o di doppie punte: una o due ore prima dello shampoo, applicate l'olio sulla capigliatura o sulle punte e avvolgete il capo in un asciugamano, in modo che i capelli restino al caldo. L'olio di cocco si conserva per almeno un anno.

Indicazione ayurvedica: riduce il dosha Pitta, aumenta Kapha ed è neutro per Vata (P-K+Vo)

OLIO DI ENOTERA

Si ottiene dalla 1° spremitura a freddo dei semi. È un olio ricco di acidi grassi polinsaturi, in particolare acido gammalinoleico (8-9%) noto con il nome di vitamina F. E' prezioso per contrastare gli effetti dell'invecchiamento cutaneo, utile contro gli eczemi, allergie.

Ha un effetto anti-age e antirughe, dona elasticità, idrata, rigenera, tonifica e cura la pelle. Ottimo per pelli secche e mature. Rafforza molto il sistema immunitario per l'alto contenuto di acidi grassi essenziali. Si consiglia di utilizzarlo diluito con altri oli vegetali, ne basta un cucchiaino in 10 ml di olio vegetale.

Applicazioni: anti età, contorno occhi, pelli secche, trattamento mani.

Indicazione ayurvedica: equilibria tutti i dosha Vata, Pitta e Kapha (VPK=).

OLIO DI GERME DI GRANO

Ottenuto per pressione del germe del frumento, è un olio con proprietà antiossidanti (per l'elevato contenuto di vitamina E, A e D), emollienti, antinvecchiamento. È adatto soprattutto per pelli secche, invecchiate e devitalizzate.

Olio base: essendo molto viscoso, per il massaggio si consiglia di utilizzarlo non puro ma in aggiunta (circa 10%) ad altri oli base.

Questo olio di colore giallo-arancio, ricavato dai germogli di grano per spremitura o per estrazione, ha un elevato contenuto di lecitina ed enzimi. Contiene il 53% di acido linoleico e il 25% di acido oleico.

L'olio di germe di grano rigenera, nutre e ristruttura la pelle, potenziando le funzioni dei muscoli e delle ghiandole. In particolare si adatta alla frizione e al massaggio in caso di pelle secca, invecchiata, rughe, affezioni della pelle, psoriasi ed eczemi.

La pelle lo assorbe rapidamente e con facilità. Un'aggiunta del 10-20% di olio di germe di grano può valorizzare qualunque altro olio e arricchirlo di vitamine. L'olio di germe di grano facilita l'assimilazione delle essenze attraverso la pelle, ma ha un odore particolare, piuttosto intenso e per questo viene mescolato di solito con un altro olio. È adatto ai massaggi al viso, ai piedi, all'addome, e per la cura dei neonati.

Inoltre può essere aggiunto a tutte le miscele (1 parte su 10) per prolungare la vita della miscela grazie alle sue qualità antiossidanti.

Applicazioni: pelli danneggiate, pelli secche, trattamento viso, trattamento labbra, capelli secchi.

Indicazione ayurvedica: equilibria tutti i dosha Vata, Pitta e Kapha (VPK=).

OLIO DI GIRASOLE ●

Ottenuto per pressione o estrazione dai semi di girasole, è ricco di acido linoleico, che ha proprietà lenitive e normalizzanti degli strati dell'epidermide. Essendo ricco di acidi grassi polinsaturi, non è stabile nel tempo. È ottimo per il cervello e per il sistema nervoso in generale. Elimina la debolezza ed evita l'invecchiamento prematuro.

È un olio giallo chiaro, che si ottiene dalla spremitura dei semi di girasole. Contiene un'alta percentuale di acido linoleico polinsaturo (intorno al 60-65%) e acido oleico insaturo (circa 20-23%). Il suo alto contenuto di vitamina E gli conferisce una lunga durata. È dolce rinfrescante, nutriente, ammorbidisce e dona lucentezza alle pelli aride e screpolate. Si adatta a tutti i tipi di pelle e viene usato puro per massaggiare vaste superfici. L'olio di semi di girasole è un olio da massaggio prezioso, che si può usare con l'aggiunta di altri oli, come quelli di aloe vera, di albicocca, di avocado, di jojoba o di germe di grano. Si conserva al massimo per dieci mesi.

Olio base: può essere usato puro.

Applicazioni: baby care, corpo, pelli secche.

Indicazione ayurvedica: riduce i dosha Pitta e Kapha, neutro per Vata (PK-Vo).

OLIO DI JOJOBA

È un olio prezioso ottenuto dalla 1° spremitura a freddo dei frutti. Contiene vitamine, minerali e sostanze antinfiammatorie, che lo rendono un eccellente strumento di bellezza ed un buon supporto per la pelle. E' probabilmente uno degli oli ideali per ogni tipo di pelle in particolare quella secca e sensibile, e una delle migliori basi per ogni miscela da massaggi o cosmetica: è idratante, nutriente, protegge la pelle e la lascia come seta; poiché viene assorbito completamente in poco tempo, favorisce anche la penetrazione delle essenze attraverso l'epidermide. , nutre, idrata e protegge la pelle. Viene utilizzato per il trattamento del viso e dei capelli e come base per la preparazione di profumi naturali unito con gli oli essenziali. Applicazioni: baby care, trattamento viso, trattamento mani, trattamento labbra, cuoio capelluto.

Indicazione ayurvedica: equilibria tutti i dosha Vata, Pitta e Kapha (VPK=).

OLIO DI MACADAMIA

Si ottiene dalla 1° spremitura a freddo delle noci. Ha un alto contenuto di vitamine (A, B, E) e minerali. Cura la pelle rendendola morbida e setosa. È un olio meraviglioso per il massaggio di tutto il corpo, adatto a tutti i tipi di pelle, ideale per chi si vuole trattare bene. Applicazione: contorno occhi, baby care, pelli secche, trattamento mani, trattamento labbra, capelli secchi.

Indicazione ayurvedica: equilibria tutti i dosha Vata, Pitta e Kapha (VPK=).

OLIO DI MANDORLE DOLCI

L'olio di mandorle dolci ha un colore giallo chiaro ed è un classico olio base per il massaggio. È inodore e ha un gusto di noce. Contiene circa il 15% di acidi grassi essenziali, È ricco di zuccheri, proteine, minerali, vitamine. E' riscaldante ed è molto usato dai massaggiatori per il suo odore delicato.

Penetra nella pelle con facilità, esercitando una funzione nutriente e curativa. L'olio di mandorle dolci si adatta a tutti i tipi di pelle, ma viene utilizzato in particolare per la cura e il massaggio dell'epidermide secca, fragile e screpolata. E' ottimo per il cervello e per il sistema nervoso in generale. Elimina la debolezza ed evita l'invecchiamento prematuro.

Olio base: può essere usato puro o miscelato.

Applicazioni: baby care, corpo, trattamento mani.

Indicazione ayurvedica: riduce i dosha Kapha e Vata, aumenta Pitta (VK-P+)

OLIO DI MOSTARDA

E' piccante e caldo, aiuta a decongestionare i tessuti; può essere particolarmente adatto per massaggi ed impacchi per i polmoni e per i dolori addominali.

Indicazioni ayurvediche: riduce i dosha Kapha e Vata, aumenta Pitta (VK-P+).

OLIO DI ROSA MOSQUETA

La Rosa Mosqueta (*Rosa Affinis Rubiginosa*) è un arbusto selvatico appartenente alla famiglia delle rosacee che cresce principalmente in Cile in un clima temperato e piovoso. Il frutto, di colore rosso intenso, contiene i semi dai quali si ricava un olio dalle straordinarie caratteristiche. Negli anni '80, un gruppo di ricercatori dell'Università di Concepcion (Cile) ha condotto degli studi, recentemente approfonditi dal CNR di Milano, mettendo in evidenza tali proprietà, dovute alla simultanea presenza di due acidi grassi essenziali: ACIDO LINOLEICO 45% e ACIDO ALFA-LINOLENICO 35%

precursori delle catene Omega 6 ed Omega 3, accompagnati e protetti da una notevole concentrazione di antiossidanti naturali (Vitamina E e Carotenoidi) e da numerosi fitosteroli.

Questi acidi grassi sono componenti importanti delle membrane cellulari e precursori di prostaglandine (composti ad attività ormono-simile che attivano la rigenerazione delle membrane). Per questo l'Olio di Mosqueta contribuisce al mantenimento della funzionalità cellulare e dei meccanismi di difesa con il risultato di favorire la rigenerazione dei tessuti. Da una sperimentazione effettuata su un campione di più di cento donne di età diverse e con diversi problemi di pelle, i ricercatori hanno dimostrato le incredibili proprietà dell'olio di Rosa Mosqueta per la rigenerazione dell'epidermide.

OLIO DI SESAMO ●

Estratto dai semi di sesamo, è relativamente stabile, nonostante la presenza di acidi grassi insaturi. E' efficace nei malesseri causati sia da Vata che da Pitta e Kapha. E' raccomandato per la salute del capello e per evitare che incanutiscano, in casi di gotta, d'artrite, di dolori e gonfiori muscolari. Tonic e stimolante della circolazione cutanea, è adatto a tutti i tipi di pelle.

Questo olio giallognolo si ricava fin dall'antichità dalla spremitura dei semi di sesamo. Lega meglio di'ogni altro con le essenze raffinate, soprattutto di fiori, e per questo si usa come olio base per costosi profumi dalla fragranza floreale. Contiene un'alta percentuale di acidi grassi essenziali (acido linoleico fino al 48%), oltre ad antiossidanti naturali come sesaol e sesamolina, quindi è particolarmente resistente al tempo (l'olio di sesamo è in grado di assorbire i raggi ultravioletti e conferisce all'olio un fattore di protezione solare quattro). Infine, l'olio di sesamo ha un alto contenuto di lecitina.

È un ottimo olio per il massaggio e viene usato largamente, in particolare nella medicina ayurvedica, come olio per il corpo terapeutico, riscaldante e disintossicante. È molto delicato e ben accetto alla pelle e viene usato per il trattamento di reumatismi, artrite, disturbi circolatori, psoriasi, eczemi, crampi. Serve come olio base per i massaggi al viso, all'addome, alle reni, e per tutte le occasioni in cui si utilizzano aromi di fiori. Lega bene con l'olio di jojoba o di soia. Si conserva per circa un anno e mezzo.

Olio base: va aggiunto alla miscela in una percentuale del 20-30%, ma può essere usato anche puro, può essere miscelato con oli medicati.

Applicazioni: contorno occhi, pelli secche, trattamento viso, trattamento mani.

Indicazioni ayurvediche: riduce il dosha Vata, aumenta Pitta e Kapha (V-PK).

OLIO DI VINACCIOLI

E' un olio da massaggio delicato e leggero, non è molto grasso, adatto anche per massaggiare ampie superfici. Molto adatto come "carrier" per l'essenze rinfrescanti, quindi è particolarmente indicato per massaggi ristoratori alla schiena, al torace, alle braccia ed alle gambe.

Si dice anche che l'olio di vinaccioli protegga le mani di chi esegue i massaggi dall'assorbimento delle sostanze nocive dei pazienti.

Applicazioni: contorno occhi, pelli danneggiate, trattamento mani, trattamento labbra, cuoio capelluto.

Indicazioni ayurvediche: riduce il dosha Pitta

NOTE:

Uso ayurvedico: - : diminuisce il dosha, + : aumenta il dosha, o : neutro, = equilibrante, adatto a tutti i dosha

CHAKRA ED OLI ESSENZIALI

	Nome occidentale	Nome sanscrito	Posizione	Oli essenziali	Colore
7°	Corona	Sahasrara	Sommità del capo	Mirra, incenso, sandalo, violetta	Violetto
6°	Terzo occhio	Ajna	Sopra e tra le sopracciglia	Basilico, canfora, lavanda, gelsomino, rosmarino, limone	Indaco
5°	Gola	Vishuddha	Gola	Cajeput, sandalo, bergamotto, tea tree, camomilla	Blu
4°	Cuore	Anahata	Petto, sopra il cuore	Canella, arancio, neroli, rosa, bergamotto, lavanda, achillea	Verde
3°	Plesso solare	Manipura	Tra l'ombelico e la cassa toracica	Finocchio, lavanda, camomilla, sandalo	Giallo
2°	Sessuale	Svadhithana	Zona del pube	Legno di rosa, ylang ylang, cipresso, patchouli, cedro	Arancio
1°	Radice	Muladhara	Tra i genitali e l'ano	Nardo indiano (jatamansi), cipresso, zenzero, Vetiver	Rosso



Oli essenziali

Ajowan Gandha (Trachyspermum Ammi)

Potente tonico generale, utile per le persone che mancano d'energia.
Si miscela bene con: Ginepro, Canfora, Pepe nero, Basilico, Sandalo.
Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Arantium Gandha - Arancio (Citrus Aurantium)

Agisce favorevolmente sulle funzioni del sistema nervoso, favorisce il riposo notturno. Utile in caso di stanchezza e d'affaticamento. Dona felicità, rafforza l'intuizione, contrasta la tristezza.
Si miscela bene con: Ginepro, Lavanda, Rosmarino, Coriandolo, Ylang Ylang, Sandalo, Incenso, Neroli.
Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Basilicum Gandha - Basilico dolce (Ocimum Basilicum)

Tonico del sistema nervoso. Rimuove la stanchezza e apre la strada a nuove energie.
Si miscela bene con: Canfora, Rosmarino, Ginepro, Limone, Lavanda, Bergamotto.
Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Benzoin Gandha – Benzoino (Styrax Benzoe)

Elargisce l'energia e la vitalità che ha assorbito dalla pianta di cui è la secrezione più intima. Il suo profumo rinvigorisce e rilassa come un bagno d'aria e di sole. Contrasta lo stress.
Si miscela bene con quasi tutti gli altri oli.
Indicazioni ayurvediche : V P K -

Bergamia Gandha – Bergamotto (Citrus Bergamia)

Rinfrescante. Tonico del sistema nervoso. Il suo profumo fresco e solare ha il potere di stemperare gli eccessi emotivi, d'incoraggiare la fiducia in se stessi e di far riemergere la vitalità.
Si miscela bene con: Gelsomino, Lavanda, Cipresso, Neroli e tutti gli agrumi.
Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Bola Gandha - Mirra (Commiphora Myrrha)

Può liberare l'energie interiori, soprattutto per i tipi Kapha e per le persone che hanno paura di parlare dei loro sentimenti.. Afrodisiaco.
Si miscela bene con: Arancio, Ginepro, Incenso, Patchouli.
Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Cajar Gandha – Carota (Daucus Carota)

Tonificante e rivitalizzante. Stimola il sistema linfatico.
Si miscela bene con: Lavanda, Sandalo, Jatamansi, Vetiver, Ginepro ed oli di agrumi.
Indicazioni ayurvediche: V P K =

Cajeput Gandha – (Melaleuca Cajuputi)

Rilassante. Tonico del sistema respiratorio.
Si miscela bene con: Rosmarino, Canfora, Ginepro, Tea Tree, Cipresso.
Indicazioni ayurvediche: K V - , P +



Chamomile Gandha – Camomilla (*Matricaria Chamomilla*)

Calmante naturale per eccellenza. La sua fragranza col diffusore di aromi è d'aiuto a tutti quelli che si sentono spesso di malumore ed irritati. Si può mescolarla con l'essenza di lavanda, bergamotto o anche altre con proprietà affini, per ottenere una meravigliosa miscela rilassante e distensiva.

Si miscela bene con: Lavanda, Cajeput, Tea Tree, Calamo, Bergamotto, Cardamomo, Sandalo.

Indicazioni ayurvediche: P V -, K +

Chandan Gandha – Legno di Sandalo (*Santalum Album*)

Rinfrescante, calmante, afrodisiaco. Essenza d'equilibrio e di comunicazione tra i vari livelli dell'essere umano, il profumo di sandalo invia vibrazioni lente e profonde che placano la mente e allenta l'aggressività, aprono ampi spazi di calma e liberano l'energia sessuale. Nel diffusore d'aromi è una fragranza che armonizza la sensualità con lo spirito, che integra il sacro con il profano in un unico flusso d'energia vitale.

Si miscela bene con: Ylang Ylang, Legno di Rosa, Jatamansi, Vetiver, Incenso, Mirra, Patchouli.

Indicazioni ayurvediche: P V -, K 0

Choti Gandha – Cardamomo (*Elettaria Cardamomum*)

Ha qualità calde, secche e leggermente afrodisiache. E' una delle migliori essenze carminative. Stimolante, contrasta gli stati di debolezza.

Si miscela bene con: Arancio, Bergamotto, Zenzero, Jatamansi, Incenso, Ylang Ylang, Neroli, Ginepro, Coriandolo.

Indicazioni ayurvediche: V K -, P +

Citrus Gandha - Limone (*Citrus Limonium*)

Può attivare e potenziare le difese organiche, antiossidante. Tónico, stimola la forza vitale. Può rafforzare il senso analitico e la capacità di concentrazione.

Si miscela bene con: Ginepro, Lavanda, Arancio, Jatamansi, Menta piperita, Cipresso, Neroli.

Indicazioni ayurvediche: P V -, K 0

Cyprus Gandha – Cipresso (*Cyprus Sempervirens*)

Equilibrante, rinfrescante. Per la sua natura stabilizzante è uno degli oli migliori per Vata. Calma gli eccessi dell'emozioni che intralciano la chiarezza di idee, la consapevolezza di sé e la memoria.

Si miscela bene con: Limone, Ginepro, Bergamotto, Arancio, Pompelmo, Camomilla, Gelsomino

Indicazioni ayurvediche: V K P +

Dhania Gandha – Coriandolo (*Coriandrum Sativum*)

Tonicante, riscaldante, afrodisiaco. Stimola all'azione, alla decisione, alla creatività.

Si miscela bene con: Limone, Tea Tree, Cajeput, Lavanda, Menta piperita, Cardamomo, Bergamotto, Noce Moscata, Gelsomino, Sandalo, Cipresso.

Indicazioni ayurvediche: V P K -

Dharu Gandha - Lavanda (*Lavandula Officinalis*)

Particolarmente benefica in casi di squilibri energetici quali nervosismo, stress e affaticamento. Tonicante, rilassante. Dona equilibrio, calmo e chiarezza.

Si miscela bene con: tutti gli oli in particolare con quelli d'agrumi, così come con Rosmarino, Patchouli, Neroli. E' considerata l'essenza più versatile. Utile miscelarlo con oli con forte o con una poco piacevole fragranza.

Indicazioni ayurvediche: P K -, V 0



Foeniculum Gandha – Finocchio (Foeniculum Vulgare)

Tonico generale, contrasta stress e tensioni. Rinfrescante, stimolante.

Si miscela bene con: Lavanda, Camomilla, Cardamomo, Arancio, Zenzero.

Indicazioni ayurvediche: V P K =

Frankincense Gandha – Incenso (Boswellia Frerana)

Riscaldante, Dà stabilità mentale. Il profumo d'incenso ha un valore speciale che non corrisponde a nessun'altra essenza: è un profumo d'elevazione, che trasporta oltre le ansie e le preoccupazioni, collega l'uomo con i piani più elevati dell'esistenza.

Si miscela bene con: Mirra, Sandalo, Agrumi, Cannella, Neroli, Vetiver.

Indicazioni ayurvediche: K V -, P +

Hapusa Gandha - Ginepro (Juniperus Communis)

Ha un'azione sia rilassante sia stimolante, contrasta la debolezza e la paura; aumenta la vitalità e la sicurezza in persone paurose e timide. Grande purificatore. Purifica la mente ed invita alla meditazione. In eccesso può aggravare Vata.

Si miscela bene con: Lavanda, Limone, Arancio, Cipresso, Cajeput, Benzoino.

Indicazioni ayurvediche: K V -, P +

Haridra Gandha - Curcuma (Curcuma Longa)

Può avere un effetto energizzante sul sistema immunitario. Ha proprietà stabilizzanti.

Si miscela bene con: Zenzero. In eccesso può aggravare Vata.

Indicazioni ayurvediche: V K -, P +

Japa Gandha – Legno di Rosa (Aniba Roseodora)

Dà stabilità e coerenza. Rigenerante, rilassante, tonico ed euforizzante. Contrasta stanchezza e stress. Ottimo per gli squilibri di Vata.

Si miscela bene con: Jatamansi, Sandalo, Vetiver, Neroli.

Indicazioni ayurvediche: V K -, P +

Jatamansi – Nardo Indiano (Nardostachis Jatamansi)

Rilassante, può armonizzare la personalità, è stabilizzante per Vata, può favorire gli stati meditativi.

Utilizzare alcune gocce nel diffusore d'essenze durante le tecniche di Meditazione o Yoga.

Si miscela bene con: Lavanda, Zenzero, Patchouli, Cajeput, Ginepro, Vetiver, Cardamomo.

Indicazioni ayurvediche: K V -, P +

Jati Gandha - Noce Moscata (Myristica Fragans)

Tonica, stimolante, equilibrante, energizzante, afrodisiaca.

Si miscela bene con: Lavanda, Cumino, Cannella.

Indicazioni ayurvediche: V K -, P +

Jiraka Gandha - Cumino (Cuminum Cyminum)

Tonico stimolante, può essere utile in caso di debolezza ed esaurimento, può stimolare il sistema immunitario.

Si miscela bene, in piccole dosi, con: Limone, Pepe Nero, Lavanda, Rosmarino, Coriandolo, Rosmarino, Legno di Rosa.

Indicazioni ayurvediche: K P -, V +



Karpur Gandha - Canfora (Canphora Cinnamomum)

Aumenta il "Prana", apre i sensi e porta chiarezza alla mente, ravviva la percezione, tonificante per nervosismo e tensioni. In eccesso può aggravare Pitta e Vata.

Si miscela bene con: Rosmarino, Ginepro, Incenso.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Majorana Gandha - Maggiorana (Origanium Marjorana)

Riequilibra l'energie, rilassante e armonizzante. Facilita la calma e la ponderazione.

Si può miscelare con qualsiasi olio che mascheri la sua forte fragranza.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Mallika Gandha - Gelsomino (Jasminium Grandiflorum)

Rilassante, rigenera l'energia, facilita l'eliminazione della stanchezza, ha un effetto benefico sulle funzioni fisiologiche del sistema nervoso ed aiuta a neutralizzare lo stress. In Oriente, i fiori del gelsomino erano largamente usati nelle funzioni religiose, in India è sacro a Visnù.

Indicazioni ayurvediche:

Maricha Gandha - Pepe Nero (Piper Nigrum)

Stimolante, riscaldante. Nella sfera psichica stimola l'attività e le funzioni cerebrali, dando vigore e forza alle idee. Favorisce l'eliminazione della stanchezza, risveglia la sessualità assopita e stimola l'eros. Aggrava Pitta e Vata in eccesso.

Si miscela bene con: Arancio, Cipresso, Zenzero, Ajowan, Sandalo, Incenso, Limone, Basilico.

Indicazioni ayurvediche: K - , P V +

Neem Gandha (Azadirachta Indica)

Ottimo repellente. Da miscelare con altri oli per mascherare la sua forte fragranza.

Si miscela bene con: Curcuma, Basilico, Lavanda, Ginepro.

Indicazioni ayurvediche: Riequilibra i Subdosha: *Apana, Udana Vata; Ranjaka, Bhrajaka* Pitta.

Riequilibra i Dhatu: *Rasa, Rakta, Meda, Madja*

Neroli Gandha (Citrus Aurantium Amara)

Rinfrescante, tonico, stimolante. Propizia un sonno ristoratore e allenta le tensioni emotive. Dà confidenza e forza alla mente utile alleato in periodi di stress.

Si miscela bene con: Lavanda, Sandalo, Gelsomino, Cipresso, Ginepro, tutti gli agrumi, Legno di Rosa, Camomilla, Cardamomo, Mirra.

Indicazioni ayurvediche: P V - , K +

Patchouli Gandha (Pogostemon Patchouli)

Rigenerante, afrodisiaco. Possiede una notevole energia tonificante. La sua fragranza allontana stanchezza e torpore dal corpo e dalla mente, per lasciar emergere una freschezza deliziosa e sensuale.

Si miscela bene con: Ylang Ylang, Limone, Neroli.

Indicazioni ayurvediche: V P - , K +

Petroselinum Gandha – Prezzemolo (Petroselinum Crispum)

Riscaldante, purificante. Tonic generale per la mente.

Si miscela bene con: Ginepro, Cajeput, Rosmarino, Neroli, Tea Tree.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Pompelmo Gandha (Citrus Paradisii)

Rinfrescante, stimolante, tonificante, purificante, euforizzante. Favorisce l'autostima.

Si miscela bene con: Lavanda e tutti gli agrumi.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Pompelmo Gandha Semi (Citrus Paradisii)

Rinfrescante, stimolante, tonificante, purificante, euforizzante. Favorisce l'autostima.

L'olio dei semi è molto più pregiato e costoso.

Si miscela bene con: Lavanda e tutti gli agrumi.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Pudina Gandha - Menta Piperita (Mentha Piperita)

Rinfrescante, stimolante. La Menta esprime l'energia della chiarezza e della vivacità mentale e stimola l'intelletto. E' uno degli oli essenziali migliori per Pitta essendo molto rinfrescante.

Si miscela bene con: Lavanda, Rosmarino, Limone.

Indicazioni ayurvediche: P K - , V 0

Rosmarinus Gandha - Rosmarino (Rosmarinus Officinalis)

Ottimo stimolante, fa recuperare l'energia quando questa viene a mancare a chi fa un lavoro intellettuale, aumenta la capacità di memoria e di concentrazione. E' l'essenza che irrorava coscienza di sé e del proprio corpo, chiarezza mentale, equilibrio e fiducia.

Si miscela bene con: Lavanda, Cannella, Origano, Ginepro, Incenso, Cannella.

Indicazioni ayurvediche: K V - , P +

Sunthi Gandha - Zenzero (Zingiber Officinale)

Stimolante e tonico come il pepe, ma mentre l'azione di quest'ultimo è rapida ed immediata, quella dello zenzero è più lenta, data la presenza dell'elemento acquoso. Equilibrante, riscaldante. Secondo l'Ayurveda lo zenzero favorisce tutte le funzioni fisiologiche del corpo, mette in circolazione e armonizza l'energie.

Si miscela bene con: Pepe Nero, Ginepro, Neroli, Cipresso, Coriandolo, tutti gli agrumi.

Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Tea Tree Gandha (Malaleuca Alternifolia)

Rinfrescante, stimolante delle difese organiche, tonico generale per ritrovare l'energie fisiche e psicologiche disperse dalla fatica e dallo stress.

Si miscela bene con: Lavanda, Rosmarino, Neroli, Camomilla.

Indicazioni ayurvediche: V P K =

Tulsi Gandha - Basilico Sacro (Ocimum Sanctum)

Particolare e preziosa qualità di basilico, in India è considerata una pianta sacra, da cui il nome Tulsi. Ha un effetto riequilibrante. L'energia intensa e mirata di questo profumo ha il potere di cancellare la stanchezza, allentare le tensioni e sollevare lo spirito. Risveglia la memoria, migliora la comprensione. Aggrava Pitta in eccesso.

Si miscela bene con: Canfora, Rosmarino, Ginepro, Limone, Lavanda, Bergamotto.

Indicazioni ayurvediche: V K - , P +



Twak Gandha - Cannella (Cinnamomum Zeylanicum)

Stimolante, tonificante e riscaldante. Afrodisiaco (dà forza ed energia, può stimolare il vigore ed il desiderio sessuale), può sviluppare la creatività. Dà potere alla volontà.

Si miscela bene con: Arancio, Noce Moscata, Cardamomo, Finocchio.

Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Vacha Gandha - Calamo (Acorus Calamus)

Aumenta la resistenza ed il vigore. E' di sostegno negli stati di debolezza e tensione nervosa. Si consiglia di miscelarlo con altri oli più gradevoli come la lavanda per attenuarne l'odore molto forte.

Si miscela bene con: Lavanda e Zenzero, Limone e Arancio, Cannella, Ginepro, Incenso, Patchouli..

Indicazioni ayurvediche: V K - , P +

Vetiver Gandha (Vetiveria Zizanioides)

Equilibrante, rigenerante, rinforzante. Tónico femminile. Mette in contatto col proprio centro vitale. Riequilibra le proprie forze. Risveglia vigore e sicurezza nella sfera sessuale.

Si miscela bene con: Legno di Rosa, Jatamansi, tutti gli agrumi, Sandalo, Ylang Ylang, Lavanda, Cannella Patchouli.

Indicazioni ayurvediche: V - , K P +

Ylang Gandha - Ylang Ylang (Cananga Odorata)

Rinfrescante, tonico generale, equilibrante, afrodisiaco. Riduce le tensioni e l'emozioni negative, libera la dolcezza delle emozioni.

Si miscela bene con: Legno di Rosa, Vetiver, Bergamotto, Ginepro.

Indicazioni ayurvediche: P V - , K +

Nidra Gandha

Ingredienti: Ocimum basilicum, Lavandula Officinalis, Ylang-Ylang / Cananga Odorata, Matricaria Camomilla, Valeriana Wallichii, Santalum Album.

Nidra Gandha è un utile sinergia d'oli essenziali per migliorare la qualità del riposo notturno, per promuovere il rilassamento psicofisico ed alleviare le tensioni interiori. Utilizzare alcune gocce nel diffusore d'essenze durante la notte.

Indicazioni ayurvediche: Riequilibra i Subosha: Prana Vata, Avalambaka, Sleshaka Kapha.

NOTE:

Uso ayurvedico: - : diminuisce il dosha, + : aumenta il dosha, o : neutro, = equilibrante, adatto a tutti i dosha

Equilibrare i Dosha con l'aromatologia

Secondo l'antica filosofia indiana, i 5 elementi si uniscono in coppia per formare le tre forze dinamiche o umori biologici chiamate Dosha:

Etere + aria = Vata

Fuoco + acqua = Pitta

Acqua + terra = Kapha

Il clima, le stagioni che cambiano influenzano l'equilibrio dei Dosha.

L'estate calda fa aumentare Pitta, il clima secco o l'autunno fa aumentare Vata, mentre gli inverni di pioggia ed il clima umido fanno aumentare Kapha. Persino i diversi stadi della vita influenzano l'equilibrio dei Dosha. Durante l'infanzia domina Kapha e i cambiamenti degli ormoni dall'infanzia all'adolescenza sono influenzati da Pitta e man mano che cresciamo, aumenta Vata.

Quando usiamo gli oli essenziali per l'equilibrio dei Dosha si deve individuare il tipo di squilibrio o il Dosha predominante e riportarlo al suo naturale equilibrio.

Oli essenziali per lo squilibrio di Vata

Vata è considerato leggero, secco, mobile e freddo, cosicché le persone che hanno Vata in eccesso possono utilizzare oli essenziali che hanno proprietà pesanti, umidi, rilassanti e caldi. Oli essenziali pungenti sono solitamente utilizzati per equilibrare Vata. Gli oli essenziali che aiutano ad equilibrare Vata sono:

Ajowan, Canfora, Basilico, Arancio, Mirra, Calamo, Cannella, Cumino, Curcuma, Ginepro, Limone, Noce Moscata, Maggiorana, Rosmarino, Zenzero, Pepe Nero.

Oli essenziali per equilibrare Pitta

Pitta è caldo ed umido. Le persone con Pitta in eccesso possono utilizzare oli essenziali le cui proprietà sono rinfrescanti, che disperdano il calore e calmanti. Gli oli essenziali che aiutano a riequilibrare Pitta sono:

Cumino, Gelsomino, Jatamansi, Neem, Limone, Gelsomino, Menta Piperita, Lavanda.

Oli essenziali per l'equilibrio di Kapha

Secondo il sistema vedico antico Kapha è l'unione d'acqua e terra ed ha una natura prevalentemente fredda, umida e pesante. Le persone che hanno Kapha in eccesso possono utilizzare oli essenziali caldi secchi e stimolanti. Gli oli essenziali sono pungenti, aspri ed astringenti. Gli oli essenziali che aiutano ad equilibrare Kapha sono:

Canfora, Basilico, Ginepro, Calamo, Cannella, Curcuma, Neem, Jatamansi, Ajowan, Lavanda, Noce Moscata, Maggiorana, Mirra, Arancio, Menta Piperita, Rosmarino, Zenzero, Pepe Nero.

	NOME COMUNE	GUSTO	VIPAKA (effetto post- digestivo)	VIRYA/ ENERGIA	AZIONE SUI DOSHA	AZIONI
ACORUS CALAMUS (VACHA)	CALAMO	Pungente, amaro, astringente	Pungente	Riscaldante, disidratante	VK- P+	Stimolante, ringiovanente, espettorante, decongestionante, nervino, antispasmodico, emetico
ALOE VERA (KUMARI)	ALOE	Amaro, astringente, pungente, dolce	Dolce	Rinfrescante	VPK=	Alterativa, tonica amara,ringiovanente, purgativa
AZADIRACHTA INDICA	NEEM	Amaro	Pungente	Rinfrescante	PK- V+	Tonica, antipiretica, alterativa
BACOPA MONNIERI		Amaro	Pungente	Riscaldante	KV-	Tonica
BOSWELLIA SERRATA		Amaro	Pungente	Rinfrescante	KP-	
BRASSICA ALBA	MOSTARDA/SENAPE	Pungente	Calda	Pungente	KV- P+	Stimolante, espettorante, carminativa
CAPSICUM ANNUUM	PAPRIKA	Pungente	Pungente	Riscaldante	KV- P+	Stimulante, carminativa
CENTELLA ASIATICA		Amaro	Dolce	Rinfrescante	VPK=	Tridoshica, stimolante della microcircolazione
CINNAMOMUM ZEYLANICUM	CANNELLA	Pungente, dolce, astringente	Dolce	Riscaldante	VK-P+	Stimolante, diaforetica, antispasmodica,analgesica, afrodisiaca, alterativa, carminativa
CORIANDRUM SATIVUM	CORIANDOLO	Amaro, pungente, dolce	Pungente	Rinfrescante, idratante	VPK-	Alterativo, diaforetico, carminativo, stimolante
CUMINUM CYMINUM	CUMINO	Pungente, amaro	Pungente	Rinfrescante	KP- V+	Carminativo, alterativo, stimolante, antispasmodico, galattagogo, immunostimolante
CURCUMA LONGA	CURCUMA	Pungente, amaro, astringente	Pungente	Riscaldante, idratante	VK- P+ V+	Stimolante, alterativa, antibatterica, carminativa

CYPERUS ROTUNDUS (MUSTAK)	CIPERO	Pungente, amaro	Pungente	Rinfriscante	PK- Vo	Astringente, alterativo, espettorante, carminativo, calmante per la mente pelle e muscoli
ECLIPTA ALBA (BRHINGARAJI)		Amara, astringente, dolce	Dolce	Rinfriscante	VPK=	Tonica, alterativa, nervina, emostatica
ELETTARIA CARDAMOMUM	CARDAMOMO	Pungente, dolce	Pungente	Riscaldante, idratante	VK- P+ in eccesso	Stimolante, espettorante, carminativo, stomachico, diaforetico, afrodisiaco
EUGENIA CARYOPHYLLATA	CHIODI GAROFANO	Pungente	Pungente	Riscaldante	KV- P+	Stimolante, carminativo, afrodisiaco, espettorante, analgesico
FOENICULUM VULGARE	FINOCCHIO	Dolce, pungente	Dolce	Rinfriscante, idratante	VPK=	Carminativo, diuretico, antispasmodico, stimolante, tonico
GLYCYRRHIZA GLABRA (YASHTIMADHU)	LIQUERIZIA	Dolce, amaro	Dolce	Rinfriscante	VP- K+	Demulcente, espettorante, tonica
ILLICIIUM VERUM	ANICE	Pungente	Pungente	Riscaldante, idratante	VK- P+	Carminativa. Galattogoga, stimolante, diaforetica
JUNIPERUS COMMUNIS	GINEPRO	Pungente, amaro, dolce	Pungente	Riscaldante	KV- P+ V+ in eccesso	Diuretico, diaforetico, carminativo, analgesico, stimolante, astringente.
MYRISTICA FRAGRANS	NOCE MOSCATA	Pungente	Pungente	Riscaldante	VK- P+	Astringente, carminativa, nervina, afrodisiaca, stimolante
MYRISTICA FRAGRANS/MACIS	MACIS	Pungente, dolce	Pungente	Riscaldante	VK- P+	Antispasmodica, emetica, espettorante, diaforetica
OCINUM SANCTUM (TULASI)	BASILICO SACRO	Pungente	Pungente	Riscaldante, neutro	VK- P+ in eccesso	Diaforetico, febbrifugo, nervino, antispasmodico, antibatterico, antisettico, cefalico, emmenatagogo, antifugino

OCINUNUM BASILICUM	BASILICO COMUNE	Pungente	Pungente	Riscaldante, neutro	VK - P+ in eccesso	Diaforetico, febbrifugo, nervino, antispasmodico, antibatterico, antisettico, cefalico, emmenatagogo, antifugino
PHYLLANTUS EMBLICA/EMBLICA OFFICINALIS (AMLA)		Salato	Dolce	Rinfrescante	PV- Ko	Tonica, ringiovanente, nutritiva, alterativa
PIPER NIGRUM	PEPE NERO	Pungente	Pungente	Riscaldante, disidratante	KV- P+	Stimolante, espettorante, carminativo
SANTALUM ALBUM	SANDALO	Amaro, dolce, astringente	Dolce	Rinfrescante, idratante	PV- Ko	Alterativo, emostatico, antipiretico, nervino, antisettico, refrigerante, idratante, antispasmodico, rigenerante dei tessuti
SESAMUM INDICUM	SESAMO	Dolce	Dolce	Riscaldante	V- PK+	Tonico nutritivo, demulcente, ringiovanente
SIDA CORDIFOLIA (BALA)		Dolce	Dolce	Rinfrescante	VP- Ko	Tonica, alterativa, nervina, emostatica
THYMUS VULGARIS	TIMO	Pungente	Pungente	Riscaldante, idratante	VK- P+	Antispasmodico, carminativo, antisettico, stimolante, tonico, analgesico
TRACHYSPERMUM COPTICUM/CARUM AJOWAN	LEVISTICO	Pungente, salato	Pungente	Riscaldante, idratante	KV- P+	Stimolante, carminativo, antispasmodico
TRIGONELLA FOENUM GRAECUM	FIENO GRECO	Amaro, pungente, dolce	Pungente	Riscaldante	VK- P+	Stimolante, tonico, espettorante, ringiovanente
VETIVERIA ZIZANOIDES	VETIVER	Dolce, amaro	Dolce	Calda, equilibrante	V-KP+	Antisettico, tonico, rilassante, equilibrante, rigenerante, rinforzante, afrodisiaco,
WITHANIA SOMNIFERA (ASHWAGANDHA)		Amaro, astringente	Dolce	Riscaldante	VK- P+	Tonico, Ringiovanente, Afrodisiaco, nervino



APPUNTI



APPUNTI



APPUNTI