

LIBRI

Oli essenziali. Guida completa per salute, bellezza e benessere

DI GILL FARRER-HALLS



MENTA PIPERITA

Mentha piperita
Famiglia: *betonica*
Lamiaceae (Labiatae)

Coltivata e impiegata fin dall'antichità e in diverse parti del mondo, la menta ha un effetto benefico sull'apparato digerente, sulle vie aeree e in caso di cefalea e nausea.

METODO DI ESTRAZIONE

L'olio essenziale si estrae per distillazione in corrente di vapore da foglie e sommità fiorite parzialmente essiccate.

ZONE DI PROVENIENZA

Americhe, Australia, Brasile, Bulgaria, Cina, Francia, Germania, India, Inghilterra, Italia, Marocco, Olanda, Spagna, Tasmania.

CARATTERISTICHE

Limpida da giallo tenue a verde chiaro, piuttosto fluida. Nota violacea fresca, rinfrescante e mentolo con caratteristiche soffocanti e tosse o canforata. La menta romana ha un aroma più dolce e delicato.

IMPIEGO SICURO

Utilizzarne solo 2-3 gocce nell'acqua del bagno o nella miscela da massaggio. Evitare l'uso insieme ai rimedi omeopatici.

DESCRIZIONE DELLA PIANTA

Frequente negli orti e nei giardini di aromatiche, la menta piperita è un'erba coltivata in tutto il mondo. È una pianta perenne con foglie verdi e piccoli fiori bianchi. Tutte le mente sono tendenzialmente invasive ed è meglio interrarle in un vaso robusto o tenerle in un cassone o in un'aiuola rialzata.

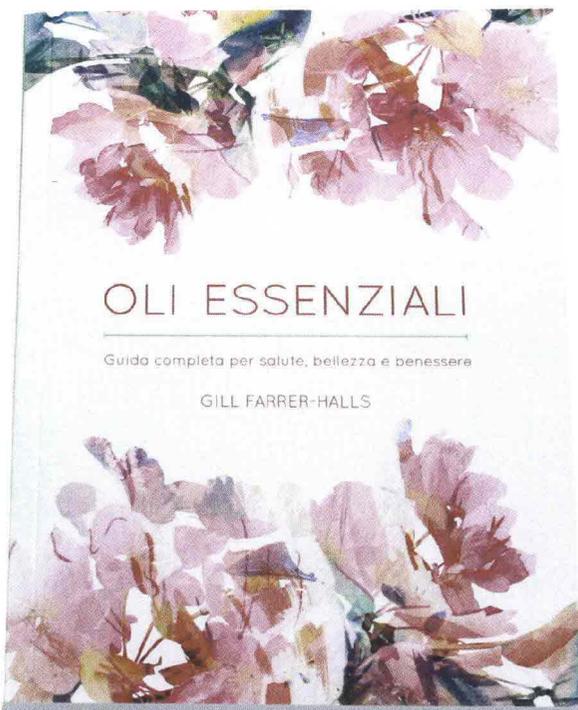
Fra le specie usate in aromaterapia si annoverano menta romana, menta acquatica, menta puleggio e menta pepe, mentre fra le varietà più moderne figurano menta ananas, menta limone e menta cioccolato, che però non vengono usate per produrre olio essenziale.

AFFINITÀ ELETIVE

Si armonizza con lavanda, rosmarino, eucalipto e limone, ma un aroma così potente può essere difficile da combinare. Quello della menta romana, più delicato, si accorda meglio ad altri oli erbacei.

TRADIZIONE ERBORISTICA

Gli antichi Greci e i Romani sfruttavano l'aroma della menta piperita in cucina e introccavano la pianta in ghirlande e coroncine durante le feste. Culpeper ne riporta le eccellenti proprietà digestive. Nel corso dei secoli questa aromatica è stata ampiamente utilizzata in tutto il mondo per scopi officinali o gastroenterici, ma l'olio essenziale si è reso disponibile solo dopo la



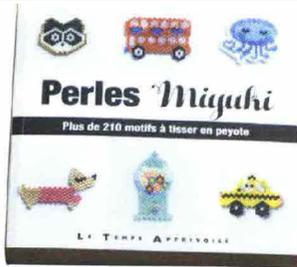
OLI ESSENZIALI

Guida completa per salute, bellezza e benessere

GILL FARRER-HALLS

Lavanda, camomilla, menta, bergamotto, rosmarino, sandalo, eucalipto... la famiglia dei cosiddetti oli essenziali è molto vasta ed apprezzata per i suoi profumi e le proprietà curative. Il loro impiego risale all'antichità, mentre la loro estrazione in purezza sembra si debba al persiano Avicenna, medico, filosofo e matematico vissuto in epoca medievale. Questo libro esplora gli oli essenziali più conosciuti, suddividendoli in sette categorie: fiori, agrumi, erbe, legni, spezie, steli e foglie, resine e radici. Di ogni

olio essenziale vengono indicati, tra le altre cose, metodo di estrazione, caratteristiche, zone di provenienza e proprietà terapeutiche. Inoltre, viene fornito un mini-progetto fai da te, che può essere una preparazione per profumare la casa, oppure per curare la bellezza e l'igiene personale (creme viso, scrub, bagnoschiuma, balsamo per i capelli...). Seguendo le avvertenze e le indicazioni dell'autrice potrete così ottenere con poca spesa prodotti utili e sani fatti in casa, adatti a tutta la famiglia. Logos - 160 pagine - Euro 14,00



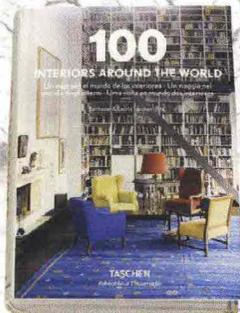
Perles Miyuki

di Lulu and The Little Pea

Questo piccolo manuale in francese farà sicuramente felici tutti gli appassionati di perline. Sono infatti le perline Miyuki le protagoniste assolute di tutti i progetti proposti in queste pagine, basati su ben 120 motivi facili da realizzare. Seguite con attenzione le istruzioni



contenute, otterrete così elementi decorativi colorati ed originali che potranno arricchire un biglietto d'auguri, un vaso metallico per le piante, un fermacapelli per bambine trendy e chi più ne ha più ne metta. Le possibilità sono infinite: sta a voi (e alla vostra fantasia) esplorarle tutte. Le Temps Approvoisé - 252 pagine - Euro 12,95 (in francese)



100 interiors around the world

Sfogliare questo volume è davvero come imbarcarsi in un affascinante giro del mondo in sei continenti senza muoversi da casa. 100 interni che lo compongono sono declinati in ogni possibile tipologia di stile, dal rustico al minimalista, dal classico all'iper-moderno, dall'eclettico all'industriale, dal boho-chic all'etnico, senza trascurare alcuna delle infinite possibilità di décor o di soluzioni pratiche che si possono impiegare in una abitazione. Se



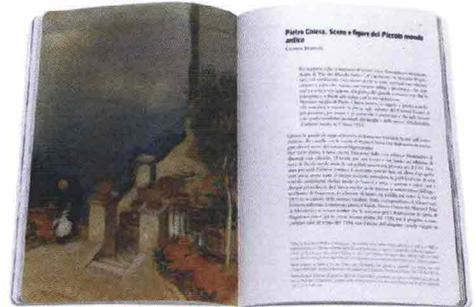
state cercando una lettura che ispiri il vostro prossimo progetto, partite da qui. Troverete certamente l'idea giusta per ottenere la casa dei vostri sogni. Taschen - 719 pagine - Euro 14,99



Un piccolo mondo antico

a cura di Lorenzo Sganzi

Questo volumetto in edizione bilingue (italiano e tedesco) accompagna l'omonima esposizione temporanea presso il MUSEC, ossia il Museo delle dogane svizzero di Gandria (fino al 21 ottobre 2018, per info: www.musec.ch). Da questo edificio storico si gode di una vista meravigliosa sulle terre della Valsolda, teatro delle vicende di "Piccolo mondo antico", capolavoro di Antonio Fogazzaro. L'esposizione, così



come questo volumetto, propone sedici pastelli dell'artista ticinese Pietro Chiesa risalenti ai primi anni Trenta, utilizzati per illustrare le successive edizioni del romanzo, e alcune immagini tratte dalla celebre trasposizione cinematografica di Mario Soldati del 1941. Silvana Editoriale - 112 pagine - Euro 24,00



Cucito creativo per la casa

di Tone Finnanger, foto Grethe Syvertsen-Arnstad

Tone Finnanger è l'amatissima creatrice delle bamboline Tilda e in questo manuale fa un passo in più. Ci propone, infatti, di realizzare con semplici materiali (stoffa colorata, imbottitura, ago, filo, fettucce, feltro, fliselina e poco altro) tanti morbidi accessori e complementi d'arredo per personalizzare ogni singolo ambiente della nostra casa. I progetti sono più di 35 e tutti irresistibili, quindi avrete



davvero l'imbarazzo della scelta. Noi vi segnaliamo, tra gli altri, il maxi pannello da appendere intitolato "La mia casa", a pag. 55. Il Castello - 144 pagine - Euro 18,00