



# Petali e Rugiada

1° petalo

Le piante per la cosmesi

Lucilla Satanassi

Hubert Bösch

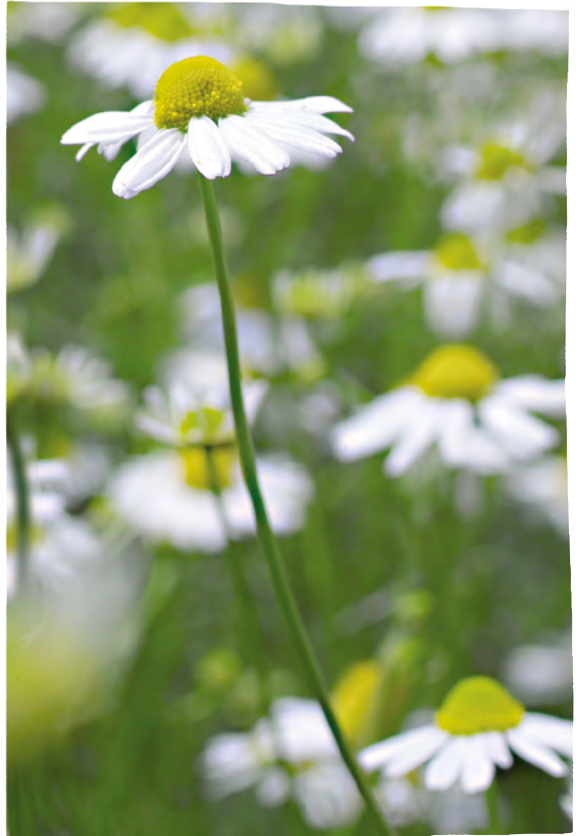
# CAMOMILLA

*Matricaria  
chamomilla*

Pianta annuale che appartiene alla famiglia delle Compositae, la Camomilla è conosciuta e comunemente utilizzata. Cresce come pianta selvatica nel suo ciclo vegetativo veloce e breve su terreni asciutti, ai bordi di sentieri, prati, su suoli poveri, sabbiosi e argillosi dove rifugge da ombra e umidità. Ama comunque il terreno costipato, calpestato in prossimità di luoghi antropizzati. Dal seme caduto in estate germina alla prima pioggia vera di settembre la rosetta basale con foglie finemente incise. Così passa l'inverno se non è eccessivamente freddo.

Ai primi calori primaverili cresce un getto che si aprirà nello spazio di un verde brillante con numerosi capolini su lunghi gambi. L'apparato aereo risulta ramificato ma non fitto e termina con la forma precisa del capolino bombato il cui ricettacolo racchiude uno spazio vuoto, una goccia d'aria. Anche dalla sua forma capiamo quanto ami la luce e l'elemento aria.

La fioritura produce un odore pacato, un certo ardore solare equilibrato dal bianco come fiamma dolce e debole che dura nel tempo.



## RICONOSCIMENTO

**Pianta:** annuale, anche con più fusti ramificati, alti fino a 60 cm.

**Foglie:** alterne, oblunghe, finemente bipennate o tripennate, odore aromatico.

**Fiori:** capolini con ricettacolo conico, cavo e con uno spazio vuoto all'interno, fiori tubolosi gialli con petali bianchi, diametro 1-2 cm.



Finché ho potuto nascevo nei campi, compagna  
inseparabile di papavero e fiordaliso; tutti e tre  
a rallegrare il crescere del sovrano grano.

Ora cerco qua e là il mio luogo di terreni costretti e  
quando arrivo, arrivo come una cascata di tenere  
fiammelle fatte di sole del mio centro dorato con attorno  
la luce pallida della Luna. Sono rapida, veloce, un po'  
stizzosa, capace di mantenere una calma vivace  
anche nelle situazioni di avversità.

Dolce e aromatica so stare quieta con il freddo, al vento,  
sotto il sole cocente e la mia forza è in quel piccolo  
segreto che custodisco nel profondo: il mio blu che placa,  
che sana, che risuona pacifico.

## CURIOSITÀ

In Greco viene chiamata *Khamaimelon* ("mela di terra")  
per la fragranza dei fiori che ricorda le dolci mele. Era  
ritenuta magica, capace di fare innamorare le persone, di  
tenere lontano gli influssi negativi e purificare gli ambienti.  
Perché non crederci ancora?

## COLTIVAZIONE



Pianta rustica che si coltiva con facilità se si rispettano alcuni accorgimenti che altrimenti precludono ogni successo.

**Semina:** Nei climi temperati si semina in autunno, nelle zone molto fredde presto in primavera, su terreno ben preparato, possibilmente con falsa semina per contrastare la presenza di malerbe. Ideale per la semina è il tempo nebbioso o con una leggera piovgerella.

Il seme è piccolo e va posato sul terreno e non interrato. Si semina su fila continua con distanza fra le file di 20-30 cm. E' bene rullare dopo la semina e anche prima se il terreno non è ben raffinato.

Si effettua una sarchiatura manuale di solito all'inizio della primavera. Grazie alla velocità con cui cresce non sono necessari altri interventi per il contenimento di altre erbe. A fine maggio, primi di giugno arriva la copiosa fioritura e si procede alla raccolta.

**Concimazione:** non ha particolari esigenze, ma produce di più in un terreno fertile o concimato con compost.

**Malattie:** non ha problemi particolari, tuttavia con una concimazione eccessivamente azotata può essere colpita dall'afide nero.

## RACCOLTA

Si raccolgono i capolini in piena fioritura con una piccola porzione di gambo. Si possono raccogliere contemporaneamente anche più fiori, facendo però attenzione di non sradicare la pianta. Per quantità più grandi è utile procurarsi per la raccolta manuale dei pettini-raccoglitori di solito utilizzati per il mirtillo nero.



pettine-raccoglitore

# TRASFORMAZIONE

## OLEOLITO



L'oleolito si prepara con il metodo del sole.

In particolare concentra proprietà ammorbidenti, lenitive, disinfiammanti, quindi è ottimo dove occorre riequilibrare un eccesso di Fuoco (arrossamento, calore, rossore, secchezza) o aiutare a mitigare una reazione dovuta a un agente esterno come eritema da sole, screpolature da vento o freddo etc...

**Utilizzo:** è una delle preparazioni più importanti di Camomilla come base di creme, oli e detergenti.

Può essere anche utilizzato come tale per massaggi rilassanti e decongestionanti.



## OLIO ESSENZIALE



Distillare la Camomilla è tanto laborioso quanto soddisfacente. La distillazione è lunga e viene fatta dalla parte aerea (soprattutto capolini) a fine fioritura. La bassa resa (0,05 %) e le 12-13 ore di distillazione sono compensate dall'olio essenziale, dal piacere di ottenere un condensato del cuore di questa pianta con il bellissimo colore blu da cui trasudano le sue proprietà calmanti, decongestionanti, lenitive.

Nell'olio essenziale si concentra la qualità addolcente di camomilla capace di lenire e proteggere la pelle estremamente sensibile o chiara, di dare forza ai capelli biondi e fragili, di rilassare muscolature in tensione, di decongestionare e proteggere senza aggressività. Basta un tocco di OE veicolato in olio di mandorle (0,5%) per avere già preparato un semplice ma efficace trattamento che evita irritazioni dopo la rasatura o la depilazione. Questo olio essenziale armonizza molto bene con Neroli, Rosa, Melissa, Geranio.

## ACQUA AROMATICA



E' un tonico speciale per la pelle sensibile o con couperose. Il suo odore capace di evocare alimenti non deve dissuaderci, è un toccasana in grado di trasportare con l'acqua l'aspetto più yin di Camomilla.

## COLLIRIO



Con una piccola aggiunta di sale l'acqua aromatica diventa un ottimo collirio da usare in caso di arrossamento, bruciore, o per mantenere la bellezza ed il benessere degli occhi chiari e delicati.



# PROPRIETÀ

Camomilla ha proprietà calmanti, lenitive, decongestionanti, disinfiammanti, addolcenti, schiarenti, disinfettanti, analgesiche e antispasmodiche.

Le moderne indagini ritengono i principali responsabili di queste proprietà alcuni costituenti dell'olio essenziale come *farnesene*, *bisabololo* e *azulene*; quest'ultimo responsabile del colore blu dell'olio essenziale.

A me piace pensare alla Camomilla nella sua integrità e raccogliarla e utilizzarla nella sua bellezza di perfetta creatura.

Camomilla riesce a riportare equilibrio e pace quando questa è turbata da agenti esterni, da condizioni avverse che dipendono da fattori ambientali o esogeni.

La pelle che più è adatta ad accogliere le proprietà di Camomilla è la pelle chiara, sensibile, delicata, quella che



si arrossa facilmente, non importa che siano il vento o il sole a causare l'arrossamento.

Ho inserito il suo tocco in creme, shampoo, oli, idrolati e tonici, affinché le sue proprietà possano calmare, addolcire, ammorbidire, lenire, riportare profonda pace. La parola chiave è eccesso di fuoco quindi camomilla diventa preziosa nella couperose, negli occhi arrossati per un colpo d'aria o in una congiuntivite, nella pelle del neonato che affronta i primi freddi, nella crema dopo sole per la sua azione lenitiva, dopo il trauma della depilazione per le sue proprietà disinfettanti, anti-irritanti e analgesiche.

## QUANDO USARE?

- pelli sensibili
- pelli irritate
- arrossamenti
- couperose
- eritemi
- acne giovanile
- per proteggere dal freddo
- post depilazione
- occhi infiammati



LA FUNZIONALITÀ  
PRIMARIA È DI SOLE E  
SECONDARIA DI LUNA.

# RICETTA

## OLIO FINISSIMO decongestionante viso

30 ml oleolito di Camomilla

10 ml oleolito di Aloe

10 ml oleolito di Rosa selvatica

10 ml oleolito di Fiordaliso

40 ml olio di Albicocca

6 gt OE di Camomilla blu

6 gt OE di Neroli puro solo da fiori

### modalità d'uso

Questo è un olio molto pregiato da usare sulla pelle ben pulita, stressata da agenti esterni, come sole, vento, freddo, ambienti inquinanti ma anche quando naturalmente la pelle ci comunica una esagerata irritabilità che va placata.

È un toccasana per le emergenze ma anche per lunghi trattamenti sulla couperose.

Un terzo utilizzo? È ottimo dopo la depilazione.

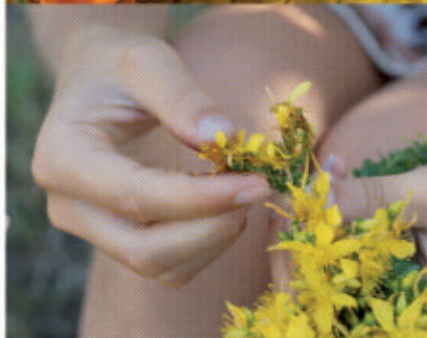
## MESSAGGIO della PIANTA

Il dolce e aromatico profumo di Camomilla sprofonda nel suo magico blu e qui ci parla di serenità, solarità ed equilibrio emotivo.

Quando l'umore è instabile e le emozioni riempiono il cuore rendendo il "clima interiore" tempestoso allora il messaggio di questa erba diventa molto importante. Aiuta a sciogliere le tensioni che si accumulano soprattutto nel plesso solare, ad allentare, lasciare fluire e andare.

Camomilla riporta armonia, come sole che splende su ogni cosa, rendendo armoniose le emozioni.





camomilla  
bardana  
carota  
achillea  
betulla  
consolida  
calendula  
iperico  
aloe  
iris  
luppolo  
fiordaliso  
elicriso  
cotogno  
arnica  
lavanda



La collana Petali e Rugiada è l'essenza della nostra esperienza trentennale nel campo della produzione di cosmesi naturale e dell'utilizzo delle erbe per la bellezza.



humusedizioni

ISBN 978-88-88140-04-9