

## DIFFERENZA TRA OLI DI BASE E OLI ESSENZIALI NEL MASSAGGIO in ESTETICA

Di Berenice Scarabelli

### OLI DI BASE o OLI VETTORI

Gli oli di base sono usati nel massaggio perché facilitano lo **scorrimento** delle mani sul corpo da massaggiare e perché sono i **veicoli** degli oli essenziali, che da soli non possono essere usati perché troppo forti ed irritanti per la pelle.

Gli oli base hanno molte proprietà; ci sono oli più fluidi e “leggeri” e oli che invece richiedono una manualità più lunga al fine dell’assorbimento. Questo dipende dalla composizione chimica degli oli ma anche da quanto è carente la pelle in sostanze grasse. La pelle in poco tempo assorbe quei lipidi di cui ha bisogno e che per svariati motivi (invecchiamento fisiologico, eccessiva detersione, alimentazione squilibrata, stress, fumo, raggi UV ...) tende a perdere.

Inutile quindi dire che gli oli vegetali proprio perché **sebosimili** dovrebbero sempre essere preferiti rispetto agli oli ottenuti dalla miscelazione di sostanze di derivazione petrolifera. La scelta di un buon olio di base è importante per l’estetista perché oltre a favorire la lubrificazione nell’atto del massaggio riesce a rispettare l’“intelligenza cutanea”.



Un buon olio di base deve sempre essere conservato in bottigliette di vetro scuro e tenuto al riparo da fonti di calore. Il vetro è il materiale inerte per eccellenza che non cede né assorbe sostanze; a differenza della plastica che può essere più o meno porosa (e quindi favorire l’ingresso dell’ossigeno) ed essere solubile nell’olio. Si consigliano bottigliette di vetro di dimensioni piccole per limitare la quantità di ossigeno presente nell’aria, ossigeno che può portare ad irrancidimento dell’olio.

Va assolutamente evitata la bottiglietta di plastica poiché l’olio solubilizza la plastica.

La durata di un olio di base si aggira attorno ai 2-6 mesi, prima che si inneschi il processo di irrancidimento.

Tutti gli oli vegetali da accompagnare agli oli essenziali devono sempre rigorosamente essere spremuti a freddo e tale trattamento deve essere assolutamente garantito dal produttore.



La spremitura a freddo garantisce la seguente composizione degli oli vegetali:

- ✓ **acidi grassi polinsaturi** (sostanze grasse presenti in maggior quantità dell’olio e che risultano affini alla pelle, cioè costituiscono la barriera epidermica e le membrane cellulari)
- ✓ **ceramidi** (in grado di cementare le cellule della pelle e trattenere più acqua)

- ✓ **vitamine** (soprattutto A ed E che contrastano l'azione nefasta dei radicali liberi, molecole molto aggressive che innescano reazioni a catena distruggendo proteine, DNA e grassi dell'organismo)
- ✓ **antiossidanti** (polifenoli, flavonoidi che oltre a bloccare i radicali liberi, conferiscono all'olio un colore di certo non trasparente ma che varia dal giallino al verdino. Questo può essere un utile criterio per farsi un'idea se l'olio vegetale che si acquista è veramente puro o meno.)
- ✓ **fitosteroli** (fanno parte della cosiddetta frazione insaponificabile degli oli che in cosmesi sta assumendo un ruolo sempre più importante vista la loro azione di stimolazione delle cellule del derma a produrre fibre di collagene ed elastiche)

Gli oli di base più utilizzati sono:

Olio di sesamo	Ha un aspetto giallo-dorato e un sapore leggermente amaro, ma con una piacevole nota di nocciola. In aromaterapia, è un'ottima base per oli di fiori. Si associa ottimamente all'olio di Jojoba. Per la presenza di antiossidanti, è un olio relativamente stabile e si conserva circa un anno e mezzo. Buon filtro solare!
Olio di girasole	E' un olio giallo-chiaro. Contiene un'alta percentuale di vitamina E. Si adatta a tutti i tipi di pelle ed è utile per varie problematiche cutanee. Si usa al 100%. Assicurarsi sempre la spremitura a freddo.
Olio di mandorle dolci	E' quello più utilizzato come olio base. Ha un colore giallo-chiaro ed è leggermente viscoso. L'olio grezzo ha un odore dolce delicato e un aroma che ricorda il marzapane
Olio di vinaccioli	Olio lievemente profumato fluido e leggero. Viene usato per la sua fluidità assieme ad altri oli più viscosi. Ricco in sostanze antiossidanti
Olio di noccioli di pesca o di albicocco	E' un olio dal colore giallo-ambrato, più fluido di quello di mandorle. Ha un odore e un gusto estremamente gradevoli. Penetra molto bene nella cute e non lascia sulla pelle la sensazione di grasso e unto. Come l'olio di mandorle, ha una applicazione polivalente. E' ottimo per il massaggio, soprattutto muscolare. Ha un'azione tonica. A livello cutaneo, va bene nel caso di eritemi dei bambini e di eczemi molto secchi.
Olio di oliva	Ovviamente extravergine d'oliva e spremuto a freddo. Ottimo per pelli disidratate, come dopo sole in genere si usa associato ad altri oli per mascherarne l'odore caratteristico.
Olio di germe di grano	Olio piuttosto viscoso di colore arancione-scuro. Raramente è utilizzato da solo, ma più spesso miscelato al 10-25% con un altro olio base. Inoltre, per via del notevole contenuto di vitamina E (azione antiossidante), lo si aggiunge ad altri oli meno stabili. E' ricco di vitamine liposolubili. Sembra che sia in grado di penetrare profondamente a livello cutaneo ed è impiegato come olio ringiovanente. Quest'olio è anche utile nell'affaticamento muscolare, quindi dovrebbe sempre essere incluso nelle miscele per gli sportivi. E' troppo denso per essere utilizzato da solo.

## OLI ESSENZIALI

Trattasi di miscele molto complesse di sostanze liposolubili estratte dalle varie parti della pianta (fiore, foglie, fusto, buccia degli agrumi) e caratterizzate da un **basso peso molecolare**. Questa informazione ci porta a capire perché gli oli essenziali hanno un'azione molto diversa dagli oli di base.

*La differenza tra un olio di base ed un olio essenziale è proprio nella dimensione delle varie molecole: più queste sono grandi e più rimangono in superficie esercitando un effetto emolliente e lubrificante; più sono piccole e più riescono a penetrare andando così ad agire più in profondità sia sulle terminazioni nervose cutanee, sia sulla circolazione sanguigna periferica.*

Le azioni più comuni degli oli essenziali sono :

Azione osmologica	Legata alla capacità dei recettori del naso di captare le sostanze volatili e di trasmetterne i segnali al cervello. Gli stimoli in tal modo ricevuti possono essere interpretati come rilassanti, stimolanti o sedativi.
Flora microbica cutanea	Proprietà batteriostatiche. È interessante l'utilizzo di questi oli essenziali se si vuole purificare l'aria o prevenire delle infezioni microbiche. Certi oli devono essere usati attentamente perché sono ustionanti le mucose.
Iperemizzante	Agiscono sulle terminazioni nervose e sui piccoli vasi sanguigni provocando afflusso di sangue, senso di calore ed arrossamento della pelle.
Lenitivo	Calma sensazioni di prurito, dolore
Citotossico	Si traduce in un danno cellulare fino alla distruzione della cellula. Informazione utile nel caso in cui la cliente presenti un'infezione batterica o come detto sopra per purificare l'aria o prevenire delle infezioni microbiche.

Per il massaggio si possono usare diverse tipologie di oli essenziali, che opportunamente combinati tra di loro ne potenziano l'effetto. In genere l'estetista utilizza le sinergie di oli essenziali cioè miscele di 2 o al massimo 3 oli essenziali che potenziano l'effetto desiderato. È caldamente consigliato non miscelarne di più perché gli effetti potrebbero essere negativi (insorgenza di dermatiti) anziché benefici o tossicità a livello di organi interni.



### **Regole e precauzioni in aromomassoterapia**

Riferiamo in modo sintetico delle linee guida preventive per ridurre al minimo il rischio di reazioni avverse cutanee e sistemiche.

#### **Precauzioni per la cliente**

1. Nel compilare la scheda clienti prestare particolare attenzione ad allergie o reazioni cutanee a prodotti profumati. Controllare inoltre la storia familiare per casi di reazioni simili.
2. Una particolare attenzione nella scelta degli olii deve essere prestata in caso di: dermatite, eczema, pelle fragile, lesionata o infiammata, ogni condizione cutanea che appaia anormale.
3. Evitare ogni olio essenziale sospettato di agire come sensibilizzante in caso di clienti sofferenti di asma, rinite allergica, eczema.
4. È sconsigliato applicare olii essenziali nella zona ascellare. In questa zona è probabile che siano state utilizzate polveri o deodoranti profumati che, combinati con la sudorazione, potrebbero aumentare l'assorbimento e aumentare il rischio di reazioni incrociate.
5. È sconsigliato effettuare trattamenti di aromaterapia (applicazioni cutanee) su clienti che si rechino poi in sauna, bagno turco, solarium o spiaggia. L'elevata umidità di questi ambienti aumenta sensibilmente l'assorbimento degli olii essenziali.

6. Si consiglia cautela nella scelta degli olii in caso la cliente si appresti ad effettuare esercizio aerobico o comunque intenso. La sudorazione aumenta la penetrazione transdermica e quindi i rischi di sensibilizzazione.
7. Gli olii essenziali ottenuti dall'epicarpo degli agrumi, dal Calamo aromatico e dalla Sassafrassa sono controindicati in caso di clienti con sintomi o storia di melanoma, premelanoma, macchie senili, nei larghi, lentiggini scure ed estese, in genere ogni tipo di tumore della pelle.

**Precauzioni nei confronti dei professionisti che utilizzano olii essenziali.**

1. Tutti coloro che usano olii essenziali nel lavoro dovrebbero prestare una particolare attenzione nel maneggiarli, soprattutto se sono individui atopici (=malattia che comporta una pelle estremamente sensibile e reattiva)
2. Nel riempire recipienti con olii essenziali non diluiti, tentare di evitare il contatto con detti olii usando guanti di polietilene.
3. Evitare di trasportare gli olii dalle mani ad aree più sensibili come naso, viso o collo
4. In caso, durante un trattamento, dobbiate grattarvi le suddette aree del corpo, o dobbiate spostare i capelli dalla fronte, usate un fazzoletto oppure l'avambraccio (per i capelli)
5. Rimuovere il più possibile l'olio da massaggio tra un cliente ed un altro lavandosi le mani e, se necessario, usando una crema non profumata per prevenire la secchezza della pelle.
6. Mantenere una buona ventilazione nella stanza dove si opera con gli olii essenziali
7. Arieggiare bene la stanza tra i trattamenti
8. Assicursi almeno 5 minuti di intervallo all'aria aperta tra i trattamenti
9. Evitare olii sensibilizzanti se la pelle delle mani dovesse seccarsi e lacerarsi.

**Norme aggiuntive**

1. Tenere gli olii essenziali lontano dalla portata dei bambini
2. Usare quantità ridotte e, se necessario, aumentare gradatamente
3. Non acquistare olii essenziali puri a meno che essi non siano conservati in recipienti con gocciolatore integrato al tappo e/o un tappo a prova di bambino
4. Evitare olii essenziali con etichette poco esaurienti (ad esempio che abbiano solo il nome dell'olio) e che non riportino frasi di sicurezza (ad esempio: tenere lontano dalla portata dei bambini)
5. Non applicare olii essenziali puri alle mucose (occhi, bocca, vagina, retto)
6. Dopo l'utilizzo di olii essenziali fototossici diluiti non esporre alla luce le aree dove gli olii sono stati applicati per almeno 12 ore.