

Uleiurile vegetale, ingredient al sănătății și frumuseții

VEGETAL OILS – AN INGREDIENT FOR BEAUTY AND HEALTH

Uleiurile obținute din plante sunt cunoscute de sute și de mii de ani, în foarte multe culturi de pe glob. Dintotdeauna, oamenii au folosit uleiurile vegetale în diferite scopuri, fie religioase și ritualice, fie medicinale și cosmetice.

Cele mai vechi dovezi ale utilizării plantelor în scopuri medicinale sunt, se pare, cele găsite în regiunea Dordogne din Franța, unde picturile rupestre vechi de 20.000 de ani sugerează acest lucru. În scopuri cosmetice erau utilizate atât uleiurile obținute prin presare la rece, cât și uleiurile esențiale aromatice. Vechii egipteni le cunoșteau deja cu 4.500 de ani înainte de Hristos. De altfel, ei erau celebri pentru profunda cunoaștere a cosmetologiei, unguentelor și preparatelor din plante. Cel mai faimos preparat din ierburi pe care îl realizau era așa-numitul Kyphi, care conținea nu mai puțin de șaisprezece ingrediente și care putea fi folosit ca substanță aromată (prin ardere), ca parfum sau ca medicament. Egiptenii utilizau în viața de zi cu zi tot felul de uleiuri vegetale, parfumate sau nu, balsamuri, scoarță, rășini, mirodenii și oțeturi aromatizate. Uleiurile și pastele obținute din plante le transformau în pudre, supozitoare, unguente sau hapuri medicale. Când regatul egiptean se afla la apogeu, doar preoții erau autorizați să folosească uleiuri aromatice, căci acestea erau considerate ingredientele necesare pentru a deveni una cu zeii... Fiecărei zeități îi era dedicată o anumită mireasmă, o aromă specifică, iar statuile care o reprezentau pe zeitatea respectivă erau unse cu uleiul respectiv de către adepții acesteia. Faraonii aveau, și ei, amestecuri aromatice speciale pentru momente și activități diferite: meditație, dragoste, război etc. Egiptenii foloseau rășinile aromatice, de exemplu pe cele de cedru și de smirnă în procesul de îmbălsămare. Însă, deși uleiurile aromatice erau foarte importante în



societatea lor, egiptenii nu-și distilau singuri rășinile, ci pe multe dintre ele le importau.

În China, s-au descoperit urme ale utilizării uleiurilor vegetale și aromatice deja din anii 2697-2597 î.H., în timpul domniei lui Huang Ti, legendarul Împărat Galben. Celebru său tratat „Cartea de Medicină Internă a Împăratului Galben” explică utilizarea mai multor tipuri de uleiuri și e considerat chiar și astăzi o referință importantă de către practicanții medicinei orientale.

Medicina tradițională indiană Ayurveda, veche de cel puțin trei milenii, prezintă o serie de rețete de înglobare a uleiurilor vegetale în poțiunile

tămăduitoare pe care le propune spre preparare. Literatura vedică enumeră peste 700 de substanțe vegetale cu efecte vindecătoare, printre care ghimbirul, smirna, santalul și scorțișoara. Însă în Ayurveda plantele și uleiurile vegetale nu erau văzute ca simple medicamente, ci ca o parte dumnezeiască a naturii, jucând un rol important din punct de vedere spiritual și filosofic.

Vechii greci au preluat cunoașterea referitoare la aceste uleiuri de la egipteni. Soldații care mergeau la luptă se ungeau cu smirnă, pentru a evita infecțiile. Hipocrate, părintele medicinei, a studiat efectele a peste 300 de plante, printre care cimbrul, șofranul, maghيرانul, chimionul și menta. Se pare că el a dobândit cunoașterea plantelor și a esențelor lor din înțelepciunea ayurvedică, adusă de către soldații care ajunseseră în India în campaniile lui Alexandru cel Mare. Ei au observat că Ayurveda se potrivea cu practicile medicale de acasă. Hipocrate a scris: „O baie parfumată și un masaj parfumat în fiecare zi reprezintă drumul către sănătate.” Galen a cunoscut, de asemenea, efectele medicinale ale plantelor. El a început ca doctor chirurg într-o școală de gladiatori. Se spunea că, datorită lui, niciun gladiator nu a murit din cauza rănilor, în vremea sa. Reputația sa a crescut, astfel că a fost numit medic personal al împăratului Marcus Aurelius. A scris o teorie a medicinei bazate pe plante și a împărțit plantele în categorii medicinale, cunoscute și astăzi sub numele de „galenice”.

Vechii romani erau cunoscuți pentru faptul că își parfumau din plin corpul, lenjeria de pat și hainele. Era ceva obișnuit pentru ei să folosească uleiuri în băi și în

masaje. Iar femeile obișnuiau să își curețe tenul cu un amestec din uleiuri vegetale și nisip. Multe texte în latină au fost traduse, mai târziu, în arabă, persană și alte limbi.

Ali-Ibn Sana (980 și 1037) din Persia, cunoscut ca Avicenna, a fost un copil-minune: la 12 ani devenea deja medic. A scris cărți despre proprietățile a peste 800 de plante și despre efectele lor asupra corpului uman. Se crede că tot el a fost cel care a descoperit și a explicat metoda distilării uleiurilor esențiale. Metodele sale se aplică și astăzi.

În timpul Cruciadelor, cavalerii și armatele lor au adus în Europa Occidentală cunoașterea plantelor medicinale pe care au întâlnit-o în Orientul Mijlociu. Ei au învățat acolo cum să distileze inclusiv parfumuri. În timpul Marii Ciume din secolul al XIV-lea, pe străzi se ardea tămâie, pentru a alunga spiritele rele. S-a observat că în locurile în care se făcea asta mureau mai puțini oameni.

În anul 1653, Nicholas Culpeper a scris „Manualul de botanică complet”, în care descrie multe afecțiuni și remediile vegetale potrivite pentru acestea. Multe sunt perfect valabile și astăzi.

În Renaștere, femeile din Europa au primit libertatea de a se folosi de orice mijloace pentru a se înfrumuseța, potrivit tiparelor epocii, căci pe atunci se considera că, din punct de vedere al aspectului fizic, ele trebuia să se apropie cât mai mult de perfecțiune. Se credea că un corp neatrăgător, urât este expresia unui spirit neevoluat, rău. Prin urmare, frumusețea



femeilor începea să fie motiv de admirație, nemaifiind blamată. De aceea, ele încercau, de pildă, să obțină o piele cât mai albă și mâini catifelate, aplicând preparate din uleiuri vegetale. Pentru a avea un păr cât mai strălucitor și mai frumos, și-l ungeau tot cu uleiuri obținute din plante și și-l aranjau în bucle.

În epoca romantismului, când la mare preț era pielea albă, care reprezenta puritatea și diafanul, femeile și-o îngrijeau tot cu ajutorul uleiurilor vegetale.

După 1900, în Europa, frumusețea a scăpat de canoanele rigide ale trecutului, iar femeile s-au putut face remarcate inclusiv prin proporțiile echilibrate ale corpului. Industria cosmetică a luat un mare avânt, însă uleiurile vegetale au rămas în continuare aliați de nădejde ai frumuseții, fiind utilizate pentru ten, pielea corpului și pentru întreținerea părului.

Tot în secolul XX, chimistul francez René-Maurice Gattefossé a inventat cuvântul „aromaterapie”, în timp ce cerceta proprietățile antiseptice ale uleiurilor esențiale. În cartea sa, „Aromatherapie”, publicată în 1928, el explica în detaliu proprietățile vindecătoare ale acestora. Cartea a influențat major practica medicală din Franța. Gattefossé a descoperit din întâmplare incredibile efecte terapeutice ale lavandei atunci când în laboratorul său a avut loc o explozie. Savantul s-a ars rău la o mână. A băgat-o repede în cel mai apropiat vas cu lichid, care s-a nimerit a fi ulei esențial de lavandă. Spre surprinderea sa, a văzut cum mâna i se vindeca fără urmă de infecție sau cicatrice. Alături de un coleg, a cercetat apoi proprietățile lavandei și a introdus-o în multe spitale din Franța.

La fel ca în urmă cu sute de ani, uleiurile fac parte din viața noastră și astăzi. Desigur, acum beneficiem și de uleiuri minerale, sintetice, animaliere, nu doar de cele vegetale. Le utilizăm în alimentație, precum și în cosmetică și medicină. Uleiurile vegetale, la rândul lor, sunt și ele de mai multe tipuri. În alimentație le utilizăm pe cele presate la rece, din plante oleaginoase – măsline, semințe de dovleac, semințe de floarea-soarelui etc. Acestea sunt deosebit de sănătoase, însă nu rezistă la încălzirea peste 40 de grade Celsius, deci nu putem găti cu ele, nu putem coace sau prăji alimente în aceste uleiuri.

Uleiurile medicinale obținute din plante se obțin tot prin presare la rece, însă sunt amestecate cu unele plante recunoscute pentru efectele lor vindecătoare, cum ar fi cimbrul, mușetelul, salvia sau cimbrisorul. Amestecul se lasă la macerat vreme de mai multe săptămâni – în acest proces, uleiul extrage din plantele medicinale toate substanțele benefice.

Există, de asemenea, uleiuri din plante neoleaginoase, obținute tot prin presare, foarte sănătoase și ele. Vorbim aici de sâmburi, fructe sau frunze ale unor plante, ca de exemplu sâmburii de caisă, bogați în acizi grași, jojoba, argan etc. Aceste uleiuri sunt utile nu doar în alimentație, ci și în uz extern, în cosmetică.

Uleiurile esențiale vegetale, o categorie aparte, sunt volatile și se obțin din plante aromatice – mentă, lavandă, iasomie, bujor, trandafir etc. Sunt des folosite în cosmetică și în parfumerie, precum și în aromaterapie, căci au un efect benefic și asupra psihicului.

Efectele sunt maxime atunci când aceste uleiuri vegetale nu sunt amestecate cu substanțe chimice sau conservanți și sunt obținute din culturi ecologice. Cosmeticele bio-organice pe bază de uleiuri vegetale sunt foarte sănătoase și nu conțin substanțe chimice, prin urmare nu au efecte secundare.

Ne putem întreba, desigur, de ce sunt uleiurile vegetale atât de iubite. Obținute prin presare la rece, din semințe sau sâmburi de plante, ele conțin minerale, vitaminele A, E și F, acizi Omega 3, Omega 6 și Omega 9 și multe altele. Deficitul de vitamina E din organism reprezintă una din cauzele îmbătrânirii pielii, vitamina A este esențială în protejarea pielii, iar vitamina F este un apărător puternic al pielii și al părului. Datorită compoziției lor deosebit de bogate, uleiurile vegetale reprezintă remedii miraculoase, extrem de benefice pentru păstrarea tinereții și a frumuseții. Se pare că femeia care a fructificat printre primele aceste calități deosebite a fost însăși Cleopatra.

Datorită tehnologiei avansate de care dispunem astăzi, știm că fiecare dintre aceste uleiuri are rolul sau aparte, fie în îngrijirea tenului sensibil sau acneic, fie în repararea firului de păr deteriorat, fie în combaterea celulei. În ultima perioadă, pe piață au apărut multe uleiuri vegetale, însă e important de știut că ele necesită anumite condiții de păstrare – dacă acestea nu sunt respectate, uleiurile își pierd calitățile.

Compania Apimond oferă o gamă variată de uleiuri vegetale bio care pot fi folosite ca tratamente pentru ten și nu numai. Uleiul de jojoba este eficient în menținerea elasticității, uleiul de argan combate cu succes ridurile, iar uleiul de caise ameliorează acnea, fiind indicat pentru tenurile cu exces de sebum. Mai mult, uleiurile vegetale acționează ca un veritabil tratament pentru părul deteriorat, eliminând și mătreața. De asemenea, la plajă, înainte și după expunerea la soare, ele oferă o excelentă protecție împotriva arsurilor. Uleiurile vegetale bio de la Apimond pot fi folosite și ca uleiuri de masaj.



Uleiul de argan Apimond este tonifiant, redându-i pielii suplețea și elasticitatea. Are efect antioxidant, neutralizând radicalii liberi și având acțiune antirid. În plus, apără pielea de factorii externi agresivi – vânt, ger, soare puternic. De asemenea, întărește unghilele și dă strălucire părului șters și anost, întărindu-l. Este eficient chiar și în caz de arsuri și cicatrici cauzate de varicelă sau acnee. Peste 75% din compoziția sa e reprezentată de acizi grași nesaturați. De aici, efectul regenerant la nivel cutanat. E bogat în steroli, compuși fenolici și vitamina E. Acest ulei special este obținut din fructele unui arbore care crește doar în Maroc, *Argania spinosa*, și este cunoscut și utilizat de berberi de sute de ani.

Uleiul din sâmburi de caisă Apimond are un puternic efect antirid și reîntinereste pielea, mai ales tenul.

Proprietățile hrănitoare, calmante și regenerante ale acestui ulei sunt binecunoscute de multă vreme, inclusiv de către medicii arabi. Ajută mai ales pielea uscată, pe care o hidratează intens. Are un conținut bogat în vitamine A, C și B, precum și în acid linoleic și în acizi grași esențiali de tip Omega 3 (între 22 și 36,6%).

Uleiul de jojoba Apimond este foarte bun pentru piele și păr, pe care le hrănește, dându-le elasticitate și strălucire. Este obținut din arbustul de jojoba, *Simmondsia chinensis*, care crește în Mexic, SUA, Africa și Israel. E ideal pentru pielea deshidratată și pentru echilibrarea secreției de sebum. Amână îmbătrânirea pielii, hidratează, regenerează celulele (datorită conținutului de acid linoleic), tonifică și catifelează pielea. Este considerat un remediu eficient împotriva căderii părului, căci conține keratină.

Uleiul de cocos Apimond este excelent pentru întreținerea pielii. Stimulează regenerarea celulară, păstrându-ne organismul tânăr timp îndelungat. E eficient și împotriva eczemelor, dermatitelor și altor afecțiuni ale pielii. Ajută la vindecarea mai rapidă a rănilor, fiind eficace și în remediarea cicatricilor. Aplicat pe pielea uscată, acest ulei o înfrumusețează, dându-i un aspect sănătos și catifelat. De asemenea, are efecte vizibile asupra tenului, inclusiv în cazul petelor inestetice cauzate de expunerea la soare. În plus, aplicat pe scalp, la rădăcina firelor de păr, stimulează creșterea părului, combate căderea acestuia și înlătură mătreața. Mai mult, are și un efect emolient, reparator în cazul buzelor crăpate, pe care le remediază, redându-le aspectul sănătos și frumos. Desigur, uleiul de cocos poate fi utilizat și ca demachiant sănătos, hidratant și calmant.