

# oli ayurvedici da massaggio



## Olio di sesamo

Il sesamo (*Sesamus Indicum* fam. Pedaliaceae) in sanscrito si chiama Tila, viene classificato in tre varietà ed è una pianta molto comune, largamente usata nella tradizione ayurvedica soprattutto in virtù delle sue notevoli possibilità di utilizzo.

La pianta può raggiungere il metro d'altezza; i frutti sono piccole capsule che contengono semi ovali e piatti, dai quali si ricava un olio di buona qualità. Originario dell'India, è coltivato nelle zone tropicali e subtropicali dell'Asia e dell'Africa e, in piccola parte, anche in Sicilia. Ha la particolare caratteristica di assorbire con facilità le proprietà delle erbe con cui viene lavorato e di veicolarle al meglio potenziandone l'azione.

Molto conosciuti ed apprezzati nella medicina ayurvedica, olio e semi di sesamo vengono utilizzati in varie forme per numerosi trattamenti.

La parola "tila" significa piccola particella, mentre la parola sesamo viene dall'arabo "sesam" che significa erba.

Si pensa che la pianta del sesamo fosse coltivata in origine nella valle dell'Indo e durante il periodo Vedico il sesamo fosse l'unico olio di semi in uso.

*Nella mitologia Indù,  
si dice che il seme di sesamo è germinato  
da una goccia di sudore  
del Signore Vishnu caduta sulla terra.*

L'olio ottenuto dalla spremitura dei semi è di colore ambra chiaro quando viene spremuto dai semi marroni, oppure marrone scuro quando viene spremuto dai semi neri. Quando viene spremuto dai semi arrostiti ha un colore molto più intenso. L'olio di sesamo è uno dei più usati per il massaggio, particolarmente favorito dai medici ayurvedici è comunemente usato come base per la preparazione degli oli medicati.

Il sapore predominante dell'olio di sesamo è dolce, ha poi un sapore aggiuntivo astringente, e manifesta infine una potenza calda.

Ha la capacità di penetrare nelle più piccole parti del corpo e nei canali sottili ed è dotato di una particolare proprietà chiamata "vya-vayin" che cioè subisce una trasformazione metabolica dopo aver pervaso tutto il corpo.

Secondo l'Ayurveda l'olio di sesamo promuove la forza, la salute della pelle, l'intelletto ed il potere di Agni<sup>1</sup>.

E' relativamente stabile, nonostante la presenza di acidi grassi insaturi, poiché contiene due antiossidanti naturali - sesamola e sesamolina - l'olio di sesamo si conserva quindi a lungo senza diventare rancido.

Contiene numerosi sali minerali quali: ferro, fosforo, magnesio, rame, acido silicico, calcio ed oligoelementi.

E' anche ricco di acido linoleico, il contenuto in lecitina ha un effetto benefico sulle ghiandole endocrine e specialmente sulle cellule nervose e cerebrali.

Contiene otto aminoacidi essenziali importanti per il cervello e questa potrebbe essere una delle ragioni per cui tradizionalmente viene usato per il massaggio della testa ma anche come olio di base per alcuni prodotti destinati alla cura dei capelli e del cuoio capelluto.

<sup>1</sup> **Agni** Il concetto di Agni è quanto mai vasto, ha le sue radici nei Veda e nei Darshana (espressioni delle ricerche filosofiche indiane classiche) ed ha in Ayurveda implicazioni importantissime per quanto riguarda la salute dell'individuo, in quanto Agni è considerato essere il potere di digestione e trasformazione ad ogni livello.

## Proprietà

Nonostante l'olio di sesamo sia la base più utilizzata per la produzione dei classici oli ayurvedici medicati, negli antichi testi medici vengono riportati molti riferimenti sull'utilizzo dell'olio di sesamo puro.

Secondo l'Ayurveda l'olio di sesamo essendo di natura calda minuto ed oleoso aumenta l'attività di Pitta mantenendo però la forza e la quantità di Kapha entro i limiti.

Ma per le sue qualità naturali, calde, oleose e dolci, quest'olio è particolarmente adatto per riequilibrare le persone con costituzione prevalentemente di natura Vata e soprattutto armonizza lo sbilanciamento di Vata dosha nelle sue espressioni e manifestazioni più tipiche. Ha un'azione delicata, riscaldante e disintossicante ed è adatto ad ogni tipo di pelle.

L'auto-massaggio con semplice olio di sesamo è caldamente raccomandato in Ayurveda che ritiene questa pratica quotidiana di vitale importanza quale efficace misura preventiva, dato l'effetto calmante sul sistema nervoso e su quello endocrino.

## Uso professionale

- Si impiega nel trattamento di artralgie, mialgie, crampi muscolari, disturbi della circolazione, psoriasi, dermatiti.
- L'olio puro di sesamo viene usato soprattutto per l'Abhyanga (massaggio ayurvedico) ed altre tecniche di oleazione (comprese quelle per la testa).
- Il massaggio con olio di sesamo migliora la circolazione, aiuta a rimuovere le tossine e mantiene la pelle morbida e sana.
- Risulta essere benefico per la salute delle gengive e della gola, ne viene consigliato l'uso (da solo o miscelato con un poco di acqua tiepida) per risciacqui del cavo orale e per fare

veri e propri gargarismi, migliora in questo caso il tono della voce ed è utile per la salute della gola, in quanto ammorbidisce e lenisce le infiammazioni. Può essere applicato anche esternamente sulla gola sotto forma di una compressa ben imbevuta di olio caldo.

- Una compressa calda di olio di sesamo lasciata sulla fronte per 15/20' rilassa profondamente ed allevia soprattutto Vata dosha. Utile quindi per irrequietezza, insonnia, nervosismo ect. E' questo un'ottimo trattamento da riservare anche alla fine di un massaggio, per agevolare il riposo e consentire ai benefici effetti del massaggio stesso di scendere ancora più in profondità.
- Un po' di cotone imbevuto di semplice olio di sesamo caldo (attenzione alla temperatura) ed inserito nelle orecchie favorisce il rilassamento riducendo in modo semplice lo stato di Vata dosha aggravato e prepara quindi al meglio ogni altro trattamento previsto.
- Applicato e massaggiato su tutto il corpo regolarmente bilancia la quantità di fluidi nel tessuto muscolare e nella pelle, migliorando in quest'ultima la luminosità e nei muscoli la fermezza.
- Un buon massaggio ai piedi con semplice olio di sesamo caldo induce un piacevole stato di rilassamento e prepara al sonno.

## Conservazione

L'olio di Sesamo mantiene al meglio ed inalterate le sue proprietà se conservato in flaconi di vetro, lontano dalla luce e fonti di calore diretto.

## Sinergie e/o diluizioni

L'olio di sesamo è in Ayurveda il prodotto con migliore sinergia ed efficacia e viene usato per "diluire" quegli oli ayurvedici medicati che potrebbero risultare troppo concentrati nell'impiego di specifici trattamenti.

<sup>1</sup> Mantenimento di tallia medicato tiepido in regione cardica. Trattamento speciale su indicazione medica

## Uso domestico

Può essere consigliato l'utilizzo domestico dell'olio di Sesamo oltre che per applicazione diretta sotto forma di auto-massaggio sulle zone interessate, anche sotto forma di compresse imbevute di olio debitamente riscaldato da mantenere sulle zone interessate per almeno 15/20'.

## Attenzione

L'olio di sesamo in Ayurveda (così come gli oli ayurvedici medicati) è sempre usato caldo e, per non alterarne le proprietà, viene riscaldato a bagnomaria, mai su fonte diretta di calore. La qualità del caldo e la natura stessa dell'olio ne consentono così un ottimale assorbimento cutaneo e diffusione in tutti i tessuti.

## Confezione

Il prodotto viene fornito in taniche di acciaio inox da 5 litri



## Composizione

Sesamus Indicum oil.

**Dosha equilibrato** Tri-Dosha ma soprattutto Vata

### Indicazioni

*Attività correlata all'uso del prodotto può essere quella di favorevole supporto in caso di trattamenti terapeutici condotti dallo specialista nei confronti di:*

Accumulo di tossine, dolori articolari, dolori muscolari, problemi di pelle dovuti allo sbilanciamento di Vata quali secchezza e carenza di nutrimento dei tessuti, debolezza, instabilità nervosa.

### Proprietà

Disintossicante, defaticante, riattiva la circolazione, antiossidante, depurativo, armonizzante, particolarmente nutriente per la pelle è facilmente assimilabile. La sua azione delicata lo rende adatto ad ogni tipo di pelle, anche per i bambini. E' la base favorita per la preparazione di rimedi ed oli ayurvedici. Si mantiene stabilmente ed a lungo.

### Applicazione

E' adatto per il corpo e anche per la testa

### Trattamento

Ogni tipo di trattamento ayurvedico lo vede praticamente coinvolto, in forma pura o come base di diluizione per gli oli medicati. Adatto quindi per massaggi ed applicazioni varie. In Ayurveda è previsto anche il suo uso interno.

Non è indicato per le terapie degli occhi.

**Nota Bene:** le informazioni presentate in questa scheda non sono da intendersi come prescrizioni mediche. I suggerimenti vanno considerati alla luce delle condizioni di salute individuali e non intendono sostituirsi né al parere medico né alle cure

