



numero

ambrosia 58

Direttore Responsabile:
Catia Trevisani.

Direttore Scientifico:
Catia Trevisani.

Testi di:
Catia Trevisani.

Immagini tratte da:
Shutterstock

La riproduzione anche parziale di testi
è possibile previa autorizzazione.

Registrazione:
Tribunale di Milano n. 28
del 28-01-2003.

Editore:
SI.RI.E. S.R.L.
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano

Progetto grafico:
Magazino

Poste Italiane spa spedizione in A.P. art.1,
comma 1 D.L. 353/2003
(conv. in L. 27/02/2004 n. 46) DCB Milano

NEWSLETTER bimestrale
di Medicina Olistica anno 2016

AROMATERAPIA

l'olio essenziale di MIRRA



Care amiche e amici,

siamo al dodicesimo numero del nostro viaggio nel mondo delle fragranze, e ogni volta suggerirò, a chi ancora non l'ha fatto, di leggere il primo numero (47) che offre le informazioni di base per addentrarsi nel mondo degli oli essenziali. Un mondo prezioso attraverso il quale gocce di materia, informazione ed energia ci raggiungono e, se ben utilizzate, ci donano salute e benessere. Dopo il niaouli ci apprestiamo a conoscere l'olio essenziale di mirra. Albero spinoso che rilascia gocce di resina profumata, densa, amara. Invito forte a lasciar andare il dolore, l'amarezza, la sofferenza, il martirio e tutto ciò che ci blocca. Ci spinge ad attraversare uno dopo l'altro i crocevia, operando scelte allineate al nostro Sé, al nostro originario progetto di vita. Ci invita a collegare Cielo e Terra, spirito e materia, aprendo i canali per ricevere aiuti sottili, per sentire la voce interiore, protetti dal potente scudo dell'amore per il Sè che è pura gioia.

Catia Trevisani
catiatrevisani@scuolasimo.it

L'olfatto

L'olfatto (dal latino *olfactum*, da *ole-facere*, composto di *olere*, "avere odore", e *facere*, "fare") è la funzione sensoriale preposta alla percezione degli odori. Dei cinque sensi l'olfatto è il più arcaico, compare per primo ai primordi della vita animale. Solo successivamente si aggiunsero gusto, tatto, vista e udito. Di questi il gusto e il tatto sono sensi chimici, dipendono infatti da sostanze materiali. La vista e l'udito invece sono sensi fisici e dipendono da onde. L'olfatto è davvero particolare in quanto è al tempo stesso chimico e fisico, è cioè influenzato da sostanze e onde, materia che vibra. Tutte le sostanze esistenti, da un certo punto di vista, sono aromatiche in quanto vibrano, ma solo una parte è per noi percepibile. Possiamo parlare, dunque, solo dell'aromaticità riconoscibile dall'essere umano. L'olfatto è connesso in modo funzionale con il gusto. Tutti abbiamo sperimentato che quando un raffreddore congestiona le vie aeree compromettendo la funzione olfattiva, i cibi perdono molto del loro sapore. Di fatto il senso del gusto percepisce il dolce, il salato, l'amaro e l'acido, ma è l'olfatto che ci permette di distinguere il sapore della mela da quello della ciliegia. Inoltre gli altri sensi si possono in qualche modo chiudere tappando le orecchie, chiudendo gli occhi, evitando di toccare qualcosa o toccandolo a lungo (dopo un po' non sentiamo più i vestiti che indossiamo). Per dormire, ad esempio, cerchiamo di ridurre il più possibile tutti gli stimoli. Possiamo scegliere di limitare l'ingresso delle stimolazioni per tutti i sensi tranne che per l'olfatto, che è invece sempre attivo, anche quando dormiamo. Fortunatamente! Se ci fosse un incendio l'odore del fumo, che ha in sé un messaggio di allarme, ci potrebbe svegliare. I ricordi visivi durano poco rispetto alle memorie olfattive che durano moltissimo tempo e ci fanno rivivere l'evento. Infine, mentre gli altri sensi hanno un'unica via di trasmissione dell'impulso, l'olfatto ne ha tre, perché non si può vivere senza la funzione olfattiva: anche se non dovessimo più avvertire gli odori (anosmia) solo una via sarebbe inficiata, rimarrebbero comunque attive le altre due.

Attraverso il naso e l'aria inspirata, gli odori presenti nell'ambiente giungono alla mucosa olfattiva situata in un'area ristretta posta nel tetto della

cavità nasale. Nell'uomo la sua superficie è di circa 5 cmq e contiene circa 20 milioni di cellule sensoriali (neuroni olfattivi di I ordine) per narice; questi sono neuroni modificati in quanto specializzati nella funzione di recettori. Si rigenerano di continuo, ogni 6 settimane circa, in quanto possono essere distrutti da stimolazioni irritative di vario genere che penetrano nel naso con l'aria. Questi neuroni sono forniti di ciglia che sono umettate dal secreto mucosiero prodotto dalle ghiandole di Bowman per mantenere umida la superficie della mucosa olfattoria. Gli assoni delle cellule sensoriali attraversano l'osso etmoide, che è situato tra cervello e cavità nasali, grazie ai fori situati nella lamina cribra, e raggiungono il bulbo olfattivo situato nella cavità cranica.

All'interno del bulbo ogni assone entra in sinapsi con i dendriti delle cellule mitrali (neuroni olfattivi di II ordine) dando luogo a formazioni "a gomito", i glomeroli olfattivi, nei quali si ha una confluenza di assoni di migliaia di cellule di I ordine e di dendriti di un numero limitato di cellule mitrali. I glomeruli sono circondati da cellule dei granuli e cellule periglomerulari prive di assoni, che hanno la funzione di limitare lo stimolo e far sì che siano stimulate solo le cellule mitrali di un determinato gruppo, così che queste ricevano la stimolazione massima. Le cellule periglomerulari, inoltre, quando lo stimolo arriva da un lato, inviano fibre dall'altro lato per inibire l'olfatto controlaterale e aumentare l'acuità olfattiva solo dal lato in cui arriva lo stimolo: ciò consente di capire da dove viene l'odore percepito.

Infine gli assoni delle cellule mitrali formano sinapsi con le cellule della corteccia prepiriforme e quella periamigdaloidea (neuroni olfattivi di III ordine). La corteccia periamigdaloidea a sua volta stabilisce connessioni con la sostanza reticolare e con il talamo, da cui partono collegamenti con l'ipotalamo e proiezioni alla corteccia fronto-parietale dell'emisfero omolaterale e, dopo l'attraversamento del piano mediano, con quella fronto-orbitale dell'altro emisfero.

Dunque dal bulbo, tramite il nervo olfattivo, i segnali raggiungono il sistema limbico e in particolare l'amigdala, dove vengono decodificati e interpretati. Il sistema limbico è il centro delle emozioni, mentre l'ipotalamo regola fame, sete, ritmi circadiani, temperatura corpo-

rea ed emozioni. Il sistema limbico comprende anche l'ippocampo che regola i processi di apprendimento, la memoria a lungo termine e l'orientamento spaziale. Il talamo e la corteccia frontale hanno la funzione di regolare il movimento volontario, il linguaggio, il ragionamento e la percezione. Il limbico decide le reazioni fisiche ed emotive, solo più tardi interviene la corteccia (sistema razionale) che ci fa dire se si tratta di odore di fumo o di altro.

C'è poi una seconda via che è quella del nervo trigemino. Nella zona dell'epitelio olfattivo c'è una rete neuronale distinta dalla rete olfattiva, è una parte del nervo trigemino che sa rilevare l'informazione olfattiva producendo risposte che generano sensazioni di caldo, freddo o irritazione: ad esempio la menta piperita dà sensazione di fresco, il peperoncino fa lacrimare, ecc.

La terza via è l'organo vomero-nasale. Si trova alla base della cavità nasale all'interno del setto cartilagineo, è in grado di captare segnali trasmessi da individui della propria

Alimenti biologici, oli essenziali, cosmesi naturale, prodotti fitoterapici a Milano e online sul sito

www.ilpuntobio.com



PUNTOBIO
MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
Tel. +39 02 45490381

Catia Trevisani

Scegli di splendere

Corso di autoguarigione

Milano 2017-2018 (sesta edizione)
4 giugno, 3 settembre, 19 novembre,
14 gennaio, 11 marzo, 13 maggio



Sei giorni da dedicare a se stessi per capire come siamo fatti, come funzioniamo, perché ripetiamo gli stessi comportamenti anche quando non vorremmo, perché ci danneggiamo quando invece vorremmo essere felici.

Parleremo del perché ci ammaliamo, indagheremo il senso della malattia e il suo messaggio. Cercheremo di capire come non subire gli eventi in modo traumatico, come trasformare i momenti di crisi in opportunità per la nostra vita.

Capiremo come funzionano la mente, le emozioni e il loro legame con il corpo. Scopriremo la nostra responsabilità nel produrre ciò che ci accade. Affronteremo il tema della morte.

Scopriremo che la pretesa allontana l'oggetto del desiderio, mentre la gratitudine lo attira. Apprenderemo quanto il modo di alimentarsi influenza il livello di energia e salute, la volontà e lo stato d'animo.

Cominceremo a osservare la qualità del nostro dialogo interiore e la qualità delle nostre azioni, il potere che queste emanano e il nostro senso di autostima. Osserveremo la nostra capacità di relazione e potremo correggerne gli errori.

Infine, esploreremo il nostro rapporto con il sacro, con il grande Fuoco di cui siamo le scintille e tutto questo per poter finalmente **SCEGLIERE DI SPLENDERE**.

Questi sei seminari di carattere teorico ed esperienziale sono aperti a tutti. È previsto uno spazio-gioco per i bambini in modo da consentire la partecipazione delle famiglie.

Il corso è tenuto da Catia Trevisani, medico, naturopata, direttrice della Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica) e autrice di numerosi libri di successo.

Sconto per chi frequenta con i familiari. Info: 0289420556 - www.scuolasimo.it

Guarda il video di presentazione del corso sul canale di Scuola SIMO di youtube

specie sotto forma di ferormoni, sostanze che rivestono grande importanza per l'accoppiamento nel mondo animale. Quest'organo decide la compatibilità con gli altri: ci sono persone che "a pelle ci piacciono, altre no", in realtà è una questione di odore. Il neonato riconosce la propria madre inizialmente proprio grazie all'odore.

L'uomo è in grado di riconoscere circa 15.000 odori: pensiamo che nel corso dell'evoluzione ha perso molto della sua capacità originaria, più o meno il 60%. Circa il 2-3% del genoma umano è deputato a riconoscere gli odori: è all'incirca la stessa percentuale impiegata per il sistema immunitario. L'olfatto appare dunque di grandissima importanza.

Ogni individuo, come abbiamo accennato, ha un proprio odore (si parla di firma chimica) e una particolare sensibilità olfattiva. Nella sessualità gli odori rivestono un ruolo fondamentale, l'attrazione e la repulsione hanno molto a che fare con questo. La stessa cosa vale per gli ambienti: l'odore di un luogo può renderlo sgradito o piacevole.

Le reazioni agli odori si traducono in sensazioni, risposte emotive e cognitivo-comportamentali, modificazioni fisiche a livello del sistema nervoso centrale e periferico. Le reazioni sono automatiche, i meccanismi inconsci.

Il profumo arriva direttamente, un impulso da fuori penetra all'interno e va direttamente al cervello, al sistema limbico. Tutto avviene in un millesimo di secondo, neanche il tempo di pensare. Nel sistema limbico c'è l'amigdala, il grilletto facile, respon-

sabile delle reazioni di attacco-fuga. Non c'è arbitrarietà: se arriva l'odore di bruciato si determina un meccanismo di fuga, è codificato. Ogni odore ha il suo recettore, un meccanismo del tipo chiave-serratura; l'impulso è trasportato al bulbo e poi direttamente al limbico e questo determina reazioni a cascata.

Si tende a parlare di adattamento, dopo un po' di tempo il profumo o l'odore diffuso nell'ambiente non si sente più. In realtà non è così, semplicemente la corteccia non è più avvisata della sua presenza. L'azione del profumo continua anche se non ce ne accorgiamo.

Partendo da questi concetti si può meglio comprendere l'aromaterapia, l'utilizzo degli oli essenziali per ridurre lo stato di stress, per migliorare la vigilanza e l'attenzione, per sollevare l'umore.

Inoltre si stanno sviluppando nuove metodiche diagnostiche tramite i test olfattivi. Studi recenti alla Columbia University affermano la possibilità di una diagnosi precoce dell'Alzheimer tramite un semplice test olfattivo, e lo stesso vale anche per la schizofrenia e i disturbi bipolari dell'umore. La diagnosi precoce prevede dunque la possibilità di intervenire facendo vera prevenzione senza attendere di agire quando i sintomi sono già manifesti e, talvolta, impossibili da curare.

Tramite test olfattivi è possibile anche indagare il piano inconscio per scoprire, al di là di ciò di cui siamo consapevoli, quali sono i nostri bisogni e desideri più profondi e quanto siamo lontani o allineati al nostro originario progetto di vita.

L'OLIO ESSENZIALE DI MIRRA

La mirra è una resina che deriva da un arbusto molto resistente che ama i climi molto caldi cresce in Libia, Iran, lungo il Mar Rosso e in molti luoghi del Sud Africa. Appartiene alla stessa famiglia dell'incenso, le Bursaraceae. Questo piccolo albero cresce fino a un'altezza massima di tre metri. Il tronco è tozzo e grigio e i rami sono irti di spine. Alla fine della stagione piovosa spuntano sui suoi rami piccole foglie trifoliate e infiorescenze a pannocchia giallo arancio, dai fiori maturano bacche rosse. Una linfa giallastra trasuda spontaneamente dalle fessure e dai nodi del tronco o quando questo viene inciso, poi si essicca sulla corteccia fino ad assumere un colore rosso bruno: ecco formata la mirra. Come tutte le resine la mirra ha una funzione disinfettante e cicatrizzante per la pianta.

I miti

Nell'antichità la mirra era una resina considerata sacra, e veniva spesso bruciata insieme all'incenso. Ritroviamo notizie circa l'utilizzo della mirra in quasi tutti i testi sacri, e gli antichi Egizi la utilizzavano per preparare profumi, cosmetici, medicinali e durante i riti sacri di adorazione del dio Sole.

Il nome botanico, *Commiphora molmol*, è formato da due parole greche, *commi* e *phoros*: la prima significa "gomma per imbalsamazione", la seconda "che porta". *Molmol* è un termine somalo che significa "molto amaro". Si pensa che la parola mirra derivi dall'arabo *murr*, che vuol dire "amaro".

La mirra fu una delle prime piante di cui si abbia notizia a essere utilizzate per scopi terapeutici e rituali: era chiamata anche "olio delle streghe". È menzionata in varie mitologie e libri di medicina che risalgono a più di 3000 anni fa. Il suo utilizzo più importante, fino al IV e V secolo prima della nascita di Cristo, era proprio come incenso rituale. Gli antichi Egizi la impiegavano per fare sacrifici a Ra, il dio sole, e la utilizzavano come ingrediente per imbalsamare i morti.

La mitologia greca ci tramanda la storia di Smyrna, nome con cui veniva chiamata la pianta che la produce. Il mito racconta:



Mirra o Smyrna era figlia di un certo Tia, re del Libano, o del re Cini-ra di Cipro, fondatore di Pafo, per non menzionare altri nomi. Mirra si era innamorata perdutamente di suo padre. Si adducono vari motivi per giustificare questo fatto, come l'ira del dio Sole o l'ira di Afrodite, perchè Mirra si sarebbe vantata di avere capelli più belli di quelli della dea. La figlia riuscì a ingannare o a inebriare il padre, ciò accadde anche in un racconto biblico. Essa giacque con lui come una fanciulla sconosciuta per dodici notti di seguito, forse meno. Alla fine il padre scopse, alla luce di un lume nascosto, chi era la sua compagna di letto e prese a inseguirla con la spada brandita. Mirra portava già in seno un bambino concepito in quell'amore proibito ed era piena di vergogna. Pregò gli dei di non essere in nessun luogo, né tra i vivi, né tra i morti. Fosse Zeus o fosse Afrodite, una divinità ebbe misericordia di lei. La trasformò nell'albero che piange con le lacrime più aromatiche il proprio frutto, il frutto del legno: Adonis. Infatti, questi, futuro amante di Afrodite, nacque dalla corteccia apertasi dell'albero della Mirra. (Kerényi Károly, Gli dei e gli eroi dell'antica Grecia. Il racconto del mito, la nascita delle civiltà)

Nella Bibbia la mirra è uno dei principali componenti dell'olio santo utilizzato per le unzioni, ma è anche un profumo citato sette volte nel *Cantico dei Cantici*. Nel Vangelo i Re Magi donano a Gesù bambino oro, incenso e mirra. Ciascun dono ha un significato simbolico: l'oro simboleggia il regno, l'incenso la santità e la mirra la sofferenza. A Gesù sulla Croce venne offerto del vino aromatizzato con mirra, ma lo rifiutò; era un'usanza del tempo per alleviare la sofferenza, dato l'effetto anestetico della resina.

I poteri cicatrizzanti della mirra erano noti in Egitto, in Cina, in India. Questa resina era usata per curare le ferite, le piaghe e le infezioni. Le donne orientali apprezzavano l'azione deodorante della mirra e sfregavano la resina sulle ascelle. La medicina ayurvedica indiana utilizza la mirra per curare i dolori reumatici e l'ipercolesterolemia (alti livelli di colesterolo). Nel Medioevo i medici utilizzavano la mirra per curare la cosiddetta "congestione" di diversi organi, specie stomaco, intestino, polmoni, utero e vescica, così come l'infezione della bocca e della gola.

Nella Grecia antica la mirra era ampiamente utilizzata, tanto da essere mescolata con il vino.

La mitologia classica ricorda poi la figura di Ati, il bellissimo semidio indiano dai capelli impomatati di mirra.

Scheda mirra

Nome Botanico: Commiphora molmol

Famiglia: Burseraceae

Parte usata: Resina

Livello: Arbustivo

Nota: Bassa

Movimento delle energie: Apertura

Profumo: Forte e amaro

Estrazione: Distillazione a vapore

Colore: Giallo

Composizione

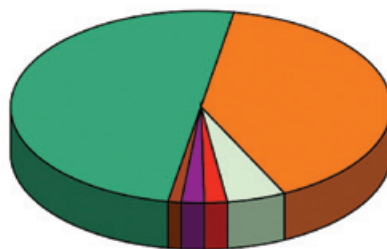
Sesquiterpeni (50%) (furanoeu-smadiene, curzerene, elemene, copiene)

Alcoli 40% (cadinolo)

Chetoni 5% (pentanone)

Fenoli ed eteri fenolici 2%

Aldeidi alifatiche 2%



■	Sesquiterpeni 50%
■	Alcoli 40%
■	Chetoni 5%
■	Fenoli ed eteri fenolici 2%
■	Aldeidi alifatiche 2%
■	Altri 1%

Da "Aromacolor" di Luca Fortuna

Dosaggi in aromaterapia

- Inalazioni: da 1 a 10 gocce al dì
- Frizioni: da 1 a 100%
- Bagni: da 10 a 50 gocce
- Aromatintura: da 10 a 30 gocce in 50 ml di tintura
- Somministrazione: da 1 a 9 gocce al dì
- Diffusione: standard

Livello di sicurezza

L'olio essenziale di mirra non è tos-

sico, nè irritante, nè sensibilizzante. Non si utilizza in gravidanza.

Legenda:

eccezionali**** eccellenti*** buoni**

Proprietà in aromaterapia applicata

- Immunomodulante****
- Antinfiammatorio***
- Cicatrizzante***
- Batteriostatico, antivirale***
- Antalgico topico**
- Equilibrante, hormon-like**
- Espettorante**
- Citotossico**

Risultati in base alla via di somministrazione

- Via orale*
- Via sublinguale***
- Via cutanea***
- Via olfattiva***
- Via vaginale**
- Via respiratoria*

Indicazioni terapeutiche

- Ferite atoniche, ulcere cutanee, escare, piaghe da decubito***
- Gengiviti, stomatiti, afte***
- Iperteroidismo***
- Amenorrea, leucorrea**
- Diarrea, dissenteria, colite***
- Sequele di epatite**

L'olio essenziale di mirra, come tutte le resine, ha una particolare affinità con le problematiche della pelle e delle mucose. Pur contenendo un'alta percentuale di furanoidi, che sono composti altamente fotosensibilizzanti, non lo è, anzi protegge la pelle dagli effetti dei raggi UVB. Inoltre al suo interno sono contenuti acido acetico e acido formico, che sono composti tossici, ma che in questo caso non esprimono la loro tossicità. La mirra è il classico esempio di come sostanze pericolose, se prese singolarmente, diventano innocue se contenute all'interno di un olio essenziale complesso, preso nella sua interezza. È facile incorrere in errore quando ci si focalizza sul singolo componente che potrebbe avere una sua tossicità, ma la maestria della natura permette che questo, inserito in un insieme di altre sostanze, potrebbe non solo non essere tossico, ma addirittura curativo. Dunque la presenza di certe molecole non deve per forza far pensare che l'olio essenziale che le contiene sia pericoloso. Chiaramente il tutto deve essere suffragato dalla sperimentazione e dalla clinica.

Nella ricerca ci vengono in aiuto anche i testi antichi, che testimoniano

l'utilizzo a volte millenario di alcune essenze a scopo terapeutico. La nota bassa della mirra, inoltre, le permette di esplicare un'azione che non si esaurisce nell'immediato, ma ha una certa durata. Inoltre, sempre per la sua composizione, l'olio essenziale di mirra può essere utilizzato per tamponare gli effetti collaterali dei chetoni di altri oli essenziali messi in miscela. Contiene per lo più sesquiterpeni, che normalmente sono componenti chimici molto tranquilli. Ma molti dei sesquiterpeni contenuti nella mirra hanno una particolare natura in quanto contengono un anello di furano che esplica un'azione intensa; molto attivi sono anche i chetoni, i fenoli e le aldeidi anche se rappresentati in minime quantità.

Cute

L'olio essenziale di mirra è antimicotico, cicatrizzante, antiossidante. Si utilizza in caso di tagli, anche in presenza di infezioni, eczemi, piaghe, cancrena, ulcere, psoriasi.

Acne

L'acne è una malattia della pelle dovuta all'infiammazione del follicolo pilifero e della ghiandola sebacea annessa. Le parti più colpite dai foruncoli, o brufoli, sono il viso, le spalle, il dorso e talvolta il petto.

Mirra 8 parti, elicriso 10 parti, copaiba 10 parti, cisto 7 parti, lavanda spica 7 parti, legno di rosa 5 parti, niaouli 4 parti, sedano 3 parti, ov di argan 5 parti, ov di calophylla 5 parti, ov di macadamia 5 parti. Applicare localmente.

Dermatite atopica

La dermatite atopica è una malattia infiammatoria della pelle caratterizzata da secchezza e prurito. I periodi di miglioramento si alternano a riacutizzazioni più o meno intense. Sono colpiti più frequentemente il volto e le superfici estensorie degli arti. La predisposizione genetica è molto importante. Vi è un difetto di barriera cutanea che causa perdita di acqua e secchezza, la quale favorisce l'ingresso di allergeni e microrganismi che possono aggravare ulteriormente l'infiammazione. Vi è inoltre un'esagerata risposta immunitaria a diversi stimoli con rilascio di sostanze pro-infiammatorie. Si verifica dunque un'iperreattività cutanea.

Mirra 20 gocce, camomilla R 40 gocce, lavanda 40 gocce, palmarosa 20 gocce, copaiba 20 gocce, ov

di calophylla 30 ml, ov di enotera 20 ml. Applicare localmente massaggiando.

Mirra 0,2 ml, elicriso 0,5 ml, lavanda spica 0,5 ml, camomilla R 0,3 ml, ov di argan 15 ml, ov di calophylla 5 ml. Applicare localmente.

Dermatite sierosa con prurito e piaghe
È una malattia infiammatoria della pelle caratterizzata dalla presenza di essudato sieroso.

Mirra 10 ml, elicriso 10 ml, geranio 5 ml, ov di calophylla 10 ml. Applicare localmente.

Eczema secco

È una malattia infiammatoria della pelle caratterizzata da secchezza.

Mirra 0,3 ml, geranio 1,5 ml, lavanda spica 1,5 ml, legno di rosa 0,3 ml, copaiba 0,3 ml, ov di germe di grano 10 ml, ov di rosa mosqueta 10 ml, ov di enotera 10 ml, ov di calophylla 10 ml. Applicare localmente.

Cicatrizzazione

Mirra 0,3 ml, elicriso 0,5 ml, cisto 0,5 ml, lavanda spica 0,5 ml, legno di rosa 0,2 ml, ov di germe di grano 15 ml, ov di argan 5 ml, ov di enotera (o borragine o rosa mosqueta) 5 ml.
Applicare localmente

Ferite non infette

Mirra 1 parte, camomilla blu 2 parti, albero del tè 3 parti, lavanda vera 5 parti. Applicare 1 goccia della miscela pura sulla ferita da 2 a 3 volte al dì.

Micosi cutanee

Sono infezioni fungine. I sintomi principali sono la comparsa di macchie bianche o rossastre con cuticole che si staccano e sensazione di fastidio o prurito, sono favorite dall'umidità.

Mirra 5 gocce, lemongrass 10 gocce, albero del tè 10 gocce in 50 ml acqua e alcol. Spray antimicotico da spruzzare sui piedi o sulle ciabatte quando si va in piscina.

Psoriasi

È una malattia infiammatoria cronica della pelle nella quale si alternano periodi di miglioramento a periodi di riacutizzazioni. Le cellule si replicano rapidamente e non raggiungono la completa maturazione, le lesioni sono rossastre e sono coperte da squame biancastre. Possono com-

parire in qualsiasi zona del corpo ma si presentano più frequentemente al cuoio capelluto, ai gomiti e alle ginocchia, possono essere colpite anche le unghie.

Mirra 1 ml, palmarosa 1 ml, camomilla R 1 ml, nardo 0,5 ml, patchouli 0,5 ml, timo ct thuyanololo 0,5 ml, ov di calophylla 5 ml, ov di nigella (cumino nero) 5 ml. Applicare localmente fino a 3 volte al dì.

Ulcere cutanee

Mirra 1 ml, lavanda spica 1 ml, elicriso 1 ml, lentisco 1 ml, ov di iperico 5 ml, ov di calophylla 5 ml. Applicare localmente fino a 3 volte al dì

Sistema immunitario

L'olio essenziale di mirra svolge un'importante azione immunomodulante dovuta alla presenza di un particolare sesquiterpene, il furanoeusmadiene. Antimicotico, batteriostatico, antivirale, antiparassitario intestinale, agisce anche sui parassiti che interessano il fegato e le vie biliari.

Deficit immunitario

Mirra 3 parti, incenso ogaden 5 parti, origano 1 parte. Assumere 2 gocce in un cucchiaino di miele a stomaco pieno 1 volta al dì per 28 giorni.

Deficit immunitario grave

In parti uguali mirra, incenso, sandalo. Applicare 5 gocce della miscela sulla colonna tutti i giorni per qualche mese.

Sistema endocrino

La mirra è un regolatore endocrino, ha effetto *hormon-like*. I composti curzerere e furanoeudesmadiene modulano la risposta neuroendocrina dell'asse ipotalamo-ipofisi-tiroide.

Disfunzioni tiroidee

Mirra 1 parte, mirto rosso 3 parti, melissa 1 parte. Assumere 2 gocce in 1 cucchiaino di miele o malto a stomaco pieno 2 volte al dì per 3 settimane al mese

Sistema circolatorio

La mirra è astringente, decongestionante, utile per emorroidi e vene varicose

Emorroidi

Sono strutture vascolari del canale anale, diventano patologiche quando sono gonfie e infiammate.

Mirra 10, cipresso 10, noce moscata 5, lavanda vera 5, mirto rosso 5, crema base 50 ml. Effettuare applicazioni locali 2-3 volte al giorno.

Sistema linfatico

L'olio essenziale di mirra è drenante, detossificante, antiedematoso.

Chemioterapia disintossicazione

Mirra 18, origano 2, cisto 1. Assumere 1 goccia in un cucchiaino di olio di cumino nero 2 volte al dì x 3 settimane al mese.

Infiammazioni del mesenchima (tesuto connettivo)

Mirra 2 parti, abete balsamico 3 parti, incenso ogaden 3 parti, legno di rosa 2 parti, ylang ylang 2 parti, galbano 1 parte. Si utilizza in frizioni e bagni.

Sistema respiratorio

La mirra ha azione antisettica, combatte l'eccesso di muco, è utile per effettuare sciacqui e gargarismi in caso di afonia.

Faringite con placche

È un'infezione delle mucose della gola o della faringe caratterizzata da bruciore, dolore, difficoltà alla deglutizione, può essere accompagnata da tosse e secrezione.

Mirra 2 parti, timo ct timolo 1 parte, sandalo 5 parti. Assumere 2 o 3 gocce della miscela 2 o 3 volte al dì nel miele.

Laringite

È un'infezione delle mucose della laringe e può portare all'afonia (assenza di voce).

Spray: mirra 1, timo linalolo 2, cipresso 2, eucalipto radiata 1, menta piperita 1, propoli 50 ml. 2 puff in bocca 2 volte al dì.

Bronchite

È un'infezione delle mucose bronchiali caratterizzata da tosse con o senza secrezioni.

Mirra 1, timo thuyano 2, cedro 1, incenso 1, limone 1. Assumere 5 gocce in un cucchiaino di miele 3 volte al dì.

In parti uguali mirra, timo satureioides, rosmarino verbenone. Assumere 3-5 gocce in un cucchiaino di miele. Infezione respiratoria severa con tanto muco

Sistema digerente

La mirra è molto efficace in caso di diarrea, colite, flatulenza. Inoltre può essere un valido supporto in caso di ulcera indotta da farmaci. Si assumono poche gocce a distanza di un'ora dall'assunzione del farmaco. Protegge da erosione, congestione, emorragia e necrosi. Protegge anche dall'azione erosiva dell'etanolo. È utile per le sequele di epatiti.

Rigenerante epatico

Mirra 3 parti, rosmarino a verbenone

8 parti, carota 5 parti, mirra 3 parti, incenso 3 parti, nardo 1 parte. Assumere 1 goccia al giorno per 2 mesi, oppure frizioni in zona epatica.

Bocca

Un campo elettivo della mirra riguarda tutte le problematiche della bocca come gengiviti, ulcere, infezioni delle gengive, stomatiti, piorea, perché unisce all'effetto antibatterico quello protettivo delle mucose. Ha anche un effetto anestetico topico.

corsi monografici per tutti

21-22 Maggio – 8 Funzioni dell'Io (4 week end)
Docente: L. Fortuna

21 Maggio - "Cucinare Secondo Natura"
Docente: A. Rinaldi

2-3 Luglio - Massaggio Olistico
Docente: C. Piantanida

scuola italiana di medicina olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accredittati dalla
Regione Lombardia n. 357

www.scuolasimo.it



simo[®]
Scuola Italiana di Medicina Olistica

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese 79
20143 MILANO

tel. 02 89420556
fax 02 56561018



Collutorio quotidiano

Mirra 1 goccia, menta piperita 5 gocce, albero del tè 3 gocce, alcol 10 ml. Aggiungere poche gocce della miscela ad un bicchiere d'acqua.

Collutorio antiplacca

Mirra 10 gocce, salvia 10 gocce, menta piperita 10 gocce, cipresso 10 gocce, albero del tè 10 gocce, ratania TM 50 ml.

Sistema osteo-muscolare

Avendo un'azione antinfiammatoria ed essendo antalgica, la mirra è utilizzata in caso di artrite, dolori muscolari e articolari. È un ottimo antinfiammatorio per gli sportivi.

Muscoli affaticati e dolenti dopo lo sport

Mirra 1, cipresso 5, sandalo 5, noce moscata 3, lavanda vera 2. Bagni per sport agonistico.

Sistema urogenitale

La mirra ha azione antisettica, utile in caso di cistite, leucorrea, micosi e candida.

Vulvite in gravidanza

La vulvite è un'infezione dei genitali femminili esterni, le cause possono essere infettive o non infettive.

Mirra 10 gocce, camomilla blu 21 gocce, lavanda spica 20 gocce, lemongrass 10 gocce, mirra 10 gocce, menta verde 8 gocce, olio di iperico 20 ml. Applicare localmente 3 volte al dì.

Sistema nervoso

Calmanete, utile in caso di stress. In diffusione.

Altro

La mirra agisce come inibitore di molte linee di cellule tumorali. Il furanoeusmadiene è considerato un antitumorale dei più promettenti, in particolare per il tumore al polmone, al fegato, allo stomaco, alla prostata, per tumori uterini e per la leucemia. La mirra aumenta l'attività dei farmaci prescritti per contrastare la crescita dei tumori al seno con recettori ormonali sulle loro cellule, per esempio il tamoxifene.

Oli essenziali sinergici

Per la psoriasi: cisto, carota, copaiba. Per gli eczemi, le dermatiti, le affezioni della pelle: incenso, copaiba.

Per l'igiene del cavo orale: arancio, albero del tè, niaouli, chiodi di garofano.

Per le sequele delle epatiti: basilico ct methyl-chavicololo.

Come espettorante: incenso, ravintsara, timo CT linalolo.

Come cicatrizzante e antalgico: lavanda spica.

Come cicatrizzante: cisto.

Come regolatore endocrino: verbenina, rosmarino verbenone.

Come antifettivo: alloro.

AromaSPA: impiego per la cosmesi

L'olio essenziale di mirra rimuove le impurità, attenua le secrezioni sebacee ed è un ottimo antinfiammatorio. Stimola il ricambio cellulare ed è un valido antinvecchiamento. Per la sua azione antisettica è utile per acne e dermatiti. Elasticizzante e nutriente, protegge dalle aggressioni esterne; essendo rassodante e cicatrizzante è molto indicata per il trattamento delle smagliature, nutre la pelle in profondità e mantiene l'elasticità.

È utile come rivitalizzante, nutriente e idratante per capelli aridi, sciupati e sfibrati.

Capelli danneggiati

Mirra, incenso, patchouli, tsuga in parti uguali, qualche goccia nello shampoo.

Pelle secca in viso

Mirra 1 ml, copaiba 1 ml, gelsomino 0,2 ml, ov di nocciolo 30 ml, ov di germe di grano 20 ml. Applicare localmente

Applicazione in Medicina Tradizionale Cinese

L'olio essenziale di mirra chiarifica il Calore del Polmone e dello Stomaco. È particolarmente efficace in caso di Fuoco di Stomaco che produce Calore nel Polmone. È utile per il catarro giallo, la tosse, e anche per le gengive gonfie, il mal di denti, l'ipertiroidismo.

Tonifica la Milza. Si utilizza per le fla-

SIMOLUX

penna da cromopuntura
e riflessologia
integrata

**info:**

tel. 02 45490381

in vendita su www.ilpuntobio.com

con punta in
cristallo di rocca

**Ottimo Prezzo**

Astuccio con filtri dei
7 colori dell'iride + oro.
In vendita presso il
Punto Bio di Milano e
on line.

tulenze, l'inappetenza, la diarrea, la candida.

Rinvigorisce il sangue. È di aiuto nelle fragilità capillari, nelle ecchimosi e nelle varici.

Per il Calore nel Polmone si consiglia la seguente miscela.

Mirra (50%), eucalipto citriodora (30%), timo linalolo (20%). Il mix si utilizza diluito al 6% per frizioni sul torace.

Utilizzo sugli animali

Per la sua azione cicatrizzante può essere utilizzata anche sugli animali.

Mirra 1 ml, rosmarino ct verbenone 1 ml, ajowan 1 ml, ov iberico 3 ml, vaselina bianca quanto basta per raggiungere i 30 grammi. Applicare localmente 3 volte al dì

Utilizzo in profumeria

La mirra possiede un'azione fissativa di altre fragranze e perciò è spesso aggiunta alle miscele di profumi.

Proprietà in psicoaromaterapia e aromaterapia sottile

La mirra simboleggia il crocevia di emozioni, sentimenti, pensieri e invita ad andare avanti e a portare a termine i propri compiti, senza bloccarsi quando si presentano più strade, più possibilità. Utile per ricordare che la scelta è sempre nelle nostre mani, per chi ha il complesso del martire e continua a soffrire, per chi non affronta le scelte e rimanda. Sostiene la posizione personale, anche se minoritaria, aiuta a dire quello che si pensa e a vivere di conseguenza, a rimuovere gli ostacoli che si incontrano lungo il proprio cammino evolutivo.

È un olio essenziale di equilibrio quando sono presenti aspetti contrastanti come desiderio e repulsione, passione e giudizio, bisogni e paura, quando ego e superego si contrastano. È un antidoto alla confusione. Guida alla comprensione dei condizionamenti e delle convinzioni limitanti che provengono dalle norme sociali che limitano l'espressione individuale.

È un olio essenziale di collegamento tra Terra e Cielo, ottimo per la meditazione e la preghiera. Apre i canali

per ricevere aiuto dai piani più alti dell'esistenza, conduce all'ascolto della voce interiore, alla guida interiore, collega il piano fisico con il piano spirituale.

Cicatrizza le ferite dell'anima e permette di perdonare e lasciare andare dolore e sofferenza.

Dà una sensazione di benessere, amore e protezione che nasce dall'amare e sentirsi amati. È il rimedio adatto alle persone che soffrono per i mali del mondo e dell'umanità. Rimedio anche per la paura, la vulnerabilità, l'irritazione, è un ottimo antistress e antistanchezza. Agisce come antidoto per paranoia, ansia, depressione.

È un olio di collegamento tra i due emisferi cerebrali.

Bibliografia

Bertona Mara, *Il grande libro dell'aromaterapia e aromacosmesi*, Xenia, Milano, 1998

Debauche Pascal, Baudoux Dominique, *Guide pratique d'aromathérapie chez l'animal de compagnie*, Éditions Amyris, Bruxelles, 2012

Festy Danièle, *La mia bibbia degli oli essenziali*, Sonda, Casale Monferrato, 2012

Fortuna Luca, *Aromaterapia per l'Anima*, Xenia, Milano, 2005

Fortuna Luca, *Aromaterapia Naturopatica*, Edizioni Enea, Milano, 2009

Fortuna Luca, *Aroma-color*, Edizioni Enea, Milano, 2009

Fortuna Luca, *Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali*, Edizioni Enea, Milano, 2010

Paoluzzi Leonardo, *Phytos olea*, Morphema, Terni, 2013

Pranarom, *Aromanews*

La parola chiave relativa agli oli essenziali è tratta dal libro *Aromaterapia per l'anima* di Luca Fortuna (Xenia).

PROSSIME SPECIALIZZAZIONI

FITOTERAPIA

18-19 Giugno 2016
(8 week end)
Con Deborah Pavanello

SPAGYRIA

3-4 Settembre 2016
(8 week end)
Con Carlo Conti

AROMATERAPIA INTEGRATA

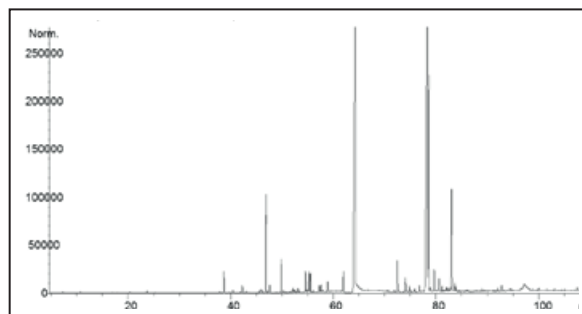
5-6 Novembre 2016
(9 week end)
Con Luca Fortuna

Info: 0289420556
www.scuolasimo.it



Profilo cromatografico: mirra

Pics	Temps de rétention	Constituants	%
1	7,3	ETHANOL	0,02
2	10,6	α -PINENE	0,04
3	10,8	α -THUYENE	0,01
4	17,9	β -MYRCENE	0,01
5	20,4	LIMONENE	0,02
6	23,7	γ -TERPINENE	0,05
7	25,2	p-CYMENE	0,01
8	37,9	α -CUBEBENE	0,04
9	38,4	ELEMENE ISOMERE	0,02
10	38,7	δ -ELEMENE	0,77
11	39,8	SESQUITERPENE	0,02
12	40,4	α -COPAENE	0,09
13	41,9	α -BOURBONENE	0,03
14	42,3	β -BOURBONENE	0,26
15	43,0	α -GURJUNENE	0,04
16	43,4	β 1-CUBEBENE	0,02
17	45,6	α -SANTALENE	0,08
18	45,9	ϵ -CADINENE	0,20
19	46,4	ELEMENE ISOMERE	0,03
20	46,9	β-ELEMENE	4,57
21	47,2	β -CUBEBENE	0,08
22	47,6	β -CARYOPHYLLENE	0,33
23	48,8	SESQUITERPENE	0,01
24	49,9	GERMACRENE A	1,23
25	50,3	SESQUITERPENE	0,07
26	50,6	ALLO-AROMADENDRENE	0,05
27	51,1	E- β -FARNESENE	0,02
28	51,3	ZONARENE	0,02
29	51,7	SESQUITERPENE	0,06
30	52,2	α -HUMULENE	0,19
31	52,4	γ -SELINENE	0,12
32	52,5	CADINENE ISOMERE	0,04
33	52,8	4,5-di-epi-ARISTOLOCHENE	0,06
34	53,2	γ -MUUROLENE	0,17
35	53,4	CALARENE ISOMERE	0,03
36	54,6	GERMACRENE D	0,86
37	54,9	δ 1-CADINENE	0,13
38	55,1	α -BISABOLENE	0,12
39	55,3	α -MUUROLENE+ β -SELINENE	0,77
40	55,5	α -SELINENE	0,70
41	55,9	SESQUITERPENE	0,03
42	56,1	BICYCLOGERMACRENE	0,07
43	57,3	δ -CADINENE	0,25
44	57,6	γ -CADINENE	0,27
45	58,0	δ -SELINENE	0,12
46	59,0	SELINA-3,7-DIENE + CADINA-1,4-DIENE	0,39
47	59,5	SESQUITERPENE	0,04
48	60,6	SESQUITERPENE	0,03
49	62,0	GERMACRENE B	0,95
50	64,2	CURZERENE Mw = 216	26,57
51	66,7	α -CALACORENE	0,03
52	69,1	β -CALACORENE	0,03
53	70,6	OXYDE DE CARYOPHYLLENE	0,04
54	71,8	SESQUITERPENOL	0,04
55	72,1	SESQUITERPENOL	0,04
56	72,5	Cis- β -ELEMENONE	1,35
57	72,9	SESQUITERPENOL	0,02
58	73,7	EPOXY-6,7-HUMULENE	0,03
59	74,1	FURANOGERMACRENE ISOMERE Mw=216	0,53
60	74,2	EPI-CUBENOL	0,05
61	74,6	CUBENOL	0,03
62	74,9	ELEMOL	0,27
63	75,3	SESQUITERPENOL	0,05
64	75,9	CUMINOL	0,19
65	76,8	FURANODIENE Mw=216	0,36
66	78,3	FURANOEUDESMA-1,3-DIENE	34,22
67	78,6	LINDESTRENE Mw = 214	10,21
68	78,9	COMPOSE ISOMERE Mw=214	0,20
69	79,7	T-CADINOL	0,88
70	79,9	SESQUITERPENOL	0,02
71	80,6	ACETYL-8,12-EPOXYGERMACRA-1,4-7-11-TET, ISOMERE	0,52
72	80,7	GERANYLGERANIADIENE ISOMERE	0,22
73	81,2	CADINOL ISOMERE	0,18
74	81,5	COMPOSE AROMATIQUE	0,06
75	81,9	VALERIANOL	0,06
76	82,1	CURZERENONE Mw=230	0,15
77	82,3	α -EUDESMOL	0,09
78	82,6	α -CADINOL	0,07
79	82,8	β -EUDESMOL	0,14
80	83,1	ACETYL-8,12-EPOXYGERMACRA-1,4-7-11-TETRAENE	4,83
81	83,2	COMPOSE FURANODIENIQUE ISOMERE	0,18
82	83,7	ISOSPATHULENOL	0,29
83	83,9	EUDESMA-7,11-EN-4-OL	0,21
84	84,4	SESQUITERPENOL Mw=220	0,06
85	84,7	SESQUITERPENOL Mw=220	0,02
86	85,8	SESQUITERPENOL Mw=220	0,05
87	86,0	SESQUITERPENOL Mw=222	0,07
88	86,1	SESQUITERPENOL Mw=220	0,07
89	89,0	SESQUITERPENOL Mw=220	0,13
90	89,5	SESQUITERPENOL Mw=220	0,05
91	91,2	2-METHOXYFURANODIENONE ISOMERE	0,06
92	92,1	2-METHOXYFURANODIENONE ISOMERE	0,14
93	92,8	2-METHOXYFURANOGLAIA-9-EN-8-ONE Mw = 246	0,25
94	93,4	2-METHOXYFURANODIENONE ISOMERE	0,14
95	94,5	SESQUITERPENOL Mw=220	0,18
96	94,8	HYDROXY-SESQUITERPENONE	0,06
97	97,2	ESTER CURZERENIQUE Mw=274	1,45
98	98,9	HYDROXY-SESQUITERPENONE	0,11
99	100,0	COMPOSE POLYOXYGENE	0,09
100	101,7	COMPOSE POLYOXYGENE Mw=230	0,10
102	103,1	COMPOSE POLYOXYGENE Mw=232	0,06
103	105,1	COMPOSE POLYOXYGENE Mw=234	0,08
104	107,6	ABIETATRIENATE DE METHYLE ISOMERE Mw=272	0,18
		TOTAL	99,05



PROMOZIONE 2016-2017



SCONTO DI 300 EURO PER LE
ISCRIZIONI AL PRIMO ANNO
DELLA SCUOLA SIMO CHE
PERVERRANNO FRA IL
16 MAGGIO E IL 18 LUGLIO!

www.scuolasimo.it
info@scuolasimo.it
02.89420556





EDIZIONI ENEA

Scopri la nuova immagine di Edizioni Enea!

Edizioni Enea ha deciso di cambiare vestito! Oltre dieci anni di impegno e passione, ripagati e incoraggiati dai numerosi lettori che ci seguono e ci apprezzano, ci hanno permesso di mirare ancora più in alto, con progetti sempre più interessanti e appassionanti.

Siamo cresciuti e cresce anche la professionalità e la cura che mettiamo nel produrre i nostri libri. Un nuovo logo, con il vento come simbolo caratterizzante: vento sinonimo di soffio, di Spirito, vento che gonfia le vele e dà inizio al nostro nuovo viaggio! Nuove copertine, chiare, semplici, riconoscibili, che invogliano a collezionare tutti i nostri libri. Nuovi interni, progettati per garantire un'esperienza di lettura scorrevole e piacevole. Due nuovi formati, uno ampio e spazioso, ideale per lo studio, l'altro piccolo e agile, per quei libri che ci accompagnano in ogni occasione!

E scopri i nuovi libri di Edizioni Enea!



152 pagine - € 16,50

Catia Trevisani

Scegli di splendere

Immagina te stesso per un momento.
Non più finzioni, non più maschere, sei la versione
migliore di te, e cammini per il mondo, leggero,
libero, perfettamente e semplicemente obbediente
alle leggi del tuo cuore. Libero da costruzioni, sovrastrutture
imposte dal tuo falso ego,
finalmente allineato al tuo splendente sé.

Scegli di splendere è un viaggio meraviglioso
in ascolto della nostra voce profonda, la voce dell'anima
che ci parla dei nostri reali bisogni e desideri,
del nostro compito di vita, dello scopo della nostra esistenza.

Siamo tutti nati per splendere!

Catia Trevisani, medico, ha fondato e dirige dal 1995 la Scuola SIMO (Scuola Italiana di Medicina Olistica). Da oltre vent'anni si occupa della formazione di naturopati con un approccio olistico e globale alla persona e alla salute. Pratica come medico naturopata e promuove la medicina olistica attraverso corsi e libri.

Leggere non è mai stato così naturale



Domenico Claps
La bussola costituzionale
L'embriologia emozionale
 270 pagine - € 35,00



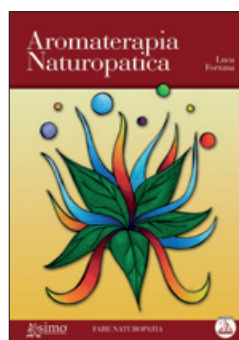
R. Forlani, C. Trevisani
Anatomia e fisiologia per operatori della salute
 382 pagine a colori - € 79,00



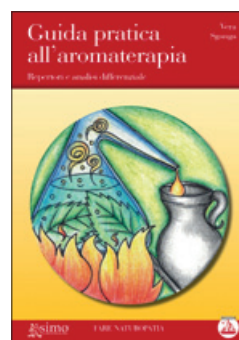
L. Birello, D. Lo Rito, C. Trevisani
Iridologia naturopatica
 220 pagine - € 30,00

L'aromaterapia identifica le azioni sulla salute fisica e psichica, prodotte dall'impiego di oli essenziali. È essenzialmente "olistica" e "naturopatica" in quanto, letta e compresa in tutti i suoi livelli e possibilità, ha un'azione globale ed è una delle discipline fondamentali della naturopatia.

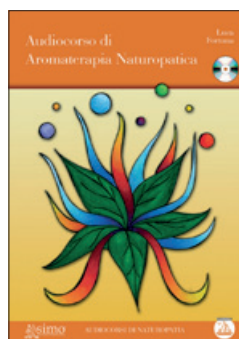
Se desideri approfondire l'aromaterapia scopri i nostri libri!



Luca Fortuna
Aromaterapia naturopatica
 174 pagine - € 16,00



Vera Sganga
Guida pratica all'aromaterapia
Repertori e analisi differenziale
 440 pagine - € 29,00



Luca Fortuna
Audiocorso di aromaterapia naturopatica. Con CD
 74 pagine - € 24,00
 Durata audio: 4h 20m



Luca Fortuna
Aroma-color
I profili aromatici in relazione alle famiglie chimiche
 168 pagine - € 49,00



Luca Fortuna
Chimica, biochimica e metachimica degli oli essenziali
 440 pagine - € 49,00



Luca Fortuna
Psicoaromaterapia sciamanica
 136 pagine - € 29,00

a scuola di naturopatia

corso professionale
quadriennale

1600
ore

**È possibile seguire tutte le
lezioni teoriche comodamente
da casa in streaming**

simo
scuola
italiana di
medicina
olistica

direzione
dott.ssa Catia Trevisani



www.scuolasimo.it

Iscritti all'Albo Regionale
Operatori Accreditati dalla
Regione Lombardia n. 357

 **simo**[®]
Scuola Italiana di Medicina Olistica

Sede Legale MILANO
Ripa di Porta Ticinese, 79
20143 MILANO

tel. 02 89420556
fax 02 56561018