

“LE PIANTE SONO SEMPRE STATE AL SERVIZIO DELL’UOMO”. QUESTO CONCETTO DEL DOTTOR **MALTE HOZZEL**, NATURALISTA ED ESPERTO DI ERBE MEDICINALI, RACCHIUDE IL SIGNIFICATO PIÙ PROFONDO DELL’AROMATERAPIA.

# Gocce “essenziali”

di Simona Lovati

Si tratta di un metodo naturale e olistico, cioè che si prende cura della persona nella sua totalità, e che sfrutta le proprietà delle differenti parti di una pianta, per prevenire e alleviare alcuni disturbi, influenzando positivamente anche la psiche.

Il principio di base è l'utilizzo degli oli essenziali (OE), cioè i profumi di fiori, frutti, foglie e cortecce, sostanze volatili e non grasse, che rappresentano l'anima di un vegetale. Nella cosmesi, gli oli essenziali possono essere utilizzati tramite diffusione per profumare gli ambienti delle cabine, in prodotti viso e corpo, nei protocolli di massaggio in aggiunta al prodotto abituale e nell'acqua di maniluvi e pediluvi per infondere bellezza e benessere alle nostre estremità. Non presentano controindicazioni, ma se ne esclude l'applicazione per le donne in gravidanza. Grazie alla consulenza di **Marcella Piazzale**, estetista esperta in tecniche ayurvediche e proprietaria del **Centro Sesto Senso** di Arquata Scrivia, in provincia di Alessandria, partiamo per un viaggio nel mondo delle fragranze e delle loro virtù.

Con una storia di oltre cinquemila anni alle spalle, nel mondo occidentale l'interesse per questa scienza si è acceso in tempi relativamente recenti. Era il 1937, quando un ingegnere chimico francese, **René Maurice Gattefosse**, considerato uno dei padri fondatori dell'aromaterapia, pubblicò un libro intitolato, appunto, *Aromathérapie*, introducendone la definizione nel linguaggio comune. L'obiettivo di questa affascinante metodica è regolare il nostro equilibrio interiore, sviluppare la “forza vitale” (il *Prana* in ayurveda), facendo in modo che all'inetestismo cutaneo, oppure a una problematica, come reumatismi, mal di testa, ansia o tristezza, manchi il terreno per svilupparsi, facendo leva sul sistema di autoguarigione di ciascuna persona. Gattefosse, nel corso dei suoi studi, scoprì che gli oli essenziali sono più efficaci nella loro forma naturale, rispetto ai sostituti chimici o alle componenti isolate.

## Principi di azione

Gli oli essenziali sono anche definiti “eterici” ossia celestiali, perché considerati un dono del cielo. Possono contenere anche oltre 50 costituenti, ciascuno dei quali emette una vibrazione compensatrice, capace di apportare sollievo a corpo e mente. Sono estratti da fiori, resine, legni e cortecce, foglie, radici e frutti e, secondo la loro origine, racchiudono differenti proprietà. Gli OE derivanti dai fiori sono rilassanti; quelli provenienti da resine, legni e cortecce sono riscaldanti e attivanti; hanno caratteristiche rinfrescanti quelli che hanno

origine dalle foglie, grazie al verde della clorofilla; stabilizzanti quelli delle radici, per via del contatto con la terra, e stimolanti gli OE estratti dai frutti. Ad oggi, i ricercatori non sono ancora riusciti a spiegare il motivo per cui alcune piante contengano olio essenziale e altre no.

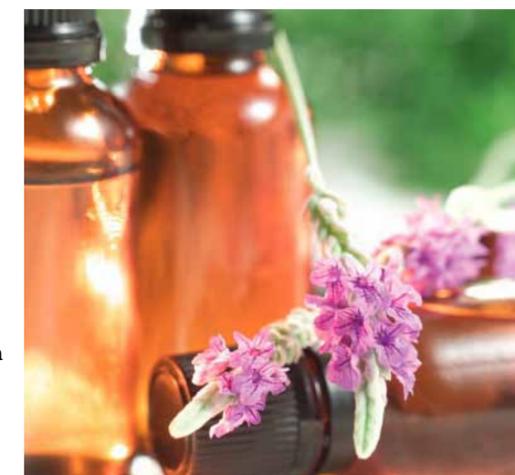
Come già accennato, queste sostanze interagiscono con il cervello, grazie alla stimolazione delle terminazioni nervose dell'organo olfattivo, che porta i loro impulsi positivi all'ipotalamo, influenzando il sistema limbico, la sede dell'emotività, della memoria a lungo termine e del comportamento.

L'aromaterapia può essere utilizzata in associazione con la cromoterapia. Nel caso di mani e piedi, **le sfumature per energizzare l'acqua di pediluvi e maniluvi sono turchese, verde, indaco ad azione rilassante, oppure arancio e rosso, rinvigorenti.**

## Ad hoc!

Gli OE sono realmente efficaci solo se il prodotto è 100% puro e naturale e se rispetta i seguenti tre fattori: **metodo di coltura** (biologica o spontanea), **tipo di estrazione naturale** (che deve essere eseguita senza solventi, a vapore oppure per spremitura nel caso degli agrumi) e **integrità del prodotto finale**. Indice di alta qualità è la dicitura in etichetta del nome botanico o chemotipo dell'OE, come *Lavandula officinalis* per la lavanda comune o *Rosmarinus officinalis borneo* per il rosmarino borneo, perché, anche se appartenente alla stessa famiglia, ogni specie ha virtù benefiche diverse l'una dall'altra. La provenienza è altrettanto importante, così come il tipo di terreno dove è coltivato l'arbusto, le condizioni climatiche della regione, oppure l'esposizione al sole. Per esempio, l'ylang ylang più pregiato proviene dalle isole Comore, nell'Africa Orientale, mentre l'OE di sandalo migliore è quello della città di Mysore, in India.

L'obiettivo di questa affascinante metodica è regolare il nostro equilibrio interiore, sviluppare la “forza vitale”, facendo in modo che all'inetestismo cutaneo, oppure a una problematica manchi il terreno per svilupparsi.



## Ricette per le mani...

In base agli inestetismi della pelle, esiste un'ampia varietà di oli essenziali da utilizzare nell'acqua dei maniluvi, oppure mixati in creme, sieri, scrub e maschere.

- Si consigliano OE di Eucalipto citriodora, lavanda spica, lavandino (ibrido tra due specie di lavanda), limetta (o lime), limone e rosmarino per le loro proprietà antisettiche.
- Gli OE di semi di carota, geranio rosa, neroli, patchouli, sandalo e rosa sono ottimi in caso di secchezza e arrossamenti.
- Per una rigenerazione globale, burro di cacao, olio di mandorla, cera d'api e olio essenziale di enotera (fiore più conosciuto come "bella di notte") sono gli ingredienti per la preparazione di una crema mani, alla quale si aggiunge l'OE più indicato alle necessità cutanee.
- Per ammorbidire le cuticole, il segreto è la sinergia dell'azione idratante dell'olio di jojoba con OE di semi di carota e di Eucalipto radiata.
- Anche sul fronte unghie queste sostanze hanno una buona funzionalità: quelli di cipresso, eucalipto, lavanda, limone, pompelmo e rosmarino ne stimolano la ricrescita, mentre un composto di olio di vinacciolo, jojoba, OE di limone e rosmarino ne rafforza la struttura.

## ... e per i piedi

Gli oli essenziali dedicati ai pediluvi sono tea tree (estratto dalla Malaleuca o albero del té, che cresce in Australia), tagete (garofano indiano), rosmarino, geranio, lavanda, timo, menta piperita, limone, salvia sclarea, zenzero, calendula, pepe nero, camomilla e patchouli.

- Nello specifico, per dare conforto ai piedi stanchi, fare sciogliere in una bacinella d'acqua calda una miscela di tre gocce di OE di rosmarino e un cucchiaino da tavola di bicarbonato.
- Contro i gonfiori, ciò che ci vuole sono tre gocce di OE alla lavanda disciolte in acqua ghiacciata.
- Per un pediluvio "a tutta energia", gli ingredienti sono: tre gocce di OE di geranio rosa, tre di menta piperita, una di rosmarino e due di tagete, mescolando il tutto con un cucchiaino e mezzo di sale dell'Himalaya. Dopo un'immersione di dieci minuti, si esegue un massaggio con movimenti circolari.

## Home sweet home

Le fragranze degli oli essenziali sono piacevoli da respirare in cabina, nella sala d'attesa del centro benessere, ma anche nelle stanze di casa, grazie all'utilizzo di diffusori a freddo. I più rilassanti, capaci di creare armonia, sono gli OE di lavanda nera, camomilla romana, petit grain, ylang ylang, bergamotto, cardamomo, elicriso, salvia sclarea, gelsomino, rosa damascena e geranio rosa. Per profumare il corridoio e l'ingresso sono quelli geranio, il limone e il petit grain durante la primavera/estate, mentre meglio preferire l'arancio, il cipresso, l'incenso, la noce moscata, oppure un mix di arancio e cannella per i mesi più freddi. Per la cucina e per detergere i piani di lavoro, invece, utilizzare OE di cipresso, eucalipto, rosmarino, palma rosa, pino pompelmo, timo e bergamotto.



Le ricette sono tratte dal volume "Guarire con le essenze e i profumi. Guida completa all'aromaterapia", di Valerie Ann Worwood, Macro Edizioni.

Per approfondire, consigliamo anche la lettura di "L'Aromaterapia Energetica", di Lydia Bosson, Amyris Edizioni.