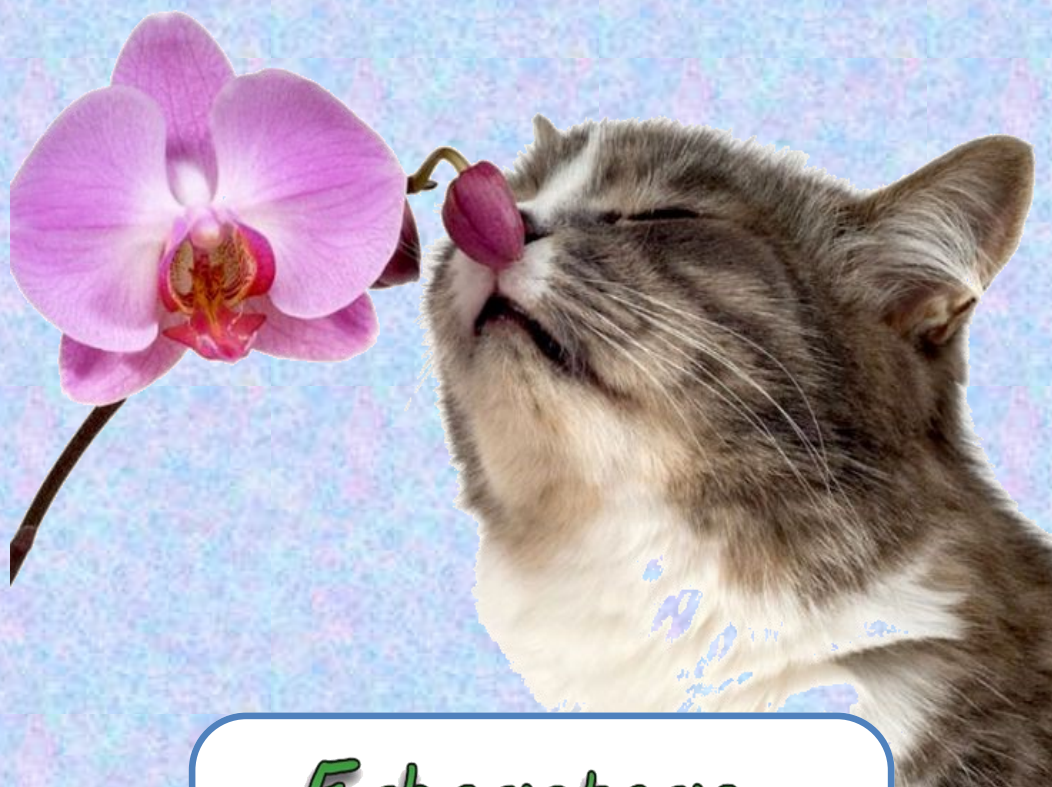


Oli essenziali e Araomaterapia



Erboristeria
 **Web**
www.erboristeriaweb.eu

Aromaterapia: prendersi cura di se stessi

Creare fragranze in grado di influire sull'umore è facile. Il primo passo è scoprire l'aroma preferito scegliendo tra gli oli essenziali estratti in modo naturale dalle piante.

Alcuni profumi hanno il potere di far sentire più scattanti, altri rilassano, alcuni possono attenuare la depressione, altri creare un'atmosfera romantica.

Lavanda: ha effetti benefici sui disturbi del sonno, infiammazioni, mal d'orecchie, influenza, indigestione, bronchite e ustioni solari. Svolge un'azione sedativa sull'umore. Ottimo come deodorante personale e degli ambienti.

Timo: ha effetti antispasmodici sulle vie respiratorie, contrasta bronchite, sinusite, tosse, asma e aumenta le difese immunitarie. Alcune gocce nell'acqua del bagno contrastano l'affaticamento generale.

Menta piperita: combatte mal di testa, punture d'insetti e febbre. Favorisce la digestione e la concentrazione. Indicata in caso di stanchezza mentale e raffreddore.

Ginepro: usato nei casi di digestione lenta e nelle affezioni delle vie urinarie. Ha effetti benefici contro artrite, artrosi, cervicale, reumatismi e gotta.

Sandalo: promuove calma e serenità. Tonic e afrodisiaco è anche un antisettico urinario e polmonare.

Rosmarino: combatte la debolezza generale, le infezioni intestinali, i disturbi cardiaci nervosi e i reumatismi.

Ylang-ylang e Rosa: calmanti, antisettici e afrodisiaci. Curano l'ipertensione e le infezioni intestinali. Calmano stati di pena e di depressione

I migliori risultati si ottengono adoperando oli essenziali naturali. Confezionati in piccole boccette, quelli di qualità sono venduti nei negozi di alimenti naturali e nelle erboristerie (le fragranze floreali o fruttate presenti in prodotti commerciali, come candele profumate e pot-pourri, sono spesso artificiali...).

Ecco come usarli.

Pot-pourri: Creare la propria miscela. Raccogli o recupera fiori e parti verdi, tagliali poco prima che comincino ad appassire o a perdere colore. Distanzia le piante su un foglio di giornale per farle essiccare, oppure lega gli steli e appendile capovolte. Aggiungi alcune gocce di olio essenziale al tuo pot-pourri (3o 4gocce per un sacchetto di 50gr.) e poi sigillalo per tre-quattro giorni: gli oli impregneranno le piante e i fiori secchi. Il profumo del pot-pourri durerà per alcune settimane, ma quando si affievolirà ravvivalo con poche gocce versate direttamente sui fiori.

Vapore: Profumare la casa Gli oli essenziali si diffondono velocemente dall'acqua in ebollizione in tutto l'ambiente per circa un'ora o due. Versa da tre a sei gocce di olio essenziale in un pentolino contenente 1/4 di litro d'acqua e fallo bollire a fuoco lento. Spegni il fornello dopo circa tre minuti, quando si comincia a sentire il profumo. Se non disponi di oli essenziali, puoi far bollire

direttamente nell'acqua le erbe aromatiche (rosmarino,salvia,timo).

Incenso:la forma più antica di aromaterapia. Utilizzato in molte culture come rito purificatorio, oggi si trova in genere sotto forma di bastoncino, circondato da carbone impregnato con una miscela di oli essenziali e con una piccola quantità di salnitro in modo che, una volta acceso, continui a bruciare lentamente, sprigionando gli oli. Puoi profumare l'incenso con gli oli essenziali che più preferisci. La dose è di tre gocce ogni 30cm di bastoncino.

Note profumate all'Aromaterapia

Gli oli essenziali sono miscele di sostanze presenti sotto forma di minuscole goccioline nelle foglie,nei fiori,nella buccia dei frutti, nella resina e nel legno di molte piante. Solubili in olio e in alcool, gli oli essenziali penetrano nel corpo fisico per inalazione e per assorbimento attraverso i pori della pelle, agendo in modo gentile ma efficace, portando sollievo, togliendo l'ansia e allentando le tensioni muscolari, favorendo in sostanza il benessere psico-fisico.

Nel 1800 venne ideato, ad opera di un profumiere francese di nome Presse, un sistema di classificazione delle fragranze in base alle note musicali. Ciascun profumo a seconda delle sue caratteristiche rientra in una delle tre "note".

La nota di base

E' la nota bassa, caratteristica delle fragranze ricche e gravi, che si manifestano lentamente e che permangono per lungo tempo quando vengono utilizzate o diffuse. A questa nota appartengono i profumi densi, caldi e pesanti, gli oli ricavati da legni, resine e spezie. Basta annusare tali essenze per percepirne l'aroma nella parte bassa del corpo, la zona dove sono concentrate le passioni più ancestrali e istintive provenienti dall'elemento terra. Hanno un effetto tonificante e aiutano a dare stabilità e forza.

Le essenze che appartengono alla nota di base sono le seguenti:

basilico,cannella,cedro,cipresso,chiodi di garofano,finocchio,ginepro,incenso,legno di rosa,mirto,pino mugo,patchouli,sandalo,zenzero.

La nota di cuore

La nota di cuore è caratteristica delle essenze dal profumo morbido e floreale. Gli oli essenziali appartenenti a questa nota sono ricavati dai fiori, riescono a "toccare il cuore" ed hanno effetti riequilibranti e vitalizzanti. Nell'annusare queste essenze si percepisce il loro aroma all'altezza del petto, nel nostro cuore, dove è possibile sublimare gli istinti in emozioni, dove si percepisce l'amore e il nostro io personale si amplia nella comunicazione e nello scambio reciproco con gli altri.

Le essenze di cuore sono le seguenti:

camomilla selvatica,geranio,lavanda vera,neroli,pino silvestre,origano,rosmarino,salvia sclarea,verbena,ylangylang.

La nota di testa

Le essenze leggere e fresche, con un alto tasso di vaporazione e un profumo fruttato e aspro, appartengono alla nota di testa. Sono le essenze che in una composizione aromatica si avvertono per prime, hanno una vibrazione alta e sottile. Annusandole se ne percepisce l'aroma nella testa, la parte del corpo dove tutto diventa rarefatto ed etereo. Hanno un effetto

calmante sul sistema nervoso, rendono chiare le idee e agiscono sul morale donando serenità.

Le essenze che appartengono a questa nota sono le seguenti:

arancio amaro, arancio dolce, bergamotto, cajeput, citronella, eucaliptus globulus, gelsomino, menta piperita, mirra, pompelmo, salvia officinalis, tea tree, timo rosso.

Di seguito alcuni oli essenziali e le loro proprietà

Per ogni nota vediamo ora uno specifico olio essenziale e le sue proprietà:

Incenso: è una nota di base, il suo profumo è particolarmente indicato per la meditazione in quanto ha la proprietà di congiungere la materia al mondo sottile dello spirito. È il purificatore per eccellenza, stimola l'attività mentale e calma i sentimenti tormentati.

Ylang Ylang: è una nota di cuore. La forza inebriante dell'aroma ha un potente effetto liberatorio ed è dunque di grande aiuto nei problemi di repressione della femminilità, per allontanare incertezze, per dissolvere le delusioni e liberare i sentimenti bloccati. Calma, distende e rilassa.

Arancio Amaro: è una nota di testa dalla fragranza agrumata e ha la proprietà di rendere la vita più semplice e gioiosa. È un'ottima essenza per i bambini perché favorisce il sonno e ha un effetto leggermente tranquillante. È utile per trattare disturbi nervosi, angosce ed agisce efficacemente anche sulla pelle, rassodandola, curando gli eczemi e la dermatosi.

Profumo di primavera

Voglia di circondarsi di profumi... la primavera è dappertutto si fa sentire anche a casa, tra le lenzuola e nei cassetti del comò.

Si può iniziare dalla biancheria aggiungendo all'acqua dell'ultimo risciacquo della lavatrice qualche goccia dell'olio essenziale o della miscela di oli da voi preferita. Oppure, prima di stirare la biancheria, spruzzate con un vaporizzatore dell'acqua a cui avrete aggiunto 2-3 gocce di una essenza che desiderate, è sufficiente metterne una goccia nel serbatoio dell'acqua del ferro da stiro a vapore... dà il giusto tocco profumato.

Ma se volete che le vostre lenzuola emanino un profumo incantatore riempiate il vaporizzatore con acqua di rose e 3 gocce delle seguenti essenze: cananga, fiori di cannella, garofano, legno di sandalo. Agitate bene e spruzzate il materasso, il lenzuola e le federe con la miscela.

Facili da preparare e di sicura utilità sono i cuscini profumati la cui utilità spazia dalla funzione insetticida (come antitarma) a quella afrodisiaca (cuscino sensuale-erotico). Potete crearli delle misure che preferite o recuperarli da vecchie federe... a patto che siano di fibra naturale.

Cuscino sensuale. 50g di fiori di rosa, 30g di fiori di gelsomino, 10g di garofani sminuzzati, 10g di foglie di patchouli, 5g di corteccia di cannella in pezzi, 2 gocce di rosa, 2 gocce di gelsomino, 2 gocce di patchouli.

Cuscino antinsonnia. 40g di fiori di melissa, 40g di fiori di lavanda, 20g di fiori di luppolo, 10g di radice di valeriana, 3 gocce di lavanda, 3 gocce di melissa.

Cuscino rinfrescante. 40g di foglie di verbena, 30g di foglie di menta piperita, 30g di foglie di rosmarino, 10g di garofani sminuzzati, 3 gocce di rosmarino, 3 gocce di lemongrass.

Cuscino antitarne. 100g di fiori di lavanda e 10 gocce di lavanda.

Un ultimo consiglio: se le vostre piante di casa sono infestate da parassiti, aggiungete all'acqua dell'innaffiatoio dell'olio essenziale di lavanda (1ml di olio per 1litro d'acqua). Prima dell'uso mescolate molto bene, quindi annaffiate le piante come al solito. Ogni due o tre giorno o anche di più ripetete l'operazione. Parallelamente potete anche utilizzare un vaporizzatore riempito con la stessa miscela sopra descritta. Prima di spruzzare agitate bene il vaporizzatore e se le piante ne sono particolarmente infestate si consiglia il trattamento per circa 1-2 settimane.

Oli essenziali: mille e un impiego

Molto concentrati e molto efficaci devono essere sempre usati con prudenza e parsimonia,ma soprattutto devono essere sempre diluiti.

Occorrono molti chili di foglie e addirittura quintali di petali per ottenere una sola boccetta di preparato. Forse da questo fatto deriva il nome essenza. Possiamo infatti immaginare, che l'essenza o "anima" della pianta sia racchiusa in queste poche gocce di distillato profumatissimo. Salvo pochissime eccezioni, tutti debbono essere opportunamente diluiti prima dell'uso e **mai utilizzati puri!**

Gli oli essenziali sono tra le poche sostanze, che applicate esternamente riescono a superare la barriera protettiva della pelle e da qui penetrare nell'organismo e in tutti i tessuti. Di conseguenza, una delle applicazioni più diffuse si registra nel massaggio, dove agli oli vegetali si aggiungono alcune gocce di essenze specifiche. Anche semplicemente respirarne il profumo produce una profonda e benefica azione sul nostro stato d'animo e non solo. L'azione disinfettante, lenitiva, stimolante o distensiva di alcuni di essi raggiunge le vie respiratorie fino in profondità. Possiamo quindi usarli durante la sauna, il bagno di vapore, nella vasca di casa nostra (il calore ne aumenta la dispersione nell'aria), nei diffusori per ambiente o per un effetto più blando, ma duraturo, fare come le nostre nonne: profumare armadi e biancheria in modo naturale, piacevole e ... terapeutico.

L'utilizzo delle piante aromatiche in cucina è già di per sé una forma, anche se molto blanda, di aromaterapia. Possiamo accentuarne l'efficacia preparando per esempio olio, sale, aceto o miele speciali, a cui avremo aggiunto oli essenziali di nostra scelta. Sapori e profumi dei nostri piatti saranno esaltati da questa pratica che, grazie ai dei piccoli gesti quotidiani, si pone anche a salvaguardia della nostra salute.

Disintossicare le emozioni

L'Aerosol con gli aromi ha un effetto purificante e rilassante sull'organismo. Ecco alcuni metodi per utilizzare a pieno queste caratteristiche.

Con un diffusore aerosol di oli essenziali non un brucia-profumi nè un vaporizzatore, il benessere è immediato e duraturo. Si formano aerosol aromatici, ionizzati, che creano ossigeno nascente ionico, fortemente battericida che contribuisce a disinfquinare l'atmosfera.

Questa potente ionizzazione naturale, facilita il trasporto e la penetrazione degli elementi aromatici nel corpo attraverso i 200 metri quadri di mucose polmonari, in cui avviene la rigenerazione di 5 litri di sangue al minuto ! Questo spiega l'efficacia e la rapidità della rivitalizzazione e della disintossicazione dell'organismo. L'aerosol aumenta di sessantamila volte la superficie di contatto in rapporto alla goccia di origine la quale, ionizzata, non si condensa più, ragione per cui anche dopo 24 ore dalla sua diffusione, il 50 per cento dell'aerosol può rimanere ancora in sospensione nell'aria.

Per una aerosolterapia energica, si possono fare delle inalazioni dirette, per 5-10 secondi, da 1

a 6 giorni, secondo il caso. Prudenza in caso di asma.

Per un sostegno psicologico, è indicata la diffusione di una miscela a base di agrumi (arancio-buccia, mandarino-buccia), la quale non solo è riposante ma anche, a dosi elevate, euforizzante.

Questo procedimento efficace e inoffensivo, permette di prendere un certo distacco dagli avvenimenti e, dunque, di recuperare, senza lasciarsi trascinare in una spirale distruttiva.

Nei momenti della giornata in cui la diffusione è impossibile, il trattamento si completerà vantaggiosamente con unzioni dolci agli oli essenziali, sul plesso solare e la nuca, utilizzando un modo sinergico aromatico rilassanti (a base di olio essenziale di vera verbena odorosa, di camomilla blu, di mandarino), anche sotto forma di gel di olio da massaggio.

Si può, inoltre, completare il trattamento con una sinergia calmante di olio essenziale di maggiorana dei giardini (anti-depressiva, ansiolitica), di basilico e di estragone (entrambi anti-spasmodici), da prendere sotto la lingua o con poco miele, 1 goccia 2-3 volte al giorno. Così facendo, ci si sentirà più forti e in grado di affrontare le inevitabili avversità quotidiane.

Prevenire le allergie con i fiori

La natura non è solo causa, ma anche rimedio. Proprio su di lei bisogna contare per risolvere i problemi allergici. Capire cosa scatena nell'organismo un "raffreddore da fieno" è già prendere la strada giusta per la guarigione.

Al momento della crisi da raffreddore da fieno, gli occhi ed il naso colanti, starnuti a non finire, possono anche escluderci da tutte le attività, il corpo è affaticato e alcune parti sono sensibili e dolenti. In certi casi possono comparire delle macchie rosse, specialmente dopo una esposizione al sole o all'aria aperta.

Si accusa la natura in genere, le erbe o i fiori in particolare, o il sole per le reazioni cutanee. In verità questo è solo un elemento scatenante rivelatore di un problema di "terreno" interno.

L'allergico è un ipersensibile, in cui le reazioni delle difese immunitarie sono sproporzionate rispetto all'aggressione. In quest'epoca di pandemia da deficienza immunitaria, non bisogna dispiacersi troppo e soprattutto non cercare di diminuire le reazioni dell'organismo, senza provare ad agire sulla causa reale.

Cosa scatena un raffreddore da fieno:

1- una intossicazione umorale, i cui responsabili principali sono: alcool, tabacco, caffè, tè, l'acidità della frutta e dei latticini, il cioccolato, i dolci e lo zucchero, la carne rossa e altro. Una microlesione dell'intestino può aggravare il fenomeno, per il passaggio di proteine non digerite, direttamente nel sangue

2-una debolezza delle corticosurrenali parallelamente ad una iper sensibilità del sistema delle difese immunitarie (in parte ereditarie, in parte acquisite), per lo stress ma anche per le aggressioni medicamentose e vaccinali continue

3-un elemento scatenante detto "allergene", contro il quale si può far ancora poco: il polline.

Ci sono alcuni oli essenziali molto più potenti di tanti farmaci chimici. Non hanno effetti secondari e permettono di portare dentro di noi la potenza dell'energia del profumato mondo vegetale.

Se "il raffreddore da fieno" deriva da una intossicazione umorale, occorre adottare una alimentazione più sana, eliminando o diminuendo gli alimenti già citati. Ciò è talmente determinante che la peggiore crisi è stoppata nel giro di poche ore, astenendosi dall'assumere

qualsiasi cibo solido o liquido. L'equilibrio ritorna, i segni ed i sintomi scompaiono e le forze rinvigoriscono (malgrado la mancanza di cibo). Riprendere un nutrimento sufficiente e adeguato, tenendo conto di quanto diremo in seguito, per aiutare il fegato e liberare l'intestino. Se l'allergia deriva da stimolazioni surrenali occorre fare idroterapia, con (docce scozzesi, frizioni con oli essenziali ricchi in terpeni), rilassarsi con tutti i metodi quali yoga, massaggi, oli essenziali rilassanti, in particolare quello di maggiorana.

Come prepararsi alla primavera

Al finire dell'inverno, l'organismo è spesso super alimentato, manca di esercizio fisico e di vita all'aria aperta. Eliminare gli eccessi è un consiglio di igiene e di buon senso.

Saper scegliere un olio essenziale

Per essere veramente efficace un olio essenziale deve essere accompagnato da un certo numero di precisazioni che ne garantiscano la provenienza e l'affidabilità. Ecco in breve cosa è necessario guardare prima di acquistare un olio essenziale.

Elementi costitutivi

Famiglia, specie e sotto-specie botanica certificate. Deve essere indicata la parte della pianta utilizzata (soprattutto quando non è evidente), il paese d'origine (spesso indispensabile, che deve poter essere indicato su domanda), la scelta delle varietà scientificamente più interessanti, la scelta di soggetti selvatici o di coltura ecologica, ogni volta che questo è possibile.

Metodologia di estrazione

Deve essere fatta per estrazione con vapore acqueo o per pressione a freddo (buccia d'agrumi), con esclusione categorica di estrazioni con solventi chimici o per pirogenazione. Come preliminare all'estrazione con vapore acqueo, l'olio essenziale di rosa, viene troppo spesso pre-trattato con solventi chimici, ma non bisogna esitare a pagare il giusto prezzo, per l'autentico olio essenziale di rosa, estratto esclusivamente tramite vapore acqueo.

Caratteristiche

Deve essere 100 per cento naturale, non denaturato da componenti sintetiche, né da oli o essenze minerali; puro, non ricostituito, non tagliato con altri oli essenziali, né con oli grassi o alcol; non rettificato, non perossidato e non deterpenato.

Rapporto qualità/prezzo

Anche il prezzo è un criterio di qualità; principalmente, un prezzo troppo basso può essere la prova incontestabile di una falsificazione, in quanto è impossibile ottenere oli essenziali autentici al di sotto di un certo prezzo. Lo stesso principio vale per le creme, gel e oli, elaborati a partire da questi prodotti nobili e preziosi. E' illusorio sperare di trovare qualità e rivitalizzazione ad un prezzo incompatibile con questi criteri.

Aromi benefici

In aromaterapia vengono utilizzate le parti più svariate della pianta quali la corteccia, il legno, i semi, i bulbi, i grani o le foglie, senza dimenticare la più nobile e sicuramente la più gradevole: il fiore.

Hanno dei profumi favolosi, sono affascinanti, svolgono un'attività per il benessere e la salute molto potente. Il limite benefico o malefico, buono o cattivo, non è ancora ben definito, non è sempre facile distinguere i "fiori del bene" e i "fiori del male".

Sembra che il fiore del male per eccellenza sia il papavero. Papavero da cui si estrae la morfina che calma il male, dalla morfina stessa si estrae l'eroina che fa il male (notoriamente distrugge il cervello). Ecco come questo esempio dimostra la difficoltà a classificare il bene e il male. Altro esempio la salvia, dal latino salvia del salvatore, che salva, quindi dovrebbe essere il fiore del bene per eccellenza. Ma di quale salvia si parla? La salvia sclarea, per le turbe del ciclo femminile, la circolazione o la salvia officinale dalle mille virtù, ma anche neurotossica e abortiva per i tujoni, alfa e beta, che sono chetoni particolarmente dannosi? E' qui che si ricongiungono la letteratura e l'aromaterapia nella relatività delle cose della vita e nella difficoltà della classificazione.

I Rosmarini

Dal latino rosmarinus "rosa marina". E' il fiore dei bordi del mare. Come per la salvia officinale si parla del rosmarino officinale. Officinale viene dal fatto che un certo numero di piante fanno parte della farmacopea antica, piante selezionate per la loro attività fitoterapeutica (e non aromaterapeutica) e dunque usate in "officina" (farmacia). La determinazione della razza chimica, o chemiotipo, permette di differenziare diversi rosmarini officinali, dagli odori ed attività assai diversi. Si troverà del rosmarino officinale al cineolo, in cui odore e attività hanno punti in comune con certi eucalipti, essendo, in particolare, respiratori.

Le lavande

Lavanda deriva da lavare, essendo usata dalle lavandaie per profumare e disinfettare l'acqua del bagno e della biancheria. Da avere sempre in casa, l'olio essenziale ha un odore molto delicato, non ha nessuna tossicità, è polivalente per eccellenza. Esistono delle lavande ibride come il lavandino super (o dolce) e il lavandino abriale. Vi sono altre lavande, come la stoechade, molto diversa, è cicatrizzante ma ricca in chetoni e quindi neurotossica, ma anche la spiga, dal nome della vipera (veniva usata dai pastori per curare gli animali), non tossica, respiratoria per la sua ricchezza in cineolo.

I Gerani

I più rappresentativi sono i gerani rosati, detti odorosi o bourbon. Da non confondere con i gerani ornamentali che tutto il mondo conosce. Il geranio rosato ricco in molecole aromatiche varie, produce un olio essenziale indispensabile nel quotidiano, come rigenerante cellulare, cicatrizzante, antinfettivo, fluidificante ed emostatico e per il profumo molto vicino alla rosa, come indica il nome.

La Rosa Vera

Attenzione al suo prezzo molto elevato, viene spesso falsificata; i più rari sono gli estratti realmente ottenuti per estrazione con vapore acqueo, senza estrazione preliminare con solventi chimici. Non è soltanto un favoloso profumo ma è un eccellente tonico, astringente e cicatrizzante.

Il Neroli

E' il fiore dell'arancio. Molteplice l'uso, fra cui la depressione nervosa e il risanamento

batteriologico del terreno.

La Verbena Odorosa

Da provare per mille cose e da considerare per stroncare una febbre molto alta, senza ostacolarla. Oltre al favoloso profumo è un eccellente tonico, astringente e cicatrizzante.

Riacendere i sensi e il piacere con le essenze

I cinque sensi devono essere stimolati, educati e sviluppati anche attraverso l'olfatto. Le essenze aromatiche, ovvero gli oli essenziali aiutano moltissimo.

Abbiamo il gusto, la vista, l'udito e il tatto che ci permettono di percepire chi ci circonda, ma l'odorato è il nostro primo senso, perchè la prima coppia di nervi cranici sono quelli del senso olfattivo.

Sono le informazioni che riceviamo quelle che ci permettono di fare analisi e comparazioni: il cervello tira delle conclusioni provando sensazioni o reazioni.

Nella nostra società l'educazione a sentire è carente, poichè questa è colpevolizzante e repressiva. In effetti abbiamo detto che i sensi possono essere fonte di piacere. Ora, secondo la nostra civiltà giudaica -musulmana -cristiana, il piacere è sempre sospetto e fonte di peccato.

Ma ecco che su 7 peccati capitali, 2 sono consacrati ai sensi e al piacere:

la lussuria (ora, la sessualità utilizza tutti i sensi, colpevolizzandola, è una vera repressione antifisiologica e un sottosviluppo dei nostri 5 sensi) e l'ingordigia.

Bisogna riabilitare il piacere vero, puro in senso autentico, del naturale e del gratuito (senza alibi pseudo-culturali). La verità è nella misura e nell'equilibrio. Equilibrio tra i diversi sensi, ed equilibrio per ogni senso.

Il piacere è un elemento indispensabile alla vita, ad un buon equilibrio, il giusto bisogno, vigile a quel che resta un mezzo e non un fine in se.

L'odorato è il nostro primo senso, l'odore è la prima informazione che il nostro cervello registra. Si impregnano profondamente nel nostro subconscio così che odori e memorie sono intimamente legati.

Nel risvegliare queste memorie trapelano le più intime sensazioni, le più dolci, attaccate alla nostra vita più lontana e segreta. Ma per sviluppare l'odorato bisogna sopprimere quello che lo ha distrutto, principalmente il tabacco e i profumi sintetici.

Alcuni consigli per evitare le trappole: contrariamente allo pseudo-estratto di lavanda venduto ai bordi delle strade, l'olio essenziale di lavanda non è blu, ma giallo pallido. E' da sapere che il prezzo della lavanda vera e del lavandina è estremamente diverso. Stesse considerazioni per la menta.

Bisogna sapere che anche gli oli essenziali non garantiti (la maggior parte) sono diluiti o ricostituiti partendo da molecole di sintesi; è il caso, soprattutto, dei più cari, come la rosa, che è tanto difficile trovare autentico e realmente estratto con vapore d'acqua. Del resto, se vi si propone dell'estratto di caprifoglio, di lillà, di violetta o di mughetto, siate certi che si tratta di prodotti di sintesi, in quanto è impossibile ottenere un estratto naturale. Per il gelsomino o l'iris

è diverso, ma se il prezzo è troppo basso (per l'iris inferiore a 155.000 euro al kg) sicuramente non è autentico.

Incenso e mirra: una coppia inseparabile

Considerati nell'antichità prodotti rari e preziosi, tanto da portarli in dono ai Re, sono intimamente legati alla dimensione più elevata e spirituale dell'uomo

Non è un caso che i Tre Re Magi portassero insieme all'oro anche incenso e mirra al Re dei re. Sia la cultura occidentale, che quella orientale hanno sempre identificato in essi gli aromi con cui onorare gli dei e favorire il rapporto dell'uomo con il mistero. In effetti, entrambi agiscono profondamente sui piani sottili, intellettivi e spirituali dell'individuo, confortandolo nel percorso interiore, alla ricerca di sé e della propria verità.

Secondo la tradizione, la mirra sarebbe stata utilizzata insieme all' aloe come unguento per il corpo di Cristo, prima della sua sepoltura. Ancora prima, al tempo degli antichi greci, la si piantava in prossimità dei templi, come pure facevano gli indiani, convinti che il suo aroma favorisse la compenetrazione con la divinità. Il suo aroma dolcemente amaro e pungente allevia la fatica respiratoria negli asmatici, nelle costipazioni con tosse e catarro. Viene impiegata anche per profumare saponi e cosmetici, ma anche bevande e alimenti, soprattutto nelle regioni del Mar Rosso.

Dall'aroma dell'incenso arriva invece uno stimolo molto vicino alle esigenze dell'uomo moderno: a comprendere con il cuore, a rafforzare quell'intelligenza emotiva che lenisce la morsa dell'impero tecnologico. Rilassa, senza assopire i sensi, riequilibra il rapporto mente e corpo e favorisce l'espressione del proprio carattere nell'esistenza, contribuendo in tal modo a costruire il carisma dell'individuo.

Incenso e mirra andrebbero utilizzati sempre insieme, perché il loro potere ne esce rafforzato. Miscelati in uguali proporzioni, si bruciano sulle apposite pasticche oppure su legno ardente, disposti in contenitori specifici.

Meglio non respirare l'aroma direttamente dal fumo che si sprigiona, ma dall'ambiente. È molto consigliato in caso di situazioni caotiche o conflittuali, quando si ricerca concentrazione e lucidità mentale, o si vuole combattere depressione e senso di vuoto interiore.

Lavoro profumato

Le persone al lavoro sui computer fanno il 54 per cento in meno di errori di battuta quando l'ambiente è profumato al limone, il 33 per cento in meno col gelsomino e il 20 per cento in meno con la lavanda.

L'aromaterapia ambientale è di grande aiuto anche per la prevenzione delle malattie professionali. E non solo. L'uso delle olii essenziali protegge dalle malattie infettive, ma gli esperimenti hanno rivelato che gli aromi influiscono sull'efficacia con la quale i lavoratori compiono la loro attività: si sentono di miglior umore, tendono ad avere una struttura mentale più positiva e pensano con più chiarezza ed intuito!

In Giappone, Shimizu, la terza compagnia edile del paese, inserisce dei "diffusori di aromi" negli impianti di aria condizionata degli uffici e degli ospedali che costruisce, e propone degli aromi elaborati in funzione delle esigenze dei vari edifici: anti-stress per gli uffici, anti-batterici per gli ospedali, sedativi per le stazioni di treni e metro, etc...

L'altro aspetto della profumazione ambientale è quello della purificazione dell'ambiente dai virus, batteri e funghi. L'azione anti-batterica, anti-virale, fungicida ed acaricida degli olii essenziali permette di neutralizzare gli effetti dannosi degli impianti ad aria condizionata che provocano allergie e malattie respiratorie e di limitare il rischio di contagio delle malattie infettive dovuto alla promiscuità di lavoro negli uffici, scuole, negozi, etc...

Alcune essenze hanno inoltre la proprietà di ionizzare l'aria, risolvendo il problema dell'elettricità statica dell'ambiente legato al moltiplicarsi dei computer e delle attrezzature elettroniche negli

uffici. Infatti, l'elettrizzazione ambientale che ne risulta può causare nervosismo, aggressività, eccesso di stress e i sintomi psico-somatici familiari ai lavoratori VDU (Video Display Unit).

La profumazione ambientale migliora "l'ambiente psicologico" del luogo di lavoro, influisce positivamente sia sui lavoratori che sui clienti ed è capace di incrementare la produttività e le vendite. L'aromaterapia al lavoro è un investimento sulla componente umana dell'azienda e protegge la salute fisica e psichica del suo vero capitale. In effetti, la profumazione ambientale "umanizza" il luogo di lavoro e non è a caso che le essenze immuno-stimolanti, ionizzanti (negativamente) e destressante sono quelle degli alberi (pino, cipresso, legno di rosa, etc...). Il futuro dell'aromaterapia aziendale è strettamente legato ai cambiamenti che segnano l'evoluzione delle modalità del lavoro in questo fine di secolo. L'esigenza di qualità delle condizioni di lavoro non è più percepito come una rivendicazione dei lavoratori ma come un elemento di primo piano nel successo aziendale.

Il mito dell'ambra

L'ambra fossile e l'ambra grigia sono tra le più antiche materie commerciate dall'uomo fra l'Europa e la Cina, vengono bruciate come incenso e fanno parte di tutte le farmacopee dell'antichità.

L'ambra vegetale fossile lucidata per bigiotteria e l'ambra grigia del capodoglio purificata dal profumiere sono due sostanze molto diverse che condividono lo stesso nome, la stessa luce e lo stesso destino sotto molti aspetti; per esempio si trovano entrambe sulle spiagge, sono entrambe più leggere dell'acqua di mare, e prima della lavorazione umana che li trasforma, sembrano entrambe blocchi grezzi e sporchi poco attraenti.

Il profumo dell'ambra fossile si sente quando si riscalda per strofinamento o con il fuoco. Il suo odore è d'incenso di chiesa che tende un po' verso la plastica bruciata. L'ambra fossile è la resina degli abeti giganti che ricoprivano vaste regioni del pianeta decine di milioni di anni fa. Tremendi terremoti hanno seppellito queste foreste inghiottite sotto gli oceani. La pressione enorme esercitata e i milioni di anni hanno indurito i blocchi e le gocce di resina mentre l'olio essenziale che conteneva si è trasformato in una materia dura come la plastica di una inimitabile luminosità solare e dal profumo d'incenso quando brucia.

L'ambra grigia è prodotta dal capodoglio e fa parte di tutte le farmacopee antiche. Il suo profumo così particolare, animale ma di gran dolcezza seduce particolarmente gli olfatti femminili. In effetti l'ambra grigia, come tutte le sostanze aromatiche animali, agisce sul sistema ormonale direttamente attraverso l'olfatto, senza contatto fisico. Il capodoglio è stato una fonte enorme di materia prima per l'industria all'inizio del secolo (olio, carne, grasso, ossa ecc.), cacciato anche per l'ambra grigia benché questa sostanza, che cresce come un pallone nel suo stomaco, venga naturalmente rigurgitata di tanto in tanto dall'animale e galleggia sulle correnti marine fino alle spiagge della Mauritania, della Somalia e dell'India dove è raccolta. L'ambra grigia nel passato era sia mangiata che bruciata come incenso per l'odore gradevole sprigionato. Tramite l'inalazione, il corpo assorbe il fumo pieno di molecole aromatiche che penetrano nel circuito sanguigno raggiungendo tutti gli organi. Sia in fumigazioni che per ingestione, l'effetto medicale è paragonabile ad una moderna cura di estrogeni. Il capodoglio non è in via d'estinzione ma la naturale rarità dell'ambra grigia insieme alla fama delle sue preziose qualità l'hanno resa mitica.

Profumoterapia

Possiamo curarci anche solo semplicemente con gli odori della natura senza ricorrere ai più complessi principi attivi delle piante

La scienza dell'aromaterapia, che da migliaia di anni contribuisce al nostro benessere, curandoci

e rendendoci ancora più desiderabili, richiede profonda conoscenza ed esperienza. La profumoterapia invece richiede semplicemente l'abbandonarsi al proprio intuito...nasale.

In profumoterapia non è la sostanza aromatica che agisce ma il suo odore, che può aiutare a guarire sia il corpo che la mente con emozioni olfattive piacevoli. Non a caso un tempo nei paesi arabi esisteva il medico-profumiere che, proprio grazie agli odori riusciva ad elaborare delle composizioni elaborate per ogni persona con essenze da lei stessa scelta.

Come è stato dimostrato scientificamente, particolari odori riescono a far produrre le endorfine necessarie per il nostro stato di equilibrio fisiologico. Se gli ormoni prodotti compensano una mancanza, ci fanno sempre avvertire una piacevole sensazione di benessere.

Un altro modo in cui l'olfatto stimola una sensazione di piacere è indiretto ed è legato alle memorie olfattive. Questo perché la memoria olfattiva è primordiale e associa ad un odore un'immagine emozionale. Quando l'odore viene risentito dopo anni, la memoria olfattiva attiva il sistema endocrino per riprodurre l'emozione o lo stato d'animo che accompagnò l'odore nel passato.

Le memorie olfattive sono trasmesse insieme al patrimonio genetico e possono essere oltre che genetiche anche culturali e personali.

Il cibo che emana un buon odore è ritenuto buono in se e può far venire l'acquolina in bocca, quando l'odore è sgradevole viene rifiutato. Spesso, poi, il linguaggio olfattivo è più eloquente di un discorso.

Aromaterapia come cura contro allergie

Gli oli essenziali purissimi di alcune piante sono da millenni conosciuti per la loro forte azione balsamica e antinfiammatoria. La stessa industria chimica se ne serve perché "si sentono nella gola ma anche nel naso" !

Il sistema respiratorio è la parte più esposta alle allergie, perché le sostanze che provocano irritazione, come ad esempio il polline o anche la semplice polvere di casa e dell'auto lasciata per lungo tempo chiusa al sole, sono ispirate e possono provocare attacchi più o meno forti di rinite allergica o anche di asma.

Per contrastare l'infiammazione delle pareti interne del naso, degli occhi, con cefalea, starnuti e naso chiuso o colante, gli oli essenziali più indicati e anche più facilmente reperibili, sono:

basilico, camomilla, chiodi di garofano, eucalyptus citriodora, lavanda, limone, maggiorana, melissa, menta, rosa, rosmarino, pino, salvia, timo.

Si tratta, in questo caso, di oli essenziali che riescono ad associare una forte azione antiallergica o antistaminica a proprietà balsamiche e antinfiammatorie. Infatti, il timo è molto indicato come rimedio specifico per tutte le infezioni respiratorie. La rosa (meglio quella canina) ha delle proprietà terapeutiche molto specifiche per le mucose infiammate e per la cefalea. L'eucalyptus, per la sua forte azione balsamica è comunemente usata anche in tutte le caramelle medicamentose.

Alcuni suggerimenti per usare opportunamente gli oli premettendo che l'effetto migliore è dato dall'alternare o dall'associare due o tre oli diversi:

- usare regolarmente gli oli prescelti nell'acqua da bagno o nella spugna da doccia;
- usare vaporizzatori per oli essenziali sia a casa sia nel luogo di lavoro;
- nell'attraversare zone a rischio di polline, portarsi sulla bocca e sul naso un fazzoletto imbevuto con alcune gocce di olio essenziale di lavanda;
- far penetrare attraverso la cute gli oli essenziali diluiti con un olio di base (esempio di

- sesamo),attraverso il massaggio del collo,petto e schiena e pianta dei piedi;
- per il naso congestionato,inalare direttamente dalla boccettina l'olio essenziale di eucalyptus.

A fior di pelle

Gli oli essenziali si possono applicare sul corpo a condizione di saperne riconoscere pregi e difetti. Specie nella bella stagione, quando ci si espone alla luce è bene ricorrere a piccole precauzioni.

Rapiti dalla fragranza dei loro profumi, è davvero impossibile attribuire dei difetti agli estratti oleosi. Come è possibile che sostanze dagli effluvi così gradevoli..nascondano delle piccole spine? Tuttavia, è proprio al momento di passare dal naso...alla pelle, che si deve fare attenzione.

A causa della concentrazione e delle caratteristiche specifiche di ogni estratto, gli oli essenziali possono irritare la pelle, specie in presenza di particolari fattori personali e ambientali.

- Non applicate mai oli essenziali puri direttamente sulla pelle, tranne dopo aver ricevuto precise indicazioni da parte di persone esperte.
- Evitate il "fai da te". Dalla salute della nostra pelle dipende non solo il benessere fisico, ma anche il buon rapporto con noi stessi e con gli altri.
- Se la prima regola è "seguire sempre le prescrizioni", la seconda è "meglio diminuire anziché aumentare" le dosi. Questo vale soprattutto se non abbiamo mai utilizzato quel particolare olio o ricetta sul nostro corpo.
- Le persone che hanno una pelle particolarmente delicata o soffrono di eritemi e di allergie, prima di ogni applicazione dovrebbero testare una goccia della miscela oleosa sulla piega interna del gomito. Se in quell'area si manifesta un rossore diffuso, è bene fare attenzione alla sostanza. Questo non sempre significa abolirla, ma utilizzarla in quantità minori rispetto a quelle in media consigliate.
- Attenzione alla qualità. Come per tutti i prodotti in commercio, anche gli oli essenziali sono soggetti a manipolazioni, possono essere sintetici o naturali, provenire da coltivazioni biologiche e non. Molto spesso le allergie non dipendono tanto dalle caratteristiche dell'olio, quanto da residui di pesticidi o fattori aggiunti durante l'estrazione o la lavorazione.
- L'olio essenziale di angelica, di bergamotto, in misura minore di iperico e gli oli derivati dagli agrumi non devono mai essere applicati sulla pelle prima di esporsi al sole o fare una lampada. Esaltano, infatti, la sensibilità della pelle alla luce fino a procurare gravi ustioni.

Profumiamo il nostro mondo

Abituiamo il nostro naso a "sentire" gli odori; spesso l'impatto olfattivo di un ambiente rimane nella nostra memoria e influenza in modo determinante il giudizio anche sulle relative persone.

Profumiamo non solo la nostra persona, ma anche i nostri spazi, la casa, il nostro posto di lavoro e, perché no, anche l'autovettura.

Evitiamo, però, i profumi chimici e rivolgiamoci ad un esperto in aromaterapia per farci consigliare l'essenza naturale più indicata per le nostre esigenze e per la nostra personalità. La stimolazione olfattiva del sistema endocrino e l'effetto degli odori sul sistema nervoso non possono essere lasciati all'improvvisazione.

Bastano poche gocce di essenze naturali per cambiare il profumo dello spazio dove viviamo, secondo la situazione, l'ambiente e anche la stagione.

Diffondere, ad esempio, in questo periodo, aromi naturali vegetali oltre che a profumare l'ambiente lo purifichiamo da microbi, funghi, acari ed insetti.

Gli oli essenziali più indicati, in questo caso, sono:

Pino
Rosmarino
Lavanda
Geranio
Albero del tè
Cannella
Ylang-ylang

Gli oli, possono essere usati anche per disinfettare la biancheria: bastano una ventina di gocce dell'olio essenziale più gradito ed opportuno in un recipiente di acqua calda o nel detersivo se usiamo la lavatrice.

Per lavare pavimenti e superfici del bagno e della cucina, aggiungere fino a 50 gocce, nel recipiente dell'acqua.

Ottimo è l'uso dell'olio essenziale al rosmarino per profumare oggetti o mobili di legno.

La lavanda e il geranio vanno benissimo come repellenti per gli insetti e per proteggere indumenti e biancheria dalle tarme.

Possiamo anche usare gli oli essenziali per ravvivare un vecchio pot-pourri o per avere una firma...profumata. Mettiamo, in tal caso, qualche goccia di Ylang-ylang nell'inchiostro della penna stilografica.

Aromi, cure dolci e profumate

L'aromaterapia è una branca della medicina naturale, che si avvale di oli essenziali, tutti dal profumo intenso e gradevole.

Gli oli essenziali sono sostanze dalla composizione molto complessa. In realtà sono più simili all'alcol, che ai lipidi: infatti sono molto volatili e si disperdono nell'aria in poco tempo, se non si chiude accuratamente il contenitore. Alcuni hanno anche componenti resinose, che residuano dopo che il resto è evaporato. Le piante li producono per attirare con il loro profumo gli insetti e favorire l'impollinazione, ma anche per difendersi dai parassiti oppure dal sole intenso (spesso infatti agiscono come antiossidanti).

Gli oli essenziali possono essere ottenuti da varie parti della pianta:

fiore (per esempio rosa o lavanda),

foglia (per esempio geranio o eucalipto),

frutto (per esempio noce moscata),

seme (per esempio anice o finocchio),

buccia (per esempio arancio o limone),

corteccia, fusto o radice (per esempio legno di rosa o cedro),

aghi,rametti (per esempio cipresso o pino mugo).

Gli oli essenziali possono essere estratti con vari metodi:

- spremitura meccanica (per esempio le bucce di agrumi),
- distillazione in corrente di vapore (la pratica più diffusa),
- con solvente, direttamente, oppure da un lipide nel quale le parti della pianta siano state messe a macerare (per esempio i fiori di gelsomino, il cui delicato profumo si disperderebbe con il calore della distillazione). Per l'uso orale dell'aromaterapia non vengono impiegati oli ottenuti con solventi perché, tracce residue potrebbero raggiungere il nostro organismo.

Esistono circa seicento oli essenziali. La maggior parte viene utilizzata dall'industria cosmetica e solo una cinquantina circa viene impiegata in aromaterapia, che ricorre esclusivamente a oli essenziali di origine vegetale, escludendo quindi sia quelli di origine animale, sia quelli ottenuti per sintesi industriale.

Alcuni oli essenziali vanno ingeriti solo dietro prescrizione di un aromaterapeuta esperto, ma molti altri possono essere usati nella vita di tutti i giorni, seguendo alcune norme di base.

Gli aromi ci accompagnano da sempre

L'aromaterapia è antica quanto la storia umana, anche se alcuni suoi aspetti importanti sono stati scoperti pochi decenni fa.

L'olfatto è la percezione sensoriale più "veloce" dell'organismo, l'unica che raggiunga il cervello direttamente dall'organo di senso. Avvertire il profumo di una pianta è quindi una forma molto semplice, addirittura arcaica, di aromaterapia. Nel corso dei millenni uomini e donne si sono sempre circondati di piante aromatiche e di fiori perché? intuivano che il loro profumo sollevava il morale, rilassava, favoriva la concentrazione o una atmosfera amorosa.

Ben presto si scoprì anche l'azione antisettica e lenitiva di certi estratti vegetali. Il "solvente" era rappresentato dagli oli e dagli unguenti nei quali le parti vegetali venivano messe a macerare.

Solo l'invenzione dell'alambicco permise di ottenere oli essenziali mediante distillazione, tecnica che fu riscoperta e perfezionata verso l'anno mille dal medico e filosofo Avicenna (il suo "vero" nome era Ibn Sina), che dall'Arabia giunse fino a noi con le Crociate.

Per secoli, le essenze profumate continuarono ad essere utilizzate sia per il piacere dei sensi sia come disinfettanti; l'aromaterapia nella concezione odierna nacque soltanto negli anni trenta, prima in Francia, poi in Italia. Da allora gli oli essenziali vengono considerati anche come dei potenti farmaci da ingerire per via orale. Parallelamente si è diffuso ancora di più il loro impiego in cucina, in estetica e nel pronto soccorso familiare.

I profumi che ci difendono da mosche e zanzare

Alcuni aromi sono molto gradevoli per il nostro naso, stimolano il buon umore e la concentrazione, ma rappresentano una puzza insopportabile per alcuni tipi di insetti.

Con il primo tepore ecco riapparire gli insetti. Possiamo difenderci dalla loro molesta presenza in vari modi. Uno dei più gradevoli e naturali, praticabile anche all'aperto, è il ricorso agli oli essenziali.

Il vaso di basilico sul davanzale è un approccio tradizionale, che funziona tanto meglio quanto più è intenso il profumo di questa erba aromatica. Conviene dunque scegliere varietà particolarmente "dotate" in tal senso. In alternativa potete ricorrere all'olio essenziale di *Ocimum basilicum*, questo

il nome botanico della pianta. Basta riempire uno spruzzatore di acqua e versarvi 4-5 gocce di olio essenziale e agitare energicamente ogni volta che lo userete. Vaporizzate un po' della miscela sulle tende, sui vestiti o genericamente nell'aria un paio di volte al giorno. In questo modo dovrete essere liberi da spiacevoli invasioni.

Un effetto secondario particolarmente gradito: il profumo di basilico, anche quando è così leggero da non essere percepito in modo consapevole, favorisce la concentrazione, la memoria e il lavoro intellettuale.

Le candele alla citronella funzionano egregiamente per tenere lontane le zanzare. In alternativa potete azionare una lampada aromatica o un diffusore per aromi, che troverete in erboristeria e nei negozi di casalinghi e complementi di arredo. Basta versare un poco di acqua e alcune gocce di olio essenziale di citronella oppure di menta e scaldare l'acqua con una candela o una lampadina posta nella parte inferiore della "lampada". In alternativa usate un vaporizzatore, come suggerito nel caso del basilico.

Il profumo di citronella favorisce uno stato d'animo sereno e rilassato, quello di menta è stimolante, rinfrescante ed è utile in caso di nausea.

Aromi di luce.

All'effetto benefico e calmante delle candele, l'inverno aggiunge fascino e intimità, proprio quando per il freddo cerchiamo rifugio nei nostri ambienti, come in una conchiglia.

Per enfatizzare l'atmosfera creata dalla luce, mancano però ancora due ingredienti: il profumo di oli essenziali e il sottile crepitio della cera d'api.

Le candele diventeranno così un piccolo scrigno di stimoli sensoriali.

Per aumentarne la seduzione potremmo prepararle noi stessi, evitando la paraffina di sintesi e aggiungendo aromi adatti alle nostre esigenze.

Fare una candela profumata

Alla cera d'api, appena sciolta in una pentola a fondo spesso e a fuoco medio, va aggiunto l'olio essenziale: 20ml ogni 500 ml di cera.

Contenitori di cartone per succhi, vasetti di yogurt, rotoli di carta assorbente da cucina (il fondo va rivestito) possono diventare ottimi stampi, in cui introdurre prima stoppini in filo di cotone n. 4 e poi versare la cera.

Le candele saranno pronte in 3-4 ore.

Per contribuire all'atmosfera casalinga delle feste meglio accendere candele all'arancio, bergamotto, limone, pino o cipresso; negli incontri con gli amici scegliere lavanda, geranio ed eucalipto; mentre i caldi giochi di seduzione troveranno validi alleati in olio di rosa, cannella e ylangylang.

Effluvi soporiferi

L'aromaterapia è un piacevole e valido aiuto contro le varie forme d'insonnia.

I profumi provocano effetti diretti sulle emozioni e sugli stati d'animo, rivelandosi degli ottimi sedativi. Affidandoci alle virtù di alcuni oli essenziali è possibile ripristinare dei ritmi di sonno-veglia regolari, poiché agiscono sulle varie problematiche emotive legate all'insonnia, quali l'ansia, lo stress, la depressione.

Tra i profumi più efficaci c'è la lavanda, da usare soprattutto quando l'insonnia è accompagnata da sogni agitati e bruschi risvegli notturni. È utile tenere un mazzolino di questi fiori sul comodino per beneficiare degli effetti rilassanti.

Anche neroli, camomilla e fiori di tiglio hanno un effetto calmante. Basta versarne poche gocce sul cuscino o sul fazzoletto e respirarne il profumo quando ci si sveglia durante la notte: diminuisce l'ansia e riconcilia il sonno.

Un bagno caldo in una vasca profumata è un altro ottimo rimedio contro il temuto, ma comune spauracchio notturno. Prima di coricarsi, immergersi nell'acqua della vasca da bagno, dopo aver sciolto da sei a otto gocce per ognuno dei seguenti oli essenziali: maggiorana e ylang-ylang. Per chi non è propenso a cimentarsi con rituali vari è consigliabile, prima del riposo notturno, versare cinque gocce di sandalo su di un cucchiaino di miele e consumarlo, lasciando sciogliere lentamente in bocca.

Aromaterapia contro il "mal di freddo"

Limone, eucalipto, timo, ginepro, lavanda, sandalo, niaouli: oli essenziali dai poteri antisettici e disinfettanti che si possono rivelare di grande aiuto nella cura delle malattie di stagione.

INFLUENZA

L'olio essenziale di lavanda aiuta a riequilibrare l'organismo indebolito dalla febbre. Il suo effetto, calmante e tonificante al tempo stesso, esercita un'azione antidepressiva e stimolante delle difese immunitarie. Utilizzarlo diluito in acqua e vaporizzato nella stanza dove soggiorna il malato, aggiunto all'acqua del bagno (20gocce)oppure, diluito in olio vegetale, per frizionare tutto il corpo.

MALDI GOLA

Adoperare per gargarismi. 2 o 3 gocce diluite in acqua di olio essenziale di sandalo, dalle proprietà analgesiche ed antibatteriche.

FEBBRE

E'utile un pediluvio caldo con 2 o 3 gocce di olio essenziale di eucalipto. Si possono praticare impacchi sulle gambe o spugnature utilizzando anche le essenze di arancio o limone, menta, bergamotto, tea tree, camomilla o melissa.

RAFFREDDORE

Spruzzare il fazzoletto con qualche goccia di olio essenziale di canfora o di eucalipto, per favorire la respirazione e combattere le infezioni. Frizionare con le stesse essenze il petto ed i seni nasali. Utili anche lavanda, zenzero, pino, rosmarino, garofano, cannella, limone.

TOSSE

Versare nell'umidificatore qualche goccia di olio essenziale di timo, di eucalipto o di pino, anche in via preventiva. Qualche goccia di issopo, pino o timo sarà utile sul cuscino oppure, mescolate ad un cucchiaino di miele, 2 gocce di issopo da assumere ad ogni attacco di tosse. Eucalipto,bergamotto,maggiorana,timo e sandalo hanno anche effetto espettorante.

Olio per massaggio:quando ci si rende conto di essere particolarmente indifesi contro le aggressioni di virus e batteri, mescolare 15 gocce di olio essenziale di lavanda e 5 di limone in 50 ml di olio di jojoba e utilizzare per massaggi.

Balsamo da applicare sul petto: far sciogliere a fuoco lento 4 grammi di cera d'api, 4 grammi di burro di cacao e 20 grammi di olio denso, lasciar raffreddare e aggiungere poi 5 gocce di olio essenziale di eucalipto, 3 di menta piperita e 2 di timo.

La sicurezza al primo posto

Le controindicazioni nell'uso degli oli essenziali sono davvero poche; è tuttavia indispensabile conoscere le precauzioni principali, da tenere presente soprattutto in alcuni casi particolari.

Gli oli essenziali non vanno mai utilizzati puri, se non in pochissimi casi, segnalati dallo specialista.

Non dovrebbero essere usati neppure per uso interno.

Bisogna evitare il contatto con gli occhi. Nel caso, è necessario sciacquare al più presto e abbondantemente.

Le donne incinte (o quelle che presumono di esserlo) e le donne che allattano devono evitare gli oli di: cannella, basilico, ginepro, finocchio, rosmarino, timo, salvia, issopo, wintergreen, betulla.

Evitare gli oli a base di agrumi, qualora si preveda di esporsi al sole o a lampade UV nelle successive quattro ore. Questi oli possono scatenare un effetto di fotosensibilizzazione: angelica, bergamotto, arancio amaro e dolce, limone, limetta, mandarino, pompelmo, neroli, prezzemolo, verbena.

In caso di ipertensione vanno evitati rosmarino, salvia, timo, issopo.

Agli epilettici, oltre agli aromi su indicati, è sconsigliato anche il finocchio.

Non solo acqua fresca

Nella stagione estiva si preferisce fare la doccia, ma immergersi nella vasca continua a riservare un piacere unico e sottile, specie se si ricorre all'aromaterapia.

Si tende a credere, che la doccia rinfreschi meglio e più velocemente. Tuttavia, quando siamo davvero molto accaldati non basta un breve contatto con l'acqua, anche se fredda, per abbassare la temperatura corporea.

Occorre rimanere immersi nell'acqua almeno dieci minuti, per ottenere un effetto più duraturo.

Ecco perché, un bel bagno nella vasca è senza dubbio più adatto a sollevarci dalla calura estiva.

Possiamo, inoltre, potenziarne i vantaggi aggiungendo degli oli essenziali con una specifica azione "rinfrescante", ma anche rilassante, che agiranno contemporaneamente sulla psiche, sulla pelle e su tutto il corpo, in particolare sulle vie respiratorie.

Ecco come fare:

riempire la vasca alla temperatura desiderata (evitare l'acqua molto calda). Al momento di immergersi, versare 15-20 gocce di olio essenziale e mescolare subito con la mano per distribuirli. Se li versate prima, infatti, profumeranno l'ambiente ma non raggiungeranno più la vostra pelle: sono, infatti, molto volatili. Per favorire una migliore diffusione dell'olio essenziale si può mescolarlo con del sale, oppure emulsionarlo con un cucchiaio di bagno schiuma o detergente liquido. La scelta dell'olio essenziale dipenderà dallo scopo che desiderate raggiungere:

menta per ottenere un piacevole senso di freschezza;

melissa per rilassarvi profondamente;

rosmarino per tonificarvi e darvi nuovo sprint;

lavanda per favorire un sonno ristoratore;

salvia sclarea per far tornare il buon umore;

rosa, gelsomino o ylangylang prima di un incontro amoroso;

arancio o cipresso contro muscoli indolenziti e contratti e contro i gonfiori.

Scaricato da
Erboristeria
Web
www.erboristeriaweb.eu

Per ordinare chiamaci
Al 0693667678 - 3334908328