



Luca Fortuna

7 OLI VERAMENTE ESSENZIALI

PER LA SALUTE
LA BELLEZZA
E IL BENESSERE

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Luca Fortuna

7 OLI VERAMENTE ESSENZIALI

PER LA SALUTE, LA BELLEZZA E IL BENESSERE



Indice

INTRODUZIONE	9	Gargarismi	35
1. L'AROMATERAPIA E		Irrigazione	35
GLI OLI ESSENZIALI	11	Applicazione diretta	35
Perché le piante contengono gli oli		La via ambientale	36
essenziali?	12	Dispersione	36
Olio essenziale	13	Diffondiaromi	36
Il percorso degli Oli Essenziali		Atomizzatore	36
all'interno del corpo umano	14	Altri sistemi di diffusione	36
Le proprietà chimiche degli		Prova di sensibilità	37
oli essenziali	15	Gli oli da non usare	37
Chemotipo	17	Conservazione degli oli essenziali	39
Chemotipo e impiego	17	Maneggiare le essenze	39
Caratteri di qualità	19	Oli vegetali	40
Parametri di qualità	19	Oli da Spremitura	43
Tecniche di estrazione	21	Oli macerati	48
Attenzione alle sofisticazioni	23	Burri vegetali	48
Acquistare un buon prodotto	24	Argille	51
Utilizzi	25	Sali del Mar Morto	53
Olfatto	27	I minerali	54
Le tre note aromatiche	28	Il processo di osmosi	55
		Fanghi del Mar Morto	56
		Fanghi Marini	57
		Fanghi Termali	57
		Fanghi Vulcanici	57
2. GUIDA ALL'UTILIZZO		LE SCHEDE DEI 7 OLI	59
DELLE ESSENZE	29		
La via orale	29	3. OLIO ESSENZIALE DI	
Somministrazione	29	ALBERO DEL TÈ O TEA TREE OIL	61
Aromatintura	30	In breve	61
La via esterna	31	La pianta di partenza	62
Il Massaggio Aromatico	31	Metodi di impiego	62
I Bagni alle Essenze	32		
Compresses aromatiche	34		
Inalazioni fragranti	34		

Dosaggio	62
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	63
Acne	63
Afte	63
Ascessi	64
Candida	64
Infezioni	66
Micosi	66
Herpes labiale	68
Herpes genitale	68
Tagli e ferite	69
Parassiti animali	69
Pediculosi del pube	70
Pidocchi	71
Verruche	72
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	73
Dermopurificante	73
Astringente	73
Capelli	73
Deodorante	73
Lenitivo	74
Capelli	74
Psicoaromaterapia	74

4. OLIO ESSENZIALE DI

ARANCIO DOLCE	75
In breve	75
La pianta di partenza	76
Metodi di impiego	76
Dosaggio	76
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	77
Ansia	77
Appetito	77
Disturbi alla digestione	78
Gengivite	78
Infezioni	79
Insonnia	79
Isterismo	80
Palpitazioni	80
Ritenzione idrica	81
Sovrappeso	81
Stipsi	82
Stomatite	82
Tensione nervosa	83
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	83
Idratante	83
Antirughe	83

Dermopurificante	84
Cellulite	84
Capelli	84
Psicoaromaterapia	84
CURIOSITÀ	85
Cucina	85
Cura del legno	85

5. OLIO ESSENZIALE DI COPAIBA 87

In breve	87
La pianta di partenza	87
Metodi di impiego	88
Dosaggio	88
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	89
Anestetico locale	89
Artrite, antidolorifico	89
Artrosi, antidolorifico	89
Cicatrici e ulcere	90
Cicatrice ipertrofica	91
Cheloide	91
Dermatite atopica	91
Dermatite irritativa da contatto	91
Dermatite seborroica (adulti)	92
Desquamazione	92
Eczema (dermatite atopica)	93
Ematomi	93
Herpes simplex	94
Gengive sanguinanti	94
Gonorrea	94
Infiammazioni dei tessuti molli	95
Micosi	95
Mucolitico	96
Otite	96
Piorrea o parodontite cronica	97
Prurito	97
Psoriasi	98
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	99
Astringente e dermopurificante	99
Idratante e tonificante	99
Lenitivo	99
Protettivo	100
Fissativo	100
Couperose	100
Calli	100
Macchie	100
Traspirazione	100
Capelli	100
Psicoaromaterapia	101

6. OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA .. 103

In breve	103
La pianta di partenza	104
Metodi di impiego	104
Dosaggio	104
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	105
Algie	105
Asma	105
Artrite e artrosi	106
Bronchite-bronchite cronica	106
Bruciate	108
Cefalea	108
Crampi muscolari	109
Collasso	110
Colpo di calore	110
Distorsioni	111
Dolori muscolari	112
Ferite	112
Ipertensione	113
Meteorismo	115
Orticaria	115
Nausea	115
Pertosse	116
Piaghe da decubito	117
Piede d'atleta	118
Psoriasi	119
Punture di insetto	120
Scottature solari	122
Shock	123
Stress	124
Svenimento	125
Tagli	126
Urticanti, piante	126
Urticanti, animali	126
Ustioni	127
Vertigini	128
Vomito in gravidanza	129
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	129
Cicatrizzante	129
Dermoprotettivo	130
Idratante e tonificante	130
Lenitivo	130
Protettivo	130
Dermopurificante	130
Couperose	130
Calli	130
Detergente	131

Traspirazione	131
Capelli	131
Psicoaromaterapia	131

7. OLIO ESSENZIALE DI MENTA 133

In breve	133
La pianta di partenza	134
Metodi di impiego	134
Dosaggio	134
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	135
Alitosi	135
Asma	136
Afrodisiaco	136
Astenia sessuale	136
Astenia fisica e mentale	137
Bronchite	137
Carie	138
Calore, eccesso di	139
Cinetosi	139
Colite	140
Collasso	141
Deficit erettile	141
Dispepsia	141
Drenaggio linfatico	142
Dolori articolari, muscolari e reumatici	143
Edemi	143
Emicrania	144
Flatulenza	146
Impotenza	147
Indigestione	147
Infezioni	148
Influenza	149
Lombalgia	149
Mal di auto, mal di mare, mal d'aereo	151
Meteorismo	151
Nausea	152
Nevralgia o nevrite	153
Reumatismi	153
Repellente per insetti	154
Shock	154
Sindrome del colon irritabile	154
Sinusite	155
Spasmi addominali	155
Tosse	155
Trauma	156
Varici e vene varicose	156
Vertigini	158

Vomito	159	Alveolite polmonare	185
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	160	Artrite	186
Purificante	160	Bronchite	186
Ossigenante	160	Cistite	187
Antipruriginosa	161	Cirrosi epatica	187
Rinfrescante	161	Condilomi acuminati	188
Capelli	161	Geloni	189
Psicoaromaterapia	161	Infezioni batteriche	189
8. OLIO ESSENZIALE DI RAVINTSARA 163		Insufficienza epatica	192
In breve	163	Neuropatie	193
La pianta di partenza	164	Otite	193
Metodi di impiego	164	Micosi	195
Dosaggio	164	Prostatite	196
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	165	Sinusite	196
Astenia	165	Stomatiti	197
Bronchite	165	Tonsillite	197
Diarrea	166	Uretrite	197
Emorroidi	167	Vaginite e vulvovaginite	197
Enterite	168	UTILIZZI PER LA BELLEZZA	198
Epatite virale	169	Cellulite	198
Faringite	170	Sport	198
Influenza	171	Capelli	198
Laringite	173	Psicoaromaterapia	199
Mal di gola	174	APPENDICE UNO	201
Mononucleosi	175	Le formule	201
Raffreddore	176	Detergente liquido per le mani	201
Sinusite	177	Detergente intimo per uso quotidiano ..	201
Tonsillite	178	Detergente intimo forte	202
Tosse	179	Shampodoccia per sportivi	202
UTILIZZI PER LA BELLEZZA	181	Olio pre-sport	202
Purificante	181	Gocce per l'inverno	202
Astringente	181	Gocce balsamiche	203
Sauna e bagno turco	181	Olio per psoriasi	203
Capelli	181	Antibiotico aromaterapico	203
Psicoaromaterapia	181	Spray antimicotico	203
9. OLIO ESSENZIALE DI TIMO	183	Gocce miracolose	204
In breve	183	APPENDICE DUE	205
La pianta di partenza	184	In viaggio	205
Metodi di impiego	184	NOTE CONCLUSIVE	207
Dosaggio	184	INDICE ANALITICO	209
APPLICAZIONI PER IL BENESSERE	185	BIBLIOGRAFIA	213
Alveolite dentale	185		

Capitolo uno

L'AROMATERAPIA E GLI OLI ESSENZIALI

L'aromaterapia è l'arte di impiegare gli oli essenziali per la salute, il benessere, la cura del corpo e dell'ambiente. Come ogni altra forma d'arte è un connubio tra tecnica e passione, tra intuizione e studio, tra creatività e conoscenza.

Un trattamento aromaterapeutico ha lo scopo di aiutare la persona a mantenersi in forma o a ritrovare la salute, attraverso l'uso corretto e l'applicazione degli oli essenziali ricavati dalle piante.

Il termine "aroma" significa fragranza o profumo, un tratto distintivo di questa disciplina, che si può sintetizzare come "medicina dei profumi" o "farmacia aromatica".

Ogni essere vivente possiede una forza vitale che può essere definita

in molti modi diversi. Energia, anima o spirito sono solo alcuni dei termini che si utilizzano per cercare di definire questo concetto, che per sua stessa natura ha più a che fare con il divino che con il terreno. Da questa forza vitale scaturiscono l'energia e la spinta per vivere, ed è dalle fluttuazioni di questa energia che si originano la malattia o la guarigione. Quando scorre liberamente, senza vincoli e impedimenti, lo stato di salute rimane ottimale. Viceversa quando incontra degli ostacoli o viene indebolita da stimoli esterni, si apre la strada alle patologie. Molti studiosi ritengono che la forza vitale delle piante, o in altre parole lo spirito delle piante, sia costituito proprio dagli oli essenziali.

Perché le piante contengono gli oli essenziali?

Questo argomento è stato a lungo dibattuto, ma gli esperti non sono ancora giunti a una conclusione definitiva. Le ricerche hanno indagato soprattutto le proprietà farmacologiche degli oli e meno il motivo per cui le piante li producono. Alcuni di questi motivi sono noti:

- difendersi da batteri, funghi e altri microrganismi infestanti;
- difendersi dalle aggressioni da parte di insetti e animali erbivori;
- favorire l'impollinazione, attirando insetti, mammiferi e uccelli;
- per riuscire a sopravvivere in ambienti difficili e competitivi, alcuni oli vengono riversati nel suolo per impedire la crescita di altre piante;
- prevenire la disidratazione in ambienti molto secchi, gli oli circondano con un alone di vapore alcune parti della pianta e le impediscono di perdere troppa acqua;
- comunicare con l'esterno.

Molto altro resta da scoprire, e forse rimarrà per sempre celato, ma quello che è sicuro è l'immenso potenziale di benessere che è racchiuso negli oli essenziali.

Utilizzando l'aromaterapia si impiega la forza vitale della pianta, in grado di influire positivamente sul corpo, sulla mente e sull'anima. Ancora oggi l'aromaterapia è circondata da un alone di mistero, poiché, nonostante i progressi della scienza, le numerose ricerche cliniche e gli studi moderni, molto rimane ancora da scoprire e i meccanismi che regolano l'azione degli oli essenziali sono per molti versi inspiegabili. Gli oli essenziali possiedono proprietà fisiche, chimiche e terapeutiche molto interessanti. Possono essere considerati "l'anima" della pianta, poiché sono il risultato dell'estrazione, mediante particolari procedimenti, dell'essenza energetica della pianta stessa. La loro azione non è mai solo qualcosa di limitato e altamente specifico per un organo o un apparato, ma svolgono sempre un'azione più generale sull'organismo, su tutte le sue affezioni e su tutti i suoi organi e apparati. L'aromaterapia non deve essere vista solo come un rimedio puramente sintomatico, ma come un reale trattamento sistemico e olistico.

Olio essenziale

L'olio essenziale è una miscela molto complessa di sostanze volatili aromatiche, che vengono prodotte naturalmente dalle piante. Si tratta di un estratto fitochimico selettivo, nel senso che un particolare gruppo fitochimico viene selettivamente rimosso dalla pianta. Vale la pena sottolineare che la frazione estratta è altamente selettiva, in quanto si isola una componente minoritaria della pianta, che va mediamente dallo 0,01% al 2%. A dispetto del nome sono sostanze non oleose, non grasse, e non hanno nulla in comune con gli oli vegetali. Sono particolarmente concentrati in parti diverse della pianta: nei fiori (rosa), nella resina (incenso), nella corteccia (cannella), nelle radici (angelica), nella buccia dei frutti (limone), nelle foglie (eucalipto), nei frutti (finocchio), nel legno (cedro). Tal-

volta da una stessa pianta è possibile ricavare più oli diversi, ciascuno con caratteristiche proprie. Emblematico è il caso dell'albero dell'arancio, da cui si ottengono tre prodotti differenti: uno dalle bucce dei frutti (arancio dolce), uno dai rametti e dalle foglie (petit grain) e infine uno dai fiori (neroli).

Risultano essere poco solubili nelle soluzioni acquose, mentre lo sono nelle soluzioni alcoliche e negli oli vegetali. Stimolano intensamente l'olfatto, poiché si volatilizzano a temperatura ambiente.

Gli oli essenziali possono venire assunti dall'uomo fondamentalmente attraverso due vie: quella esterna (inalazione, bagni, assorbimento epidermico, massaggi, ecc..) e quella interna (assunzione orale), entrambe da usare con cautela e sotto controllo di specialisti del settore.

Il percorso degli Oli Essenziali all'interno del corpo umano

BOCCA	PELLE	POLMONI	NASO\ORGANO VOMERONASALE	CORPI SOTTILI
↓	↓	↓	↓	↓
STOMACO	LINFA	BRONCHI	CERVELLO	CORPI E CANALI ENERGETICI
↓	↓	↓	↓	↓
INTESTINO TENUE	SANGUE	ALVEOLI BRONCHIALI	SISTEMA NEUROVEGETATIVO	CHAKRA
↓	↓	↓	↓	↓
INTESTINO CRASSO	TESSUTO MUSCOLARE	SANGUE	ORMONI	DOPPIO ENERGETICO
↓	↓	↓	↓	
RETTO	SANGUE	ARTERIE - VENE	SFERA EMOZIONALE	



Le proprietà chimiche degli oli essenziali

Nella composizione delle molecole aromatiche entrano in gioco pochi atomi, essenzialmente carbonio (C), idrogeno (H), ossigeno (O), azoto (N) e zolfo (S). Si tratta di una semplicità apparente, poiché di fatto sono possibili milioni di combinazioni diverse.

La specificità chimica di una molecola dipende essenzialmente dal modo in cui gli atomi si combinano, dando luogo ai gruppi funzionali:

- la funzione alcolica è caratterizzata dal gruppo $-OH$;
- la funzione aldeidica è caratterizzata dal gruppo $-CHO$;
- la funzione chetonica è caratterizzata dal gruppo $=CO$;
- la funzione acida è caratterizzata dal gruppo $-COOH$;
- la funzione fenolica è caratterizzata dal gruppo $-OH$ collegato a una catena aromatica.

Gli idrocarburi sono composti privi di gruppi funzionali, costituiti solo da H e C, suddivisi nella serie grassa o aciclica e nella serie aromatica o ciclica.

Vi sono poi alcuni collegamenti tra gruppi funzionali che ne stravolgono le caratteristiche iniziali, come avviene nel caso degli esteri.

Secondo una classificazione introdotta da Charabot e Dupont gli oli essenziali si suddividono in base alla funzione che caratterizza i costituenti chimici presenti in maggiore quantità.

I gruppi principali sono:

Acidi

Accelerano le reazioni chimiche, possiedono attività antisettiche, febbrifughe e diuretiche.

Alcoli (linalolo, mentolo)

Possiedono la capacità di sciogliere una sostanza, formando una soluzione. Le loro proprietà sono tipicamente antisettiche, antivirali, lenitive e antinfiammatorie. Generalmente a bassa tossicità, possono essere impiegati con relativa sicurezza. Rientrano in questo gruppo la lavanda e l'albero del tè.

Aldeidi (aldeide cinnamica e benzaldeide)

Anche questi composti sono dei solventi, e in molti casi determinano la profumazione di una pianta. Sono efficaci antisettici, sedativi e stimolanti, la cannella è un esempio tipico.

Chetoni (thujone, jasmone)

Simili alle aldeidi, ma meno reattivi. Svolgono azione solvente e costituiscono spesso la struttura portante di un olio essenziale. La loro azione può essere molto forte, richiedono quindi attenzione e cautela nell'uso. Ne sono un esempio la menta piperita e lo zenzero.

Esteri (acetato di linalile, acetato di geranile)

Derivano dalla condensazione di un acido in un alcol, possiedono proprietà sedative, antispasmodiche e fungicide. La salvia sclarea è annoverata in questo gruppo.

Fenoli (carvarocolo, eugenolo)

Componenti dotati di spiccate proprietà antisettiche, cicatrizzanti,

stimolanti e antidolorifiche. Sono molto reattivi e vanno utilizzati in piccole dosi. Il timo e l'origano rappresentano bene le caratteristiche di questo gruppo.

Sesquiterpeni

Presenti in molti oli essenziali estratti da fiori, possiedono proprietà antinfiammatorie, lenitive e immunostimolanti. Alcuni sono coloranti, come l'azulene, che conferisce il colore blu agli oli di camomilla tedesca e di achillea.

Terpeni (limonene, pinene)

Idrocarburi insaturi che sono responsabili della fragranza emanata da una pianta. Ne sono noti moltissimi tipi, e la loro concentrazione varia con la stagione. Appartiene a questo gruppo la melissa.

Chemotipo

Il biotipo, ovvero l'insieme delle azioni prodotte da diversi fattori, incide profondamente sulla pianta di partenza e di conseguenza sull'olio essenziale.

Il biotipo è dato da: esposizione solare (frequenza, durata, intensità), condizioni climatiche (giorni di pioggia, agenti atmosferici, vento, etc.), altitudine, temperatura esterna, composizione del suolo, tipologia della flora.

Differenti biotipi producono variazioni anche notevoli dal punto di vista biochimico nell'olio essenziale ricavato da una stessa varietà botanica.

La classificazione in chemotipi

permette di distinguere le singole molecole presenti nell'olio essenziale in maggiori quantità.

A differenza della classificazione per gruppi funzionali, la classificazione in chemotipi consente di definire in modo assolutamente preciso il carattere dell'olio essenziale.

Poiché il chemotipo è legato al biotipo e non alla varietà botanica, è necessario analizzare ogni singolo lotto omogeneo di prodotto con cromatografia e spettrometria di massa.

Questo metodo di classificazione comporta dei costi aggiuntivi, sia per quanto concerne la mole di analisi, sia per quanto concerne lo stoccaggio e l'approvvigionamento.

Chemotipo e impiego

Per un utilizzo consapevole degli oli, in grado di produrre gli effetti desiderati, è indispensabile conoscere il chemotipo.

Dal timo, *Thymus vulgaris*, si possono ricavare diversi chemotipi o ct., che hanno proprietà e di conseguenza impieghi molto diversi tra loro. Anche i profili di sicurezza cambiano.

1) *Thymus vulgaris* ct. Timolo: per la presenza massiccia di timolo que-

sta varietà ha una forte azione antisettica e antibiotica.

Livello di sicurezza: irritante per la cute. Abortivo.

2) *Thymus vulgaris* ct. Carvacrolo: ha un effetto simile al precedente, ma il principio coinvolto in questo caso è il carvacrolo, che è ancora più potente.

Livello di sicurezza: potenzialmente tossico e irritante per la

cute. Abortivo.

- 3) *Thymus vulgaris* ct. Linalolo: ha un'azione meno aggressiva rispetto ai precedenti. Efficace antibatterico, fungicida, viricida, parassitocida, vermifugo, ma anche neurotonico e uterotonico.



Livello di sicurezza: più delicato dei precedenti, non irrita la cute.

- 4) *Thymus vulgaris* ct. Thuyanol-4: ha un'azione antimicrobica, soprattutto contro i virus. Stimola il sistema immunitario, è un tonico nervino, un epatoprotettore e sembra possieda attività ormo-simile e antidiabetica.

Livello di sicurezza: è un olio molto delicato e particolarmente duttile, nel capitolo dedicato al timo si farà riferimento proprio a questo chemotipo.

Utilizzare un olio essenziale senza conoscerne il chemotipo è come navigare senza carte nautiche e senza strumenti, un atto che può costare anche molto caro.

L'esatta individuazione del chemotipo stabilisce in modo scientifico e preciso la linea di demarcazione tra l'aromaterapia e l'uso improprio degli oli essenziali, con tutte le conseguenze che ne derivano.

Caratteri di qualità

In generale gli oli essenziali si possono suddividere in tre grandi categorie, in base alla qualità:

Qualità industriale

Prodotti con metodo industriale, senza controlli sul chemotipo e senza rispettare le regole della qualità aromaterapica. Usati in profumeria e alimentazione. Talvolta sono alterati con sostanze sintetiche, denaturati e rettificati.

Media qualità

Prodotti con perizia, rispettando

le regole della qualità al fine di ottenere un prodotto 100% puro e 100% naturale.

Sono utilizzabili per l'aromaterapia, ma il loro impiego comporta l'assunzione di molti rischi.

Chemotipati

Prodotti con perizia, rispettando le regole della qualità, valutando il biotipo e individuando il chemotipo. Perfetti per l'aromaterapia, se usati con competenza sono assolutamente sicuri.

Parametri di qualità

La qualità di un olio essenziale, come quella di un qualsiasi estratto di piante medicinali, dipende dalla qualità delle piante usate e dalle capacità del distillatore.

La composizione di una essenza naturale è un'operazione molto più complessa della semplice somma dei suoi costituenti. Essenze riprodotte chimicamente in laboratorio, infatti, generano una miscela solo apparentemente uguale all'originale, come dimostrato dal confronto tra l'attività di sostanze naturali e sintetiche.

Un metro di giudizio parziale, ma

che può fornire una prima indicazione, è la qualità dell'etichettatura, intesa come completezza e precisione delle informazioni che vengono offerte ai consumatori, al di là di quelle che sono previste dalle vigenti normative.

Una etichettatura completa e professionale dovrebbe comprendere le seguenti diciture:

- nome scientifico;
- nome comune;
- eventuale caratterizzazione chemotipica, indispensabile per le

piante in cui i chemotipi sono molti e danno luogo a oli con impieghi completamente diversi;

- parte della pianta da cui è stato ricavato l'olio essenziale;
- luogo di provenienza della pianta;
- metodo di estrazione impiegato;
- data di estrazione e numero di lotto;
- assenza di sostanze sintetiche e additivi;

- assicurazione di integrità, purezza e naturalezza al 100%;
- cautele e norme di conservazione, conservazione fuori dalla portata dei bambini.

In caso di dubbio il fornitore e il rivenditore dovrebbero essere in grado di mostrare la documentazione che dimostri l'originalità del prodotto, ossia i certificati di analisi riferiti al lotto in oggetto.

