

RESPIRARE *benessere*



© Foto di Felipe Borges da Pexels

IL RESPIRO CONSAPEVOLE, PROFONDO E MAI TRATTENUTO,
HA GRANDI BENEFICI SU CORPO E MENTE.
PER FAVORIRLO, È UTILE DIFFONDERE NELL'AMBIENTE
ALCUNI OLI ESSENZIALI.

Quella di respirare, è un'attività fondamentale che tutti noi svolgiamo quotidianamente. Quando il nostro respiro cessa, tutto ciò che ci circonda perde ogni importanza. Il respiro dovrebbe essere la nostra prima priorità, eppure è un'azione alla quale non diamo la giusta importanza, fino a quando non insorge un problema. Sfortunatamente, ciò che la maggior parte di noi non sa, è che il nostro respiro è già un problema. La realtà è che **oltre il 90% di noi usa meno del 50% della propria capacità respiratoria**. Stiamo inspirando molto superficialmente, assorbendo una quantità minima di ossigeno. D'altro canto, anche le nostre espirazioni sono marginali. Riempiendo i polmoni con una quantità inferiore a quella ideale di ossigeno, non stiamo alimentando il nostro sangue e il nostro corpo con energia sufficiente. Non espellendo abbastanza anidride carbonica, siamo ospitando tossine e rifiuti nei nostri flussi sanguigni e nei nostri organi. Una respirazione poco profonda, inoltre, non fornisce ossigeno sufficiente al cervello e alle cellule del nostro organismo. Una scarsa qualità del respiro potrebbe anche essere collegata all'insorgere di malattie degenerative e invecchiamento precoce.

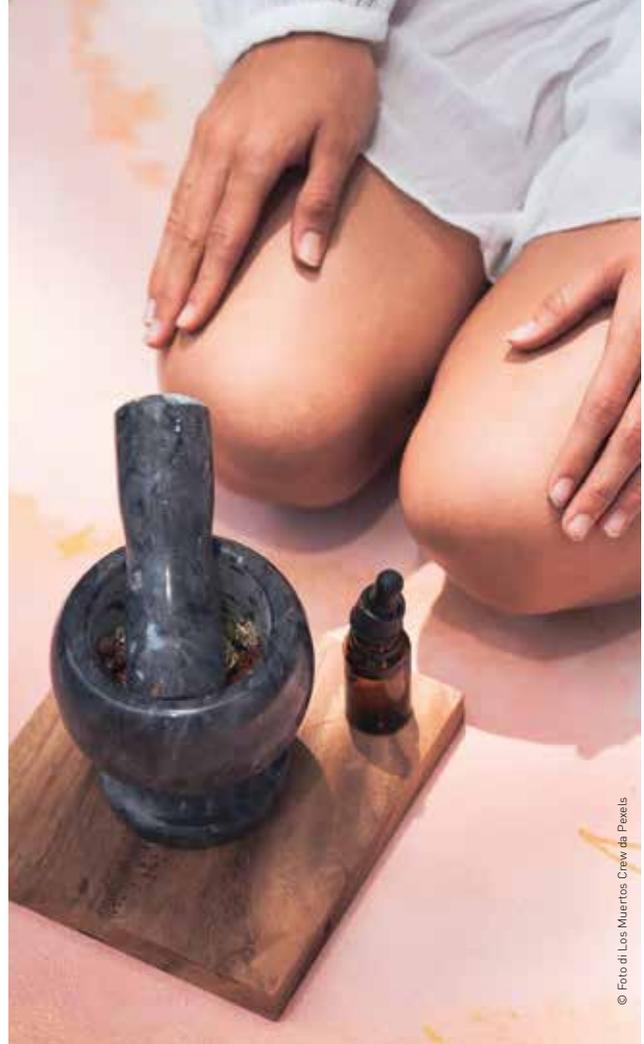
L'IMPORTANZA DEL RESPIRO

Da bambini respiravamo in un ritmo pieno e connesso attraverso il diaframma, che permetteva la circolazione completa nei nostri piccoli corpi. Man mano che si cresce, quel ritmo cambia. Per molte persone, un cambiamento nel respiro si verifica già nell'adolescenza; la maggior parte delle persone respira marginalmente, impegnando solo il torace e non il plesso solare.

Le ragioni sono molteplici e comprendono cattiva postura, stress, emozioni distoniche, cattive abitudini e molto altro ancora.

La salute del nostro apparato respiratorio è più importante di quanto si possa pensare. La respirazione **è l'unico modo per fornire al corpo l'ossigeno di cui ha bisogno** e tramite la respirazione si possono espellere le tossine indesiderate dal corpo.

Quando il nostro benessere respiratorio è compromesso, si verifica un impatto negativo sugli altri sistemi, come quello cardiocircolatorio.



© Foto di Los Muertos Crew da Pixels

Un apporto costante di ossigeno supporta la salute del cervello, dei nervi, del cuore e di altri muscoli. Il cervello è la centrale elettrica del corpo e richiede la maggior parte dell'energia di tutti gli organi. Quando non riceve l'ossigeno di cui ha bisogno, tutto il corpo viene colpito.

RESPIRO CONSAPEVOLE

Il respiro racconta il nostro sentire. Quando siamo depressi, stanchi, ansiosi, spaventati o tristi, il nostro respiro cambia. Respiriamo più superficialmente e di tanto in tanto trattieniamo il respiro. Talvolta ci sentiamo sopraffatti o troppo esauriti per respirare completamente e profondamente. Questa respirazione porta a far circolare meno energia e ossigeno e questo ci rende ancora più depressi, stanchi, ansiosi, spaventati o tristi. Sperimentare queste emozioni negative non è divertente. Ma ciò che è ancora peggio è quando queste emozioni vengono sopresse e si accumulano come tensione immagazzinata nel corpo che può in seguito provocare lesioni o malattie.

Quando respiriamo consapevolmente, diventiamo invece presenti con noi stessi, la respirazione **ci aiuta a sentire ed elaborare le emozioni**. Ci aiuta a portare di più ossigeno alle nostre cellule e ai nostri organi in modo che ogni parte di noi possa funzionare meglio. Ci aiuta a pensare più chiaramente,



a digerire il nostro cibo e a essere più forti e in salute. La respirazione consapevole è un momento di autentico benessere. Facendo un respiro lungo e profondo attraverso le narici, permettiamo all'addome di espandersi. Poi sarà il momento della gabbia toracica. Quindi, è necessario espirare completamente, senza trattenere il respiro, né all'inizio dell'inspirazione né alla fine dell'espirazione. Si deve rendere il respiro continuo, pieno. Questo è un respiro consapevole, un respiro capace di agire sul nostro corpo e sulla nostra mente. Per agevolare questo respiro è utile diffondere nell'ambiente oli essenziali quali **Eucalipto Comune, Eucalipto Smithii, Eucalipto Radiata, Enula, Pino Cembro, Pino Silvestre, Ravintsara, Rododendro, Abete Bianco** e **Larice**.

UN LEGAME SPECIALE

Il sistema respiratorio comprende il naso, la faringe (gola), la laringe, la trachea, i bronchi, i polmoni, gli alveoli e il diaframma. L'ordine di questi componenti segue il percorso dell'aria inalata attraverso il naso, lungo la trachea nei polmoni, oltre al rialzo del diaframma. Con l'espirazione, l'ordine viene invertito e il diaframma affonda. Il vero processo di respirazione è lo **scambio di ossigeno e anidride carbonica tra l'atmosfera e le cellule del corpo**.

Il naso è la sede nella quale si attua anche il processo olfattivo. Ciò significa che quando inaliamo una particella aromatica come un olio essenziale, viene prima sciolta nel muco nella parte superiore del naso, poi entra in contatto con il bulbo olfattivo. Le fibre nervose lunghe attaccate alle cellule olfattive (assoni) portano quindi il messaggio aromatico al bulbo olfattivo, che si trova nella corteccia cerebrale del cervello.

Il naso è una parte importante del processo respiratorio. Oltre a essere l'organo dell'olfatto, filtra il polline e la polvere, riscalda e inumidisce l'aria prima che raggiunga i nostri polmoni. Durante il massaggio aromaterapico, gli oli essenziali vengono inalati, odorati e poi viaggiano verso i polmoni, da dove vengono distribuiti in tutto il corpo. Allo stesso tempo, gli oli essenziali entrano nel corpo attraverso la loro applicazione sulla pelle.

L'aromaterapia è un modo delicato ma efficace per aumentare il benessere respiratorio e combattere le difficoltà connesse. L'aromaterapia consta nell'uso di oli essenziali curativi, proviene dai tempi antichi e negli ultimi anni sta diventando sempre più conosciuta e applicata. Utilizza oli essenziali per stimolare il nostro organismo e innesca processi di riparazione e rinnovamento cellulare. Rappresenta, inoltre, un utile supporto nella prevenzione e nel trattamento

delle malattie respiratorie, grazie all'azione sinergica degli **oli essenziali con comprovate proprietà balsamiche, espettoranti, mucolitiche, antinfiammatorie e antimicrobiche**. Molti oli essenziali hanno proprietà antibatteriche che agiscono contro i batteri gram-positivi e gram-negativi in base alla complessità della loro costituzione e all'interazione con questi microrganismi. Altri oli sono spiccatamente antivirali. Gli oli essenziali sono altamente aromatici, naturali e concentrati.

CONTRO GLI INQUINANTI

Si sente parlare sempre più spesso di difficoltà respiratorie. È difficile negare il peggioramento delle condizioni del nostro pianeta e il continuo degrado dell'aria. La realtà è che non c'è mai stato più inquinamento atmosferico di quello che c'è in questo momento. Ha raggiunto il punto in cui le persone in paesi come Cina e India non sono in grado di lasciare le loro case senza maschere protettive. L'aumento dell'inquinamento determina contaminanti nell'aria che peggiorano le condizioni respiratorie. Chiunque sia predisposto a disturbi respiratori è a maggior rischio se esposto al costante inquinamento. Durante i mesi invernali la situazione tende a peggiorare: l'azione combinata delle automobili, degli impianti di riscaldamento e dei sistemi produttivi innesca un processo che può incidere gravemente sulla salute. Le persone più facilmente esposte sono gli anziani, le donne in gravidanza e i bambini, ma nessuno è immune. Il grande incremento di allergie e malattie dell'apparato respiratorio, ne è la prova.

Un olio essenziale come il **Mirto Rosso**, per esempio, ha dimostrato di offrire benefici **per contrastare gli effetti dannosi dell'inquinamento**. Diffuso nell'aria o semplicemente inalato è prezioso per chi vive in un ambiente particolarmente esposto, come le grandi aree metropolitane o in prossimità delle zone industriali. Studi recenti hanno evidenziato la sua azione di scudo difensivo.

IL MASSAGGIO AROMATERAPICO

Il massaggio aromaterapico sul torace e sulla parte superiore della schiena è di diretto beneficio per l'apparato respiratorio, specialmente in caso di raffreddore, tosse o altri problemi respiratori. La tosse può causare tensione in tutta l'area del torace e il massaggio rilassa questi muscoli tesi. Alcuni oli essenziali come **il Larice e l'Anice Stellato hanno proprietà antispasmodiche**, il che significa che rilassano i bronchioli



© foto di Cotronbro da Pixels

nei polmoni, inoltre leniscono e alleviano le mucose irritate e infiammate.

RIFUGI E RITUALI PROFUMATI

Indubbiamente, è piacevole entrare in un ambiente che ci accoglie con il suo aroma. Con il tempo brutto, una stanza profumata si trasforma in un rifugio avvolgente, in cui è bello sostare, circondati dalle fragranze che stimolano i sensi. **Diffondere nell'aria** una mistura composta da **olio essenziale di Mirto e olio essenziale di Mandarino**, infonde benessere e sicurezza, agisce in maniera molto delicata e dona conforto e serenità. Perfetta sia per la casa, sia per i luoghi di lavoro, sostiene negli sforzi prolungati e infonde buon umore.

Un **bagno caldo e fragrante**, infine, è il modo migliore per concludere una giornata intensa, fatta di lavoro e mille impegni. Per ottenere i migliori risultati una giusta ambientazione è fondamentale. La luce di alcune candele è preferibile a quella elettrica, perché è più morbida e discreta e conferisce alla stanza un'atmosfera magica. Per evitare interruzioni, è bene



ricordarsi di inserire la segreteria telefonica e spegnere il cellulare. Una musica stimolante o rilassante, a seconda delle sensazioni che si vogliono provare, è un elemento molto importante.

Per preparare il bagno, consiglio di riempire la vasca di acqua e preparare una ciotola contenente 100 grammi di **sale marino Integrale**, da amalgamare con 1 cucchiaio di **olio di Jojoba** e 10 gocce di **olio essenziale di Rododendro**. Immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua, le note fragranti si sprigioneranno

nell'ambiente stimolando l'olfatto, mentre le molecole aromatiche penetreranno nella pelle, per svolgere il loro effetto.

Consiglio di rimanere nella vasca per circa venti minuti, poi sciacquare il corpo con una breve doccia rinfrescante, tamponare con un morbido asciugamano di spugna e spalmare un **olio nutriente come l'Argan o il Noce**. Un semplice gesto che cambierà la giornata, lasciando svanire stress e tensione e rinforzando le naturali difese.

ATMOSFERE NATALIZIE

I profumi sono indissolubilmente legati anche al periodo natalizio, annunciano le festività e ci accompagnano durante questo magico periodo dell'anno. Per creare una fantastica atmosfera si possono **diffondere nell'ambiente gli oli essenziali di Mandarino e Anice Stellato**, che non solo richiameranno alla mente i dolci tradizionali, ma agiranno in maniera positiva sulla qualità dell'aria e sui livelli di tensione e stress che spesso si manifestano proprio durante le feste.

AL SERVIZIO DEL BENESSERE

Oltre 20 anni di esperienza nel beauty&wellness, nello sviluppo di SPA e linee di prodotti naturali, permettono di offrire un ampio ventaglio di servizi per le aziende del settore benessere:

- Corsi di Aromaterapia su commessa, per la clientela o la rete vendita
- Formulazioni avanzate a base di Oli Essenziali, per la realizzazione di cosmetici innovativi
- Creazione di concept, per lo sviluppo o la riorganizzazione di linee di prodotto

Per informazioni: info@lucafortuna.it



Luca Fortuna

Esperto di aromaterapia, creatore di profumi, fragranze e percorsi di benessere naturali. Collabora con importanti aziende. I suoi prodotti e trattamenti sono venduti in oltre 30 nazioni. Scrittore di talento è autore di numerosi testi divulgativi e di saggi specialistici. Insegna aromaterapia a più livelli. Realizza scenografie olfattive per mostre, meeting, matrimoni ed eventi. Ha ideato una serie di Test Olfattivi per indagare l'inconscio senza l'uso di parole, grazie al potere evocativo delle fragranze.
www.lucafortuna.it