

# *Oli essenziali*

## UN VALIDO AIUTO PER CORPO E MENTE

I CINQUE SENSI  
SONO IL SISTEMA  
CHE UTILIZZIAMO  
PER RACCOGLIERE  
LE INFORMAZIONI  
DALL'AMBIENTE CHE  
CI CIRCONDA.

L'olfatto gioca un ruolo determinante nella risposta emozionale agli stimoli esterni. Quando ci troviamo in uno stato di benessere e di positività tutto quello che facciamo è più produttivo, riusciamo ad esprimere al meglio la creatività, resistiamo alla fatica e agli sforzi, ci relazioniamo meglio con le altre persone e acquisiamo motivazione e grinta.

### I profumi sono potenti

Un odore può innescare immediatamente un potente ricordo di un luogo o di una persona. I profumi hanno il potere di evocare immediatamente emozioni e ricordi e possono avere un impatto diretto sui nostri corpi attraverso il sistema nervoso.

Il nervo olfattivo ci dà il nostro senso dell'olfatto. Inizia dal naso ed entra nel cranio attraverso piccoli fori per connettersi direttamente al cervello. Questo nervo invia segnali quasi istantaneamente a molte parti del cervello, incluso il sistema limbico e l'amigdala, che sono responsabili delle emozioni, dell'umore e della memoria. Questi sistemi hanno anche il compito di regolare il nostro sistema nervoso autonomo, che può innescare una risposta di lotta o fuga, accelerare il respiro, la frequenza cardiaca e aumentare la nostra pressione sanguigna, oppure può calmarci attraverso l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico, rilassando i nostri corpi. Questo aiuta a spiegare perché i profumi possono innescare così rapidamente reazioni fisiche e avere effetti duraturi dopo che il profumo è sparito. Gli oli essenziali hanno persino dimostrato di interagire sui neurorecettori allo stesso modo, biochimicamente, di molti farmaci anti-ansia.

### Codice olfattivo

Il codice olfattivo definisce **l'insieme delle reazioni che avvengono quando si entra in contatto con una fragranza**. Numerosi studi hanno evidenziato che lavora molto in profondità. Le conferme giungono dalla biologia e dalla medicina. I neuroni del sistema olfattivo terminano proprio nella parte del cervello dove hanno sede le emozioni: il sistema limbico, la porzione più antica del sistema nervoso. Gli impulsi elettrici provocati dagli odori determinano una serie di stimoli che riguardano l'ippocampo, l'ipotalamo, l'ipofisi e altre strutture che si occupano dell'elaborazione delle memorie,



delle predisposizioni innate, della creatività, dell'istinto, della sessualità, della creazione di stati emotivi, della formazione di impulsi, della formazione di comportamenti e atteggiamenti. Linda Buck e Richard Axel hanno conseguito il Premio Nobel per la medicina nel 2004 per i loro studi sui meccanismi che traducono gli odori in comportamenti e stati emotivi.

Esiste una sorta di mappa olfattiva di base, per cui uno specifico aroma viene captato da una serie di recettori e produce determinate reazioni. Intervenendo sugli odori presenti si possono quindi produrre reazioni da parte del sistema nervoso.

### Aromaterapia ambientale

Questa disciplina si occupa della diffusione di fragranze nei diversi ambienti con lo scopo di facilitare o indurre un complesso di azioni e/o di comportamenti.

Il profumo è un elemento chiave da prendere in considerazione per migliorare la qualità della vita delle persone.

**L'utilizzo di diffusori a base di oli essenziali consente di ottenere numerosi vantaggi a seconda delle essenze selezionate:** difendere da malattie contagiose, favorire il rilassamento, aumentare la concentrazione, stimolare la creatività e sostenere la socializzazione e le relazioni interpersonali.

I diffusori migliori utilizzano gli ultrasuoni per nebulizzare gli oli essenziali nell'ambiente, sotto forma di piccolissime gocce che vengono poi respirate trasferendo i loro preziosi benefici. Sono disponibili moltissimi modelli, per ogni tipo di esigenza e ambiente, e hanno il vantaggio di essere molto facili da utilizzare e programmare.

# AROMATERAPIA

## Aromi per la casa e il lavoro

Un'atmosfera ideale e la giusta spinta per lavorare al meglio, è ciò che offrono alcuni oli essenziali tra cui: lime, noce moscata e basilico.

**Lime (*Citrus aurantifolia*).** Una sferzata di energia, l'olio essenziale di lime rende vigili e attivi con il suo aroma giocoso, luminoso e frizzante. Solleva l'umore, combatte apatia, letargia e pigrizia. Consigliato alle persone poco reattive, che sovente sono preda del cattivo umore. Essenza dinamica dal profilo aromatico deciso, che infonde voglia e desiderio di fare, di provare, di cimentarsi con il nuovo. Aiuta a recuperare il senso di positività e ottimismo, l'allegria e la gioia che sono latenti. Intimamente connesso con la gioia, la serenità e la tranquillità.

**Noce moscata (*Myristica fragrans*).** Un fuoco dal sentore esotico, l'olio di noce moscata è un forte neurostimolante che accelera e attiva i flussi mentali. Dal profumo piccante, aspro e leggermente speziato, è un'essenza di scoperta, spinge alla riscoperta delle facoltà mentali che sono insite in ognuno di noi. Agisce sia sull'emisfero destro che su quello sinistro. Potenzia le facoltà normalmente utilizzate: memoria, apprendimento, concentrazione, calcolo, inventiva, analisi, visualizzazione. La stessa azione stimolante avviene con riguardo a istinto, creatività, meditazione, ispirazione. Rimedio per gli stati di apatia, abulia e noia; per le persone che si abbandonano all'inerzia e finiscono per perdere ogni slancio di vita, rimandando sempre tutto e vivendo ai margini del mondo. Aiuta a ritrovare la gioia e la voglia di vivere appieno, superando anche momentanee limitazioni oggettive o soggettive.



## Basilico ct methylchavocolo (*Ocimum basilicum*).

L'essenza di basilico contrasta la pigrizia e la svogliatezza, solleva l'umore, vivifica e rinfresca. In aromaterapia è definito "l'olio del manager" per la sua capacità di stimolare le capacità gestionali. Apporta una sferzata di energia, attiva il cervello e stimola le funzioni cognitive. Molto utile quando si devono immagazzinare molti dati, ad esempio prima di un esame o di un incarico lavorativo di responsabilità. Rimedio per imparare ad apprendere e memorizzare, attiva la concentrazione e l'attenzione, rendendo più consapevoli del proprio operato. Aiuta a prendere le distanze da un eccesso di coinvolgimento, rendendo l'agire più equilibrato e meno condizionato. Indicato nei casi di stanchezza, spossatezza e nella sindrome da affaticamento cronico. Porta all'autoconsapevolezza e alla voglia di





affermarsi personalmente e professionalmente. Il suo aroma verde e chiaro risveglia nella persona maggiore interesse per la cura del corpo. Contrasta la sensazione di disorientamento ed è molto utile per gli anziani e i convalescenti.

### Atmosfera serena

Serenità è il termine con cui si descrive la condizione emotiva individuale caratterizzata, a livello interiore ed esteriore, da tranquillità e calma. Indica un'assenza di turbamento. La serenità non è uno stato di distacco dalla realtà, ma è un convivere nello stato in cui ci si trova. È l'unico vero antidoto all'insoddisfazione, alla frustrazione e alla rabbia.

**Neroli (*Citrus aurantium*).** L'olio essenziale di Neroli si ottiene dalla distillazione a vapore dai fiori dell'arancio amaro. Si tratta di uno degli oli essenziali più rari, preziosi e ricchi di proprietà benefiche. Offre una impressionante varietà di benefici per la salute mentale e fisica. Rimedio aromaterapico con un aroma dolce e floreale, l'olio essenziale di neroli è usato per alleviare l'ansia, promuovere la calma e smettere di preoccuparsi eccessivamente.

La ricerca sugli effetti dell'olio essenziale di neroli ha confermato le proprietà attribuite dalla pratica aromaterapica. L'inalazione di neroli viene infatti utilizzata come sedativo in alcune strutture sanitarie. L'inalazione dell'aroma dell'olio essenziale di neroli, o l'assorbimento dell'olio attraverso la pelle, trasmette messaggi a una regione del cervello coinvolta nel controllo delle emozioni, il sistema limbico. Questa regione del cervello influenza molti nostri comportamenti, la memoria e numerosi organi e apparati. Neroli può influenzare una serie di fattori biologici, tra cui frequenza cardiaca, livelli di stress, pressione sanguigna, respirazione e funzione immunitaria.

**Larice (*Larix decidua*).** Il larice è originario delle montagne dell'Europa centrale, si trova dalle Alpi ai Carpazi. L'olio essenziale si estrae dagli aghi ed è stato utilizzato da secoli per le sue numerose proprietà. A livello mentale disperde la negatività, i pensieri fissi, opprimenti, pesanti e ripetitivi. Aiuta a schiarire la mente, allontanando fastidio e irrequietezza. Il profumo calmante aiuta a fornire supporto emotivo e aiuta a portare chiarezza mentale e fondamento quando si affrontano il dolore o situazioni difficili.

Il larice può anche aiutare in caso di insonnia lieve e fornire una migliore qualità del sonno. Il profumo di larice stimola le vie cerebrali, incluso il nostro sistema limbico, che è collegato alla nostra risposta emotiva e ai ricordi. Gli studi che utilizzano l'elettroencefalografia (EEG), che misura le onde cerebrali e l'imaging del cervello utilizzando la risonanza magnetica funzionale (fMRI), mostrano cambiamenti significativi durante l'aromaterapia, coerenti con i suoi effetti rilassanti.

### Aria sanificata

Un aspetto fondamentale nell'ambito della profumazione ambientale è quello della **purificazione e protezione da virus, batteri e tossine**. Recentemente è stato dimostrato come spesso i profumi sintetici costituiscano un problema per la salute. Incensi, spray, candele e dispersori sono causa di allergie, difficoltà respiratorie, immunosoppressione e in alcuni casi contengono sostanze cancerogene. Gli oli essenziali rappresentano la scelta più adatta, sono sostanze naturali, presenti nelle piante e innocui per la salute. Possiedono tutti attività antisettica e si possono combinare tra loro per realizzare un'infinità di miscele aromatiche per i più diversi bisogni. In questi tempi insoliti, ora più che mai è importante mantenere le nostre case e gli spazi di lavoro sani e igienizzati. La maggior parte degli oli



essenziali antivirali combinano altre azioni interessanti come la stimolazione immunitaria o un effetto antinfiammatorio. Molti sono anche antibatterici, il che è particolarmente interessante perché le infezioni batteriche secondarie sono una delle complicazioni più comuni delle infezioni virali. Tra i migliori e più potenti oli essenziali antivirali da diffondere troviamo il rododendro e il mirto verde.

**Rhododendro (*Rhododendron anthopogon*).** L'olio essenziale di rododendro è distillato a vapore da ramoscelli, foglie e fiori della pianta di un particolare rododendro che cresce nell'Himalaya. Il rododendro ha un delicato aroma floreale, leggermente balsamico con sfumature erbacee. Questo olio essenziale è una perfetta arma antivirale. Ideale per prevenire le epidemie invernali, in particolare nell'area orecchio, naso, gola. Rododendro ha un eccezionale potere antivirale e antifettivo. Facilita l'eliminazione della tosse e limita i rischi di infezione secondaria. Molto versatile, può essere utilizzato sia per il raffreddore che per l'influenza. Antisettico per il tratto respiratorio, decongestiona bronchi, gola, seni nasali e favorisce l'evacuazione delle secrezioni. È anche uno stimolante

del sistema immunitario. Particolarmente interessante da diffondere in caso di naso chiuso, sinusite, mal di gola e febbre, migliora anche la resistenza del corpo durante gli attacchi batterici.

**Mirto Verde (*Myrtus communis ct cineolo*).** Mirto verde designa un particolare chemotipo del mirto (1,8-cineolo) e non deve essere confuso con il Mirto rosso. Si tratta di un potente antivirale, con importanti proprietà antibatteriche anti-infettive e ad ampio spettro, sconfigge virus e batteri. Molto utile per tutte le patologie infettive, allevia rapidamente i sintomi, decongestiona le vie respiratorie e previene l'infezione secondaria. Immunostimolante e immunomodulante, agisce anche sulla cosiddetta tempesta delle citochine, grazie alla sue spiccate proprietà antinfiammatorie. Per questo motivo è particolarmente indicato in caso di patologie croniche del sistema respiratorio e gravi complicanze. Tonifica il corpo e aiuta a combattere la fatica. Da evitare durante la gravidanza e l'allattamento, e nei bambini di età inferiore a 3 anni. Potente e delicato allo stesso tempo, l'olio essenziale di mirto verde è ideale per combattere i virus che raggiungono il tratto respiratorio.



## 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](http://www.lucafortuna.it)