

Oli essenziali IN GRAVIDANZA

LA CRESCENTE POPOLARITÀ
DELL'AROMATERAPIA È UNA PROVA
DELL'EFFICACIA DEGLI OLI ESSENZIALI,
PREZIOSI DISTILLATI DI NATURA
E INSOSTITUIBILI ALLEATI
PER IL BENESSERE.

Non esiste campo nel quale gli oli essenziali non possano essere introdotti con successo, a patto di conoscerne le proprietà e i corretti modi di utilizzo. La gravidanza è un periodo molto speciale nella vita di una donna (e naturalmente di un uomo), richiede particolari cure e attenzioni, sia dal punto di vista fisico che emotivo. L'aromaterapia può rivestire un piccolo ma importante ruolo per rendere questa esperienza ancora più unica e speciale. Ogni futura mamma si relaziona in modo differente alla gravidanza. La gravidanza, il parto, l'allattamento e la cura del neonato porteranno sicuramente dei cambiamenti nella vita sociale e di coppia, nel lavoro, nelle abitudini e nella gestione del tempo. Alcune sono eccitate, impazienti e con una visione ottimistica. Si sentono in perfetta forma, non presentano alcun problema di salute e trascorrono i mesi con serenità e tranquillità. Molte sono apprensive, ansiose e piene di timori per il compito che si apprestano ad affrontare. Sentono che stanno per addentrarsi in un territorio sconosciuto e non si sentono all'altezza dei compiti cui dovranno attendere. Altre sono semplicemente schiacciate da una miriade di disturbi e disagi, che le lasciano fisicamente ed emozionalmente prosciugate e svuotate. Talvolta capita che la gravidanza avvenga in un periodo di non-massima forma, facilitando l'insorgere di una serie di problemi, che la rendono più difficile e stancante.

Aromaterapia

L'aromaterapia è un connubio di arte e scienza che si basa sull'impiego degli oli essenziali, per la salute, il benessere, la bellezza e l'alimentazione. È una pratica naturale conosciuta fin dall'antichità, oggi numerosi studi e ricerche scientifiche ne hanno confermato l'efficacia.

Gli oli essenziali, le essenze e gli assoluti rappresentano l'anima della pianta, la parte che dona il profumo, la frazione più concentrata e ricca di principi attivi. Vengono estratti con tecniche vecchie di migliaia di anni a partire da petali, foglie, steli, frutti, semi, radici, rizomi, bacche, bucce, cortecce e legni. La parola aromaterapia significa "trattamento che utilizza aromi" e questo descrive perfettamente in cosa consiste, ovvero l'impiego di aromi o essenze o oli essenziali, per produrre degli effetti terapeutici e per stimolare olfattivamente la psiche.



Un trattamento aromaterapico è rivolto all'individuo nel suo complesso e tocca tutte e tre le parti di cui si compone: l'anima, la mente e il corpo.

La cosa più bella riguardo l'aromaterapia è che ha sempre un aiuto da offrire e che si adatta perfettamente ad ogni esigenza.

Come scegliere un olio essenziale?

Scegliere un olio essenziale di qualità, adatto all'impiego in aromaterapia non è per nulla facile. Orientarsi tra le differenti proposte presenti sul mercato richiede una buona dose di conoscenza e professionalità. Secondo studi recenti, solo il 5% degli oli essenziali comunemente venduti sono adatti all'impiego in aromaterapia.

Utilizzare un olio essenziale di grado aromaterapico vuol dire utilizzare un prodotto puro, del quale si conoscono a priori le azioni, le interazioni, i dosaggi, le controindicazioni, la tossicità e i profili di rischio. Un olio essenziale è di grado aromaterapico se possiede una serie di requisiti oggettivi, in particolare:

- in etichetta è riportato oltre al nome comune, anche il nome latino, l'unico che identifica in modo esatto la pianta di partenza. Non basta un generico "eucalipto". Esistono molte varietà: eucalipto comune (*Eucalyptus globulus*), eucalipto radiata (*Eucalyptus radiata*), eucalipto blu (*Eucalyptus smithii*), eucalipto limone (*Eucalyptus citriodora*) e così via. Ogni varietà ha differenti proprietà, indicazioni, livelli di assunzione, dosaggi, profili di rischio.
- Viene indicata la parte della pianta da cui è stato estratto l'olio essenziale. Dalla cannella si ricavano due oli molto diversi tra loro, uno dalle foglie e uno dalla corteccia.
- Viene indicato il metodo di estrazione, che deve essere tradizionale (spremitura a freddo, tintura, assoluto o distillazione a vapore).
- L'olio è puro, naturale e integro.
- Presenta l'indicazione del chemotipo, il parametro più importante che riguarda gli oli essenziali, ovvero l'individuazione della/e molecola/e caratterizzante/i, che viene abbreviato come "ct".

AROMATERAPIA

Gli oli essenziali chemotipati rappresentano una formidabile risorsa terapeutica, che può essere utilizzata con sicurezza ed efficacia, con una elevata professionalità. Incarnano la linea di demarcazione tra l'aromaterapia empirica e approssimativa e l'aromaterapia scientifica. Gli oli essenziali non puri non hanno alcun effetto terapeutico. Bisogna utilizzarli sempre con cautela, rispettando i dosaggi ed è consigliato effettuare test cutanei prima di utilizzarli sulla pelle, per verificarne eventuali intolleranze.

Cautele e precauzioni

Gli oli essenziali sono sostanze molto concentrate e potenti, richiedono un insieme di cautele e di precauzioni per l'uso: non vanno mai ingeriti (se non con la supervisione di un aromaterapeuta); non vanno applicati puri sulla pelle, tranne alcune eccezioni (Lavanda vera); bisogna attenersi scrupolosamente ai dosaggi.

In particolare, gli oli essenziali da non usare in gravidanza, in allattamento e su bambini piccoli sono: alloro, anice, anice stellato, angelica, artemisia, basilico, boldo, buchu, calamo, canfora, cassia, cannella, cedro legno, cisto, coriandolo, cumino,



chiodi di garofano, dragoncello, eucalipto globulus, galbano, ginepro, issopo officinalis, lavanda stoechas, maggiorana, mandorle, menta pulegio, mirra, noce moscata, origano, patchouli, pepe, prezzemolo, rosmarino (tutti i chemotipi), salvia officinale, senape, tanaceto, thuya, timo a carvacrolo e timolo, verbena, wintergreen.

Gravidanza, sì o no?

Le donne spesso chiedono informazioni circa l'uso di oli essenziali durante la gravidanza. Vi si può ricorrere o è

CORSI DI AROMATERAPIA

Il mondo dell'estetica e del wellness ha visto un grande sviluppo negli ultimi anni e questo incremento continuerà nel prossimo futuro. La sfida principale per gli operatori del settore è essere pronti alle nuove sfide e sapersi attrezzare per soddisfare le esigenze di una clientela sempre più attenta ed esigente.

La formazione professionale è uno dei migliori investimenti possibili. L'apprendimento continuo è decisivo per la performance, la motivazione, l'entusiasmo e il conseguimento di risultati.

Una delle discipline a più alta crescita è l'Aromaterapia, nelle previsioni sui trend futuri occupa uno dei primissimi posti. Una proposta estetica basata sull'aromaterapia ha bisogno di piena responsabilità e sostenibilità, per non generare rischi e frustrazioni.

I corsi di formazione di Luca Fortuna nascono con un preciso obiettivo: avvicinare lo studente alla disciplina dell'Aromaterapia a seconda del proprio livello di conoscenza iniziale e delle aspirazioni professionali o personali.

I percorsi. I percorsi formativi si snodano attraverso una serie di moduli che approfondiscono le diverse sfere di competenza dell'Aromaterapia. A seconda del livello iniziale di preparazione e degli obiettivi dei partecipanti, sono presenti:

- corsi di aromaterapia per aromaterapeuti, naturopati e operatori SPA e di medicine naturali, e centri benessere
- corsi di aromaterapia di base (introduzione)
- corsi di aromaterapia avanzati (specializzazione).

La struttura. I corsi si articolano in più moduli interconnessi, che si possono frequentare come percorso o come singole realtà.

- Corsi di specializzazione: 9 fine settimana intensivi, articolati durante un anno.
- Corsi introduttivi: attività formativa in 1 o 2 fine settimana, svolta in collaborazione con scuole di Naturopatia.
- Corsi monografici: corsi tematici in 1 o 2 fine settimana su temi specifici, come "Aromaterapia in gravidanza", "Aromaterapia nella prima infanzia", "Aromatest", e altri.
- Conferenze: seminari di mezza giornata o di una giornata.

Tutti i corsi di formazione sono svolti esclusivamente da Luca Fortuna.

Per informazioni: www.lucafortuna.it - info@lucafortuna.it

meglio evitarli? Sono pericolosi? La risposta è semplice: è possibile impiegarne alcuni, mentre per altri è opportuno evitarli. Gli oli essenziali possono essere usati per molti disturbi e stanno iniziando a essere sempre più utilizzati da donne in gravidanza in tutto il mondo.

Oli sicuri: Bergamotto, Camomilla romana, Eucalip-
to smithii, Geranio, Zenzero (solo inalazioni), Pompel-
mo, Lavanda vera, Limone, Lime, Mandarino, Neroli,
Petitgrain, Rosa damascena, Arancio dolce e amaro,
Albero del Tè, Ylang ylang.

Come usarli. Si può mettere qualche goccia di olio es-
senziale su un fazzoletto di carta e odorarne il profumo.
Per liberare l'aroma delle essenze nell'ambiente, così da
poterle respirare, si utilizza un diffusore per aromaterap-
pia. Si possono eseguire massaggi e frizioni, diluendo in
un olio base (come melograno, argan, jojoba) il mix di
oli essenziali più adatti per il disturbo.

Effetti speciali

Questi sono i principali benefici che si possono ottenere
con l'aromaterapia durante la gravidanza:

- tenere sotto controllo lo stress
- favorire uno stato di rilassamento e serenità, ridurre l'ansia, l'agitazione, l'angoscia e l'apprensione
- migliorare l'ottimismo, la fiducia nelle proprie capacità e potenzialità
- donare felicità e sicurezza per affrontare col sorriso la gravidanza, il parto e il postparto
- facilitare il sonno e il riposo
- incrementare il benessere generale
- tenere sotto controllo le nausee
- ridurre dolori, tensioni, ristagni, gonfiori e altri disturbi associati alla gravidanza: mal di schiena, gambe pesanti, edemi, dolore muscolare e articolare, ecc.
- prevenire smagliature e problemi alla pelle, mantenere la forma e la bellezza, aiutando a sentirsi meglio
- prevenire problemi ai capelli
- aiutare a prendere confidenza con le modifiche del proprio corpo
- favorire un contatto con la vita che germoglia per accoglierla al meglio
- coinvolgere il partner, ad esempio attraverso un mas-
saggio
- facilitare la preparazione al parto.

Gli 8 immancabili alleati fragranti

La gravidanza è un momento emozionante ma, per quanto bello sia, i cambiamenti fisici possono essere difficili. Dalla nausea all'indigestione, dall'ansia alla insonnia: i sintomi spiacevoli che sperimentano le donne in gravidanza non sono pochi. Per le future mamme ci sono rimedi profumati che possono offrire sollievo dai



disturbi comunemente vissuti durante questo periodo.

Arancio dolce (Citrus sinensis ct limonene). Molte donne in gravidanza lamentano una riduzione dei livelli di energia, stanchezza e spossatezza. L'essenza di Arancio dolce è nota per avere un effetto edificante ed energizzante. Può essere considerato come un "tonico aromatico". Diffuso nell'ambiente, è un vero raggio di sole liquido che irrompe nella vita, portando calore e buon umore.

Neroli (Citrus aurantium ct nerolidolo). Prodotto dalla distillazione a vapore dei fiori d'arancio amaro, è un olio estremamente pregiato. Neroli ha una lunga storia di utilizzo come antidepressivo. Pochi rimedi naturali possono migliorare l'umore e sollevare lo spirito come l'olio di fiori di arancio. Una goccia emulsionata in olio di cocco per un delicato massaggio, o applicata direttamente sul plesso solare, dona un immediato senso di benessere.

Per prevenire la smagliature è indicato un massaggio con olio essenziale di neroli diluito in olio di mandorle. Infine è eccezionalmente utile per ridurre il dolore del travaglio. Uno studio condotto in Iran ha evidenziato come le donne in travaglio hanno riportato significativamente meno dolore con l'inalazione di olio essenziale di neroli.

Lavanda vera (Lavandula angustifolia ct acetato di linalile). Uno degli oli essenziali più delicati, la lavanda può essere utilizzata per una miriade di sintomi della gravidanza, tra cui alleviare lo stress e l'ansia. Si possono aggiungere alcune gocce a un panno freddo e inalare, o mescolare con un olio vettore per un massaggio alla pancia o alla schiena. In caso di insonnia, basta diffondere alcune gocce di olio di lavanda per aiutare



© pixabay.com

ad addormentarsi. Perfetta anche in presenza di mal di testa, irritazioni cutanee e piccoli problemi di natura infiammatoria, quali arrossamenti e irritazioni. Un massaggio con olio essenziale di lavanda vera diluito in olio di mandorle dona ristoro, relax e mantiene la pelle morbida ed elastica.

Camomilla (*Chamaemelum nobile* ct bisabololo).

L'olio di camomilla è stato impiegato fin dall'antichità per i disturbi digestivi. Questo olio calmante è comunemente usato per mal di stomaco, gonfiore addominale e problemi di digestione. Basta massaggiare una goccia diluita in olio vegetale di macadamia all'altezza dello stomaco.

Limone (*Citrus limon* ct limonene). Le nausee mattutine sono frequenti? L'olio essenziale di limone può essere usato per trattare nausea e vomito. Uno studio clinico ha scoperto una significativa riduzione di questi sintomi dopo aver inalato profondamente gocce di olio essenziale di limone su batuffoli di cotone.

Ylang Ylang (*Cananga odorata* Totum). Conosciuto

come l'olio essenziale per il sistema nervoso, è perfetto per il trattamento dell'ansia. Ha la straordinaria capacità di essere un armonizzatore, diminuisce la pressione sanguigna elevata aumentando al contempo attenzione e prontezza. Diffuso, inalato o miscelato a miele e disperso in acqua, è un inno alla serenità.

Eucalipto Blu (*Eucalyptus Smithii* ct cineolo).

Molte donne soffrono di congestione cronica o naso chiuso durante la gravidanza. Questa varietà di eucalipto ha dimostrato di essere efficace nel liberare le vie respiratorie dal muco, nel sopprimere la tosse e nell'uccidere i microbi presenti nell'aria. Inalazioni, versando due gocce in una tazza di acqua bollente, e diffusione ambientale donano un rapido sollievo.

Albero del tè (*Melaleuca alternifolia* ct terpineolo4).

L'olio offre potenti proprietà antibatteriche, antivirali e antimicotiche, con una ricca storia di utilizzo come antisettico locale per un ampio spettro di disturbi, tra cui acne, emorroidi, tagli e punture di insetti. Può essere applicato puro su zone circoscritte.



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