

AROMATERAPIA: PROFUMO DI BENESSERE

UN CONNUBIO DI ARTE E SCIENZA CHE SI BASA
SULL'IMPIEGO DEGLI OLI ESSENZIALI, PER LA SALUTE,
IL BENESSERE, LA BELLEZZA E L'ALIMENTAZIONE

AROMATERAPIA PER LA PSICHE

Il legame tra olfatto e psiche è indissolubile, arcaico e profondo, affonda le sue radici nelle origini stesse della vita. I profumi hanno un potere unico di agire a livello psicologico. Vengono usati per il trattamento di molteplici disturbi come ansia (Lavanda), depressione (Cisto), insonnia (Mandarino), stress (Limone), paura (Bergamotto), deficit dell'attenzione (Basilico).

AROMATERAPIA PER IL CORPO

Gli oli essenziali sono una miniera di salute, eccezionali alleati per il benessere. Ogni essenza possiede un preciso campo di applicazione, con varie proprietà: antinfiammatori e analgesici (Wintergreen e Rosmarino canfora), detossinanti e diuretici (Carota e Arancio Amaro), dimagranti (Albero Rosso e pepe), cicatrizzanti (Mirra e Incenso) e molto altro

ancora. Alcuni sono incredibili antibiotici attivi contro batteri, virus, parassiti e funghi già a piccolissime dosi, come l'Origano o l'Origano di Spagna. Aromaterapia per la Bellezza Profumi e cosmetici evocano immediatamente benessere, cura di sé e forma fisica. Gli oli essenziali possiedono numerose attività sfruttate nell'estetica e nelle SPA. Idratano, nutrono, proteggono, detergono e rallentano i segni del tempo. I più utilizzati sono quelli di Rosa, Gelsomino, Neroli e Magnolia.

COME USARLI

Si può mettere qualche goccia di olio essenziale 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 aromaterapia. 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. Infine si possono assumere emulsionandoli in un cucchiaino di

miele.

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.



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 di 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:

1) 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.

2) 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.

3) viene indicato il metodo di estrazione, che deve essere tradizionale (spremitura a freddo, tintura, assoluto o distillazione a vapore).

4) l'olio è puro, naturale e integro.

5) presenta l'indicazione del chemotipo, il parametro più importante che riguarda gli oli essenziali, ovvero l'individuazione della molecola caratterizzante.

Dal rosmarino per esempio, *Rosmarinus officinalis*, si possono

ottenere 3 oli essenziali molto diversi tra loro per chemotipo:

- Rosmarino 1,8-cineolo (eucaliptolo): con proprietà anticatarrali ed espettoranti;

- Rosmarino canfora: con proprietà antinfiammatorie, utile per crampi e dolori muscolo-scheletrici;

- Rosmarino verbenone: con attività cicatrizzanti, lipolitiche e epatodrenanti.

Se nella boccetta compare il solo nome *Rosmarinus officinalis* non sarà possibile stabilire a quale funzione far riferimento.

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 ed approssimativa e l'aromaterapia scientifica.

Gli oli essenziali garantiti dal marchio ESSENTHYA (www.essenthya.it) soddisfano tutti i parametri richiesti dall'Aromaterapia e vengono pertanto accreditati con il Grado Aromaterapico che contraddistingue gli oli essenziali per uso professionale.

Chi è Luca Fortuna?

Esperto di aromaterapia, creatore di profumi, fragranze e percorsi di benessere naturali. Consulente per numerose aziende in Italia e all'estero. 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 parole, grazie al potere evocativo delle fragranze.

www.lucafortuna.it

