

# Aromaterapia

## Terapia naturale con piante aromatiche e oli essenziali

### Terapie naturali e medicina tradizionale

A margine della medicina *tradizionale* (allopatrica), attualmente la sola riconosciuta e beneficiante di statuti e privilegi particolari, assistiamo oggi ad uno sviluppo ed ad un crescente interesse per le medicine naturali, dette anche *parallele* o *alternative*. Malgrado il disinteressamento da parte della medicina ufficiale, le terapie naturali incontrano sempre più il consenso da parte del grande pubblico e da numerosi membri del corpo medico e paramedico.

Guardando più da vicino, il termine *tradizionale*, applicato alle medicine allopatriche e chemioterapiche, può apparire abusivo: questi metodi terapeutici, usati solamente da qualche decennio, possono difficilmente erigersi a tradizione. Analogamente, i termini *parallele* o *alternative*, spesso attribuiti alle medicine naturali, non sono i più idonei, e rivelano le difficoltà di comprensione tra i diversi metodi terapeutici: *parallele* implica una similitudine negli scopi, ma anche un carattere restrittivo negli scambi, due linee parallele non potendosi per principio incrociarsi. *Alternative* è una definizione che esclude il dialogo, lo scambio di idee, quasi "integralista", e implica la scelta univoca di una o dell'altra opzione (alternativa).

Al di là di una terminologia inadeguata e delle schermaglie passionali dove sovente gli interessi economici prevalgono sulla ragione, vediamo spesso i protagonisti delle terapie naturali qualificare l'allopatia come una terapia "chimica" e tossica per l'organismo, mentre gli operatori allopatrici riducono le medicine naturali a delle pratiche da ciarlatani; questa opposizione semplicistica induce a credere che sia gli uni che gli altri possano contemporaneamente intossicare e imbrogliare il malato che si affida alle loro cure. Di fronte a queste querele formali, che riflettono l'attuale cambiamento di mentalità, l'individuo in cerca di benessere non sa più bene a che terapia affidarsi e a che medico rivolgersi.

A questo punto ci sembra indispensabile precisare che i medicinali allopatrici, base di una medicina sintomatica indispensabile nei casi d'urgenza, e i medicinali naturali, adatti sia alla medicina preventiva (di terreno) che per le patologie più comuni, possono considerarsi reciprocamente complementari, sempre che le rispettive motivazioni originali siano mantenute, nella fattispecie il ristabilimento e il mantenimento della salute individuale e collettiva.

### Origini storiche dell'aromaterapia

Utilizzate a scopi diversi da millenni, le piante aromatiche sono sempre state tenute in grande considerazione e largamente utilizzate nell'ambito della medicina naturale. La storia specifica dell'aromaterapia si può riassumere in quattro grandi epoche.

- La prima è quella nel corso della quale si utilizzavano le piante aromatiche come tali o sotto forma di decotti e infusioni. Circa 40.000 anni or sono, i popoli aborigeni del continente australiano riuscirono ad adattarsi alle dure condizioni ambientali grazie ad una profonda conoscenza della flora indigena. Oggi sappiamo che utilizzavano correntemente le foglie di *Melaleuca alternifolia*, il cui olio essenziale ha un'importanza fondamentale nell'arsenale aromaterapico moderno per le sue proprietà disinfettanti.
- La seconda, durante la quale le piante aromatiche erano bruciate o messe a macerare in un olio vegetale; durante questo periodo si sviluppa il concetto di un attività legata alla sostanza "odorosa" contenuta nella pianta. Questa cultura "aromatica" era particolarmente diffusa in Cina, India e nel bacino mediterraneo. Il continente indiano è una delle regioni del mondo più ricche in piante aromatiche; già nel 7000 a.C. le acque aromatiche ed i profumi erano largamente usati sia nel campo medico che in quello religioso. L'India è il paese d'origine del Basilico dove era considerato sacro; la cannella, la mirra, il cardamomo, il coriandolo e lo zenzero entravano a far parte di diverse formule per i bagni e massaggi.
- Durante la terza epoca si cercò di separare la sostanza "odorosa" dal resto del vegetale; si assiste così alla nascita del concetto di olio essenziale, il quale portò inevitabilmente allo sviluppo del processo di distillazione. In Egitto, circa 3000 anni prima della nostra era, era in uso un primo metodo rudimentale di distillazione, e l'uso delle piante aromatiche, d'origine locale o importate d'Etiopia e dal Medio Oriente, raggiunse uno sviluppo considerevole. I medici di questa epoca usavano regolarmente le piante aromatiche per curare i malati e per i loro rituali magici. Le famose mummie egiziane sono forse l'espressione più "popolare" delle conoscenze che i medici egiziani avevano delle piante aromatiche: per imbalsamare i cadaveri si usavano infatti delle miscele di piante aromatiche (mirra, cedro, cannella, basilico, ecc.) le quali, impregnando e disinfettando tutti i tessuti del corpo, permettevano un'ottima conservazione della salma. I Persiani, circa 1000 anni a.C. sembrano essere gli "inventori" della distillazione così come la conosciamo oggi. Essi affinarono la tecnica e riuscirono ad ottenere i

primi oli essenziali puri, dei quali fecero largo uso nel campo medico o cosmetico. Greci e Romani facevano un largo uso di sostanze aromatiche naturali, e diversi testi furono scritti per vantare le loro proprietà terapeutiche e per indicare le migliori regioni di produzione. Arabi e mussulmani ripresero in seguito le tecniche di distillazione perfezionandole: oltre alla produzione di numerosi profumi, particolarmente nella zona di Damasco, questi popoli furono i primi a studiare in modo sistematico gli estratti aromatici, permettendo così una migliore conoscenza delle proprietà terapeutiche degli oli essenziali.

- Infine il periodo moderno, durante il quale la conoscenza dei componenti degli oli essenziale permette di spiegare e prevedere le attività fisiche, biochimiche e terapeutiche degli aromi vegetali. Il termine Aromaterapia fu coniato negli anni trenta da R.M. Gattefossé, un ricercatore francese. Nello stesso periodo in cui Sir Alexander Fleming effettuava le sue ricerche sulla penicillina, R.M. Gattefossé cominciò a mettere in evidenza la relazione struttura/attività dei composti aromatici ed a codificarne le proprietà principali: antisettiche, antitossiche, toniche, stimolanti, calmanti, ecc..

## Aromaterapia oggi

A che punto è oggi l'Aromaterapia ?. Classificata giustamente nell'ambito delle terapie *naturali* (o terapie *dolci*) l'Aromaterapia è apparentemente inoffensiva ed accessibile a tutti. Purtroppo, così come viene normalmente presentata e praticata, essa non può ambire appieno al titolo di medicina *naturale*, nel senso nobile del termine, e ancora meno a quello di medicina *dolce* ed inoffensiva.

- A proposito del termine *naturale*, gran parte degli oli essenziali disponibili oggi in commercio sono delle essenze sintetiche o delle miscele adulterate e falsificate, in ogni caso non definite dal punto di vista botanico e biochimico, riducendosi di fatto a prodotti di dubbia provenienza e potenzialmente pericolosi. Questi prodotti, adatti e spesso provenienti dal settore della profumeria o di quello dei saponi, non devono assolutamente essere impiegati per un uso terapeutico/medicinale. Inoltre, l'aumento costante della domanda di oli essenziali, non accompagnato dall'esigenza di qualità indispensabile, sostiene il mercato e la distribuzione di prodotti a basso prezzo e di scarsissima qualità. Il consumatore dunque, oltre a lasciarsi ingannare sulla natura del prodotto, si espone al rischio di effetti collaterali dovuti alla bassa qualità del mezzo terapeutico. Bisogna purtroppo anche dire che questa situazione è confortata dalla pratica aromaterapica corrente, che generalmente si basa su una bibliografia imprecisa, fantasista e che manca di rigore nelle sue prescrizioni. Speriamo vivamente che le informazioni presentate in questo testo, oltre agli insegnamenti di base trasmessi, possano aiutare il consumatore di oli essenziali a prendere coscienza della qualità mediocre e dell'origine dubbia di molti prodotti in commercio, ingiustamente denominati "Oli essenziali naturali", e che possa d'ora in poi selezionarli secondi dei reali criteri di qualità.
- Per ciò che concerne la classificazione dell'Aromaterapia nelle terapie *dolci*, troppo spesso la sua innocuità viene presentata in maniera abusiva e imprudente. La manipolazione degli oli essenziali è delicata e, se non ben controllata, è spesso accompagnata da effetti collaterali potenzialmente gravi. Alcuni oli essenziali, anche della migliore qualità, possono essere dei potenti veleni se mal dosati. Per esempio, l'ingestione di 10 gocce di olio essenziale puro di Issopo (*Hyssopus officinalis*) può provocare una crisi di epilessia, provocata da alcune sostanze molto potenti (chetoni) presenti in questa essenza. *Salvia officinalis* e *Thuya occidentalis* (contenenti anch'esse dei chetoni), possono essere abortive o provocare delle violente emorragie. Le furocumarine contenute nel Bergamotto, essenza spesso consigliata nelle lozioni solari "fatte in casa", sono foto-sensibilizzanti e possono provocare delle alterazioni della pigmentazione cutanea. Anche se l'Aromaterapia può essere usata nell'ambito della farmacia familiare (olio essenziale di Lavanda (*Lavandula vera*) contro le punture di insetti o l'olio essenziale di Elicriso (*Helicrisum italicum*) in caso di contusioni ed ematomi) l'uso medicinale degli oli essenziali deve obbligatoriamente essere accompagnato da una profonda conoscenza del loro modo di azione e del loro dosaggio. Purtroppo, nella pratica comune, capita di leggere in alcuni testi divulgativi che si raccomanda di aggiungere all'acqua del bagno delle essenze di Pino, *Salvia* o *Timo* (... tra l'altro, queste denominazioni sono incomplete), quando sappiamo che gli oli essenziali, allo stato puro, non sono solubili nell'acqua; altro esempio, l'uso dell'essenza di *Origanum* per delle inalazioni sapendo che il carvacrolo, un fenolo presente nella concentrazione di circa il 60% nell'olio essenziale di *Origanum compactum*, è terribilmente irritante per le mucose. Alcuni autori propongono delle miscele di oli essenziali puri da ingerire nella dose di 10-12 gocce alla volta, il che è totalmente aberrante, soprattutto non essendo a conoscenza della composizione esatta delle essenze contenute nella miscela. Colmo dei colmi, capita talvolta di leggere dei testi che consigliano l'uso di oli essenziali che NON ESISTONO, come l'olio essenziale di *Biancospino* o quello di *Geranium robert*, anche se questo è il minore dei mali, almeno per il consumatore.

Oggi è dunque indispensabile acquisire un minimo di conoscenze per evitare di essere ingannati da informazioni e pubblicazioni imprecise, frutto di autori incompetenti che spingono il consumatore mal informato ad utilizzare in modo erroneo prodotti di dubbia qualità.

## Aromaterapia: orientamenti possibili

Oggi si possono distinguere tre diverse scuole che fanno capo all'uso di oli essenziali.

- La scuola "Razionale" (d'origine francese), definita anche "Medicina aromatica", basata e sviluppata in base all'approccio scientifico del ricercatore francese R.M. Gattefossé: gli oli essenziali sono considerati da un punto di vista della loro composizione molecolare, e il loro utilizzo viene codificato da un ragionamento razionale-scientifico simile in tutto e per tutto a quello usato nella medicina classica.
- La scuola "Energetica", che interpreta l'olio essenziale come un complesso dotato di un "potenziale energetico" ("positivizzante" o "negativizzante") in grado di influire sui flussi energetici dell'organismo umano.
- La scuola "Inglese", orientata principalmente sull'effetto psico-olfattivo degli oli essenziali: essa si fonda su un approccio terapeutico essenzialmente di tipo irrazionale (come per esempio l'omeopatia).

Risulta allora evidente come l'aromaterapia possa spaziare da un approccio di tipo puramente razional-scientifico ad un approccio emotivo e totalmente irrazionale. E dunque indispensabile, quando si parla di aromaterapia, precisare a quale orientamento ci si riferisce, onde evitare confusione e possibili malintesi.

## Aromaterapia razionale

In Francia, a partire dagli anni sessanta, si è fortemente sviluppato il campo delle ricerche sugli oli essenziali, sia dal punto di vista biochimico che da quello medico. Alla luce dei risultati ottenuti, risulta chiaro e indiscutibile il fatto che oggi, per potere praticare un'aromaterapia seria e scientificamente valida, sia indispensabile disporre di oli essenziali di qualità e di composizione certificate e garantite, oltre ad una perfetta conoscenza delle indicazioni terapeutiche degli oli essenziali in relazione alla loro composizione biochimica.

Sul piano scientifico, gli oli essenziali devono essere considerati non come dei corpi semplici, bensì come un assemblaggio di molecole diverse, avente ognuna le sue proprietà particolari: la non conoscenza di queste proprietà porta inevitabilmente ad un'enorme confusione e ad un utilizzo errato dell'olio essenziale. Facciamo un esempio: oggi sappiamo che al mondo esistono diverse centinaia di specie diverse di Eucaliptus, chiamate tutte Eucaliptus, e i cui oli essenziali presentano delle composizioni e delle proprietà terapeutiche totalmente differenti. Usare allora un olio essenziale di Eucaliptus per trattare un'infezione bronchiale sarà lecito e coerente unicamente se questa specie produce un olio essenziale contenente un'alta proporzione di alcol con proprietà anti-infettive, come per esempio Eucalyptus radiata o globulus. Se invece si usasse Eucalyptus citriodora (il cui olio essenziale ha una composizione totalmente differente) l'effetto anti-infettivo sarebbe per così dire inesistente, avendo questi delle proprietà terapeutiche diverse.

Per evitare simili malintesi, si è quindi giunti alla nozione di "razza chimica", o specificità biochimica, permettendo così di distinguere in modo preciso ed univoco oli essenziali provenienti da piante appartenenti a varietà diverse. La nozione di "razza chimica" ha permesso un miglior approccio razionale-scientifico della terapia aromatica, sviluppando e migliorando la comprensione della relazione tra il profilo biochimico dell'olio essenziale e le sue proprietà terapeutiche.

## Come acquistare oli essenziali di qualità

(Criteri di qualità indispensabili per un'aromaterapia razionale)

Gli oli essenziali si possono reperire in diversi punti di vendita (farmacie, erboristerie): per scegliere il vostro fornitore "di fiducia", interrogate brevemente il responsabile del punto vendita (farmacista o erborista) in merito agli oli essenziali, in modo da rendervi conto della sua competenza in materia. Chiaramente esistono diverse marche di oli essenziali: è comunque un dato di fatto che non tutte le marche reperibili presentano oli essenziali della stessa qualità.

Bisogna tenere presente che la maggior parte degli oli essenziali presenti oggi sul mercato non sono di qualità, almeno per quel che concerne l'aromaterapia: spesso sono "tagliati" o diluiti con altre sostanze, oppure vengono alterati chimicamente, in alcuni casi contengono estratti sintetici. Pensiamo per esempio ad oli essenziali provenienti dal mercato della profumeria: si tratta spesso di prodotti ottenuti in grandi quantità, a basso prezzo, e sovente alterati rispetto alla loro composizione originale, in modo da eliminare o mascherare degli odori non "graditi" per la fabbricazione di profumi. Chi utilizza questo tipo di oli essenziali si ritrova con dei prodotti che non offrono nessuna garanzia circa origine e l'efficacia terapeutica.

Gli oli essenziali usati in aromaterapia devono obbligatoriamente essere ottenuti per distillazione in vapore acqueo della pianta intera o di una sua parte: questo è infatti l'unico procedimento che permette di ottenere degli estratti 100% naturali, senza tracce di solventi chimici. Fanno eccezione le essenze ottenute dalle bucce dei frutti degli

agrumi, come limone, arancio, mandarino, ecc.. In questo caso gli estratti vengono ottenuti per spremitura dei tessuti vegetali: si parla allora di essenze, e non di oli essenziali, anche se popolarmente le due definizioni vengono spesso confuse.

Per riconoscere dei prodotti certi, sono stati definiti dei criteri di qualità indispensabili: questi devono essere riconoscibili e devono obbligatoriamente essere menzionati sull'etichetta del prodotto che si desidera acquistare.

**La specie botanica esatta:** il flacone di olio essenziale che si acquista deve innanzitutto riportare la specie botanica esatta della pianta distillata e il suo nome latino (lingua internazionale) onde evitare l'imprecisione dei nomi popolari, spesso causa di malintesi sull'origine della pianta. Il termine *Lavanda*, per esempio, è insufficiente perché ci sono diverse specie di Lavanda da dove si estraggono oli essenziali diversi. Il nome completo quindi è:

- **del genere.** Es.: *Lavandula*

- **un aggettivo qualificativo.** Es.: *vera, spica, hybrida*

- **talvolta la varietà** o altro se esiste. Es.: *fragrans, clone abrialis, ecc.*

Si ottiene così la specie botanica esatta: *Lavandula vera, Lavandula hybrida, ecc.*

**L'organo produttore:** l'etichetta del prodotto deve riportare l'organo produttore, perché se certe specie sono distillate a "piante intere" come la Menta piperita (*Mentha piperita*) o il rosmarino (*Rosmarinus officinalis*), da altre si producono oli essenziali differenti a seconda dell'organo distillato. L'Arancio amaro per esempio (*Citrus aurantium* var. *amara*) fornisce due oli essenziali, uno dalle foglie e l'altro, più raro e più profumato, dai fiori; e anche un'essenza estratta dalla buccia dei frutti. Questi 3 estratti aromatici sono molto differenti nella loro composizione, profumo, proprietà terapeutiche, ... e prezzo. Altro esempio interessante è quello della Cannella (*Cinnamomum ceylanicum*): l'olio ottenuto dalle foglie è particolarmente ricco di eugenolo (fenolo), quello ottenuto dalla corteccia (più raro e dunque più caro) contiene prevalentemente cinnamaldeide (aldeide), e quello ottenuto dalla distillazione delle radici contiene una buona percentuale di borneone (chetone).

**Razza chimica (specificità biochimica):** Oggi sappiamo che, a seconda del paese, del sole, del clima, dell'altitudine ecc., una stessa pianta elabora essenze diverse con proprietà diverse. Queste proprietà sono dette *specificità biochimica*. Per sottolineare l'importanza di questa precisazione prendiamo l'esempio del Rosmarino (*Rosmarinus officinalis*). A seconda se viene raccolto in Marocco, Provenza o in Corsica, produce 3 oli essenziali di composizione e proprietà differenti. Quello del Marocco contiene più ossidi (1,8 cineolo, detto anche eucaliptolo) con un'azione più marcata a livello broncopolmonare; quello della Provenza, particolarmente ricco in canfora (20-30%), possiede proprietà a livello cardiaco. In Corsica si ottiene un olio essenziale contenente principalmente 2 molecole: l'acetato di bornile ed il verbenone, che agiscono a livello epatico e digestivo. L'etichetta dell'olio essenziale di rosmarino deve quindi precisare se si tratta di:

- *Rosmarinus officinalis* (1,8 cineolo)
- *Rosmarinus officinalis* (canfora)
- *Rosmarinus officinalis* (acetato di bornile, verbenone)

Questa precisazione è necessaria in quanto se il Rosmarino è conosciuto per la sua azione epatica e biliare, affermazione più che vera se si tratta di *Rosmarinus officinalis* (acetato di bornile, verbenone), la stessa pianta può essere tossica per il fegato dal momento che contiene della canfora (*Rosmarinus officinalis* (canfora)).

Altro esempio eloquente è quello del Timo (*Thymus vulgaris*), un olio essenziale molto comune e facilmente reperibile in commercio senza altre precisazioni sull'etichetta. Sappiamo oggi che nel bacino mediterraneo crescono almeno 4 varietà diverse di Timo volgare, ognuna caratteristica di una particolare zona di crescita. L'origine di queste differenze è da ricercare nella diversa composizione del suolo sul quale crescono le piante, oltre all'insolazione diversa per ogni regione di crescita. In ogni caso si tratta della stessa pianta, con foglie e fiori identici. Per ciò che concerne invece l'odore e la composizione chimica, sembra invece di trovarsi di fronte a piante diverse. Un'analisi particolarmente precisa (cromatografia) permette di definire la composizione esatta di ogni pianta e dell'essenza prodotta da ognuna di esse: si scopre così che tutte le piante contengono le stesse sostanze, ma con delle proporzioni molto diverse.

- *Thymus vulgaris* (timolo), particolarmente abbondante sul litorale mediterraneo, con odore forte e pungente dovuto alla forte concentrazione di fenolo (timolo)
- *Thymus vulgaris* (carvacrolo), abbondante nell'entroterra, con odore forte e simile a quello della santoreggia, dovuto alla presenza di un altro fenolo (carvacrolo)
- *Thymus vulgaris* (linalolo o geraniolo), cresce unicamente sopra i 500 m di altitudine, con odore molto più "dolce", meno aggressivo, ricorda la lavanda ed il geranio; questi odori particolari sono dovuti alla presenza di alcol (linalolo o geraniolo), presenti giustamente anche in altre piante come la Lavanda o il Geranio.

- **Thymus vulgaris** (1-8 cineolo), di provenienza spagnola, con un odore particolarmente simile a quello dell'Eucalipto, dovuto alla presenza di un ossido (1-8 cineolo), presente anche negli oli essenziali della specie *Eucaliptus*.

A questo punto bisogna tenere presente che la diversità tra le diverse varietà di Timo va ben oltre l'odore specifico di ogni pianta; essa infatti dipende direttamente dalla composizione biochimica del vegetale, la quale determina in modo ben preciso l'attività terapeutica, l'uso, il dosaggio e le controindicazioni di ogni olio essenziale. Avremo così l'olio essenziale di *Thymus vulgaris* (timolo), ad azione prevalentemente disinfettante dovuta al forte tenore di fenolo (timolo), non adatto però ai bambini o in applicazione diretta sulla pelle e le mucose, vista la sua proprietà dermo-caustica. L'olio essenziale di *Thymus vulgaris* (linalolo), pur essendo anche lui un buon disinfettante, può invece essere usato anche per i bambini, e può essere applicato puro sulla pelle e le mucose.

**Il prezzo:** l'olio essenziale rappresenta il concentrato naturale del vegetale da cui proviene. Le diverse piante aromatiche però non "cedono" tutte allo stesso modo le loro essenze: alcune, particolarmente ricche in essenza, permettono di distillare grandi quantitativi di olio essenziale; altre, meno produttrici e più fragili, richiedono delle tecniche particolari per estrarne un quantitativo minimo. Pensiamo per esempio che a partire da 100 Kg di pianta fresca, possiamo ottenere, per distillazione: 2-3 Kg di olio essenziale di *Eucalyptus globulus*, 300-400 g di olio essenziale di *Origanum majorana*, ... e 3-8 g di olio essenziale di *Rosa damascena*. La diversa "resa" durante la distillazione, permette di spiegare la grande variabilità di prezzi tra i diversi oli essenziali. Bisogna inoltre tenere in considerazione il fatto che la produzione di oli essenziali può essere influenzata dalle condizioni atmosferiche più o meno favorevoli alla buona crescita delle piante aromatiche, il che giustifica la variabilità annuale dell'offerta, e dunque del prezzo, sul mercato degli oli essenziali.

## Come usare gli oli essenziali

In aromaterapia gli oli essenziali possono essere utilizzati sia per via esterna (sulla pelle o sulle mucose), sia per via interna (orale, rettale, vaginale) per curare alcune patologie particolarmente sensibili a queste sostanze. Bisogna sapere che una goccia di olio essenziale rappresenta una goccia di sostanza medicinale attiva, a differenza di altri rimedi naturali (estratti vegetali come tinte, tisane) dove una goccia contiene unicamente delle tracce di sostanza attiva. Una goccia di olio essenziale di verbena equivale a circa 2 Kg di foglie di verbena, cioè a più di 200 litri di tisana o a 20 litri di tintura. Alcune sostanze contenute negli oli essenziali sono inoltre molto aggressive (i fenoli come il timolo e il carvacolo, presenti nel Timo e nella Santoreggia) e molto attive a deboli dosi: è dunque molto importante dosare gli oli essenziali e poter usare delle soluzioni diluite, omogenee e non aggressive per evitare effetti spiacevoli dovuti ad una somministrazione troppo importante di sostanza attiva.

Troppo spesso gli oli essenziali vengono mal utilizzati a causa delle loro proprietà fisiche responsabili della loro instabilità e del fatto che non sono solubili nell'acqua. Difatti se li mescoliamo, anche agitando vigorosamente, con un liquido acquoso (acqua, latte, tè, succo di frutta, ecc.) essi formano delle "chiazze" galleggianti alla superficie del liquido: queste possono venire a contatto con la pelle o le mucose provocando un apporto troppo elevato di sostanza attiva su una superficie limitata, con conseguenti effetti collaterali come irritazioni, bruciature o allergie.

Salvo casi particolari, è bene evitare l'uso di oli essenziali puri: essi vanno preferibilmente diluiti ed omogeneizzati in una sostanza naturale neutra (eccipiente) prima di venire somministrati o applicati per via esterna. L'impiego di un buon eccipiente è spesso la chiave del successo terapeutico; il suo ruolo principale è quello di diluire e disperdere gli oli essenziali e facilitarne il dosaggio. Se l'eccipiente usato possiede inoltre delle proprietà emulsionanti, gli oli essenziali potranno mescolarsi con i liquidi acquosi, facilitando così la loro dispersione e la loro penetrazione nei tessuti.

**Somministrazione per via orale:** gli oli essenziali possono essere usati per via orale sia per trattare un'infezione del tubo digerente (diarrea, enterite, problemi di flora intestinale, verminosi, ecc.), sia per ottenere un effetto terapeutico generale, cioè attivo sugli organi interni o su una funzione particolare dell'organismo. Tutto il tubo digerente è essenzialmente in un ambiente "acquoso": è dunque importante che gli oli essenziali ingeriti siano diluiti e ben omogeneizzati (emulsionati) in una soluzione acquosa. Più l'emulsione è omogenea, più gli oli essenziali saranno attivi e non irritanti.

**Somministrazione per via rettale:** l'uso di supposte permette un assorbimento rapido ed efficace degli oli essenziali. Questa è la via più pratica e più raccomandabile per bambini e lattanti nelle loro patologie acute. E anche utile per le persone che non possono assumere oli essenziali per via orale. **Attenzione:** le supposte devono essere prescritte da un medico e realizzate da un farmacista. Non usatele in automedicazione.

**Applicazione cutanea:** gli oli essenziali possono, con le dovute precauzioni, essere applicati sulla pelle, sul cuoio capelluto o sulle mucose (orale, vaginale, rettale, ecc.). Oltre ad essere usati per dei massaggi terapeutici, essi permettono di disinfettare o di trattare le patologie dermatologiche più comuni (piaghe, ascessi, funghi e micosi,

infezioni varie, eczemi, ecc.). Se la pelle permette di usare delle dosi di oli essenziali abbastanza elevate, le mucose, più sensibili, necessitano dei dosaggi più deboli. Le mucose, essendo umide, non sopportano delle miscele formulate a base di oli vegetali o l'applicazione di oli essenziali puri, questi ultimi non essendo miscibili con l'acqua. Si raccomanda dunque di utilizzare un eccipiente con delle proprietà emulsionanti per facilitarne il contatto.

Sulla pelle secca, come eccipienti si possono utilizzare degli oli vegetali (olio di mandorle, di nocciolo, di avocado, ecc.) nei quali vengono incorporati 3 a 10% di oli essenziali (gli oli essenziali applicati puri sulla pelle rischiano di renderla più secca). Per una pelle grassa, è preferibile usare una preparazione di oli essenziali dispersi in una soluzione acquosa od un'emulsione (olio in acqua).

In alcuni casi particolari, quando si vuole ottenere un effetto terapeutico generale, gli oli essenziali possono essere applicati puri sulla pelle: bisogna allora assicurarsi di non usare oli essenziali dermo-caustici o irritanti; per evitare delle reazioni allergiche, è bene effettuare un piccolo test preventivo, applicando un piccolo quantitativo di olio essenziale sulla parte inferiore dell'avambraccio, dove la pelle è particolarmente sensibile. I bambini piccoli hanno la pelle molto più sensibile di quella degli adulti: sarà quindi necessario diluire gli oli essenziali prima di applicarli sulla loro cute.

**Diffusione atmosferica:** gli oli essenziali sono dei prodotti aromatici, dunque particolarmente adatti ad essere nebulizzati nell'atmosfera grazie a particolari diffusori.

- diffusori a candela: gli oli essenziali sono messi in un piccolo recipiente, contenente normalmente dell'acqua, posto sopra una candela. Il calore emesso permette l'evaporazione di alcuni principi aromatici dell'olio essenziale. Questo procedimento non presenta nessun valore terapeutico e permette unicamente di profumare gradevolmente l'ambiente circostante. In effetti, gli oli essenziali sono rapidamente alterati dal calore, e solo una parte di essi viene diffusa nell'ambiente, rendendo disponibile nell'aria solo una piccola percentuale delle loro sostanze attive.
- Diffusori "aerosol": un quantitativo importante (circa 5 ml) di olio essenziale viene posto nell'ampolla di vetro del diffusore; una piccola pompa elettrica, permette in seguito di nebulizzare l'olio essenziale, senza riscaldarlo. Si ottengono così delle piccolissime gocce (aerosol) di olio essenziale, le quali si disperdono nell'ambiente. Con questo sistema si crea la diffusione, a freddo, di una quantità importante di olio essenziale "totale", permettendo così di ottenere un effetto terapeutico: disinfezione di locali in periodi di epidemia, terapie respiratorie in caso di malattie polmonari o infettive, affetto tonico o rilassante, ecc.. Attenzione: non tutti gli oli essenziali sono utilizzabili in un diffusore di questo tipo. Gli oli essenziali dermo-caustici (vedi lista) sono irritanti per la pelle e le mucose, quindi non adatti ad essere diffusi nell'atmosfera.

**Eccipienti:** vengono chiamati eccipienti quelle sostanze neutre che permettono di somministrare in modo adeguato i principi attivi medicinali, nel caso pratico gli oli essenziali. Come eccipienti per gli oli essenziali vengono spesso consigliati il miele, il latte in polvere o lo zucchero (sotto forma di cubetto): questi sistemi non sono sicuramente i più adeguati. Il miele, il latte in polvere e lo zucchero sono dei pessimi eccipienti in quanto, una volta nella bocca, vengono subito sciolti, liberando delle goccioline concentrate di oli essenziali. A contatto con le mucose, queste possono provocare irritazioni e bruciature, alterando così l'effetto terapeutico.

#### ■ Disper<sup>®</sup>

È un complesso emulsionante a base 100% naturale, commestibile e non tossico. Sviluppato e brevettato da un laboratorio svizzero, il Disper<sup>®</sup> è costituito da una miscela di sostanze naturali estratte dalle membrane delle cellule vegetali: ha la proprietà di disperdere in un liquido acquoso gli oli essenziali in miliardi di gocce microscopiche (dispersione). Inoltre, durante questo processo, le goccioline di olio essenziale vengono ricoperte da diverse molecole di Disper<sup>®</sup> (formazione di liposomi) e acquistano una carica elettrica negativa che impedisce la loro aggregazione. Dispersi sotto forma di liposomi, gli oli essenziali sono attivati, grazie alle cariche negative create dalle sostanze liposomiali: le loro qualità terapeutiche sono così amplificate. La dispersione degli oli essenziali con il Disper<sup>®</sup>, oltre a diminuire l'irritazione, permette di aumentare considerevolmente la superficie di contatto tra questi e le mucose, favorendone così la penetrazione e l'assorbimento delle sostanze attive nell'organismo. Il Disper<sup>®</sup>, addizionato agli oli essenziali, evita la loro alterazione e ne conserva le proprietà terapeutiche: la miscela così ottenuta si conserva diversi anni, grazie alla presenza nel Disper<sup>®</sup> di due anti-ossidanti naturali, la vitamina E e la vitamina C. Il Disper<sup>®</sup> contiene circa l'80% di alcol e non contiene alcuna sostanza emulsionante d'origine sintetica. Attualmente è disponibile sul mercato una formula di Disper senza alcol con il nome **Lipo-Sol<sup>®</sup>**: anche in questo caso, si tratta di un eccipiente 100% naturale adatto alla dispersione di oli essenziali in liquidi acquosi e particolarmente indicato per i bambini, vista l'assenza completa di alcol.

#### ■ Come usare il Disper<sup>®</sup>

Via orale: per un adulto, incorporare 2 gocce di olio essenziale in 20 gocce di Disper<sup>®</sup>, mescolare il tutto in mezzo bicchiere di acqua, di tisana o succo di frutta. Si può anche preparare in anticipo una miscela per alcuni giorni di terapia: incorporare 1 ml di olio essenziale a 9 ml di Disper<sup>®</sup>, agitare bene ed in seguito somministrare 20 gocce di questa miscela (corrispondenti a 2 gocce di olio essenziale puro) in mezzo bicchiere d'acqua o di tisana. La posologia normale, per un adulto, è di 20 gocce di questa miscela 2-3 volte al giorno, da assumere dopo i pasti. Dopo l'assunzione degli oli essenziali, è consigliabile bere un grande bicchiere di acqua o tisana; durante una cura orale con oli essenziali è vivamente consigliato di bere molto, almeno 2 litri di acqua al giorno. Per i bambini,

unicamente a partire da 8 anni, ridurre la dose a metà (10 gocce di miscela 2-3 volte al giorno). Si raccomanda di rispettare le dosi consigliate dal medico, e di non somministrare oli essenziali contenenti fenoli ai bambini.

Applicazioni cutanee: l'utilizzazione del Disper® permette delle applicazioni cutanee, sia per lavare delle piaghe, sia per applicare delle compresse in caso di infezioni, prurito, acne; è anche possibile elaborare dei prodotti per trattare i capelli ed il cuoio capelluto. Normalmente, per un trattamento locale, la dose di olio essenziale (o di una miscela di essi) è di 6-10 gocce: la preparazione si esegue mescolando 6 gocce di olio essenziale con 60 gocce di Disper®, incorporando in seguito il tutto in mezza tazza di acqua tiepida. Impregnare poi delle compresse, o un batuffolo di cotone, nel liquido ottenuto ed applicarlo localmente: le compresse possono essere lasciate 10-20 minuti sulla zona da trattare.

Esempi di formule terapeutiche:

Formula anti infezione, da usare in caso di influenza, raffreddore, bronchite o infezione urinaria

Per un flacone con contagocce da 100 ml (in vetro scuro)

Mentha piperita	3 ml
Melaleuca alternifolia	1,5 ml
Thymus vulgaris (thymol)	1.5 ml
Cinnamomun ceylanimum (corteccia)	1.5 ml
Ravensara aromatica	1.5 ml

Completare con Disper® per ottenere un flacone completo, agitare prima dell'uso

Posologia per un adulto: 15 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, 4-5 volte al giorno. Cominciare il trattamento ai primi sintomi della malattia aumenta considerevolmente l'efficacia della terapia.

Posologia per i bambini (a partire da 8 anni): 5-10 gocce in un succo di frutta o una tisana di verbena, 3-4 volte al giorno

Angina, mal di gola: da usare ai primi sintomi come gargarismo

Per un flacone con contagocce da 30 ml (in vetro scuro)

Satureja montana	1 ml
Rosmarinus officinalis (verbenone)	1 ml
Citrus limonum	1 ml

Completare con Disper® per ottenere un flacone completo, agitare prima dell'uso

Posologia: 15 gocce in mezzo bicchiere d'acqua, gargarismi 4-5 volte al giorno

## ■ Oli vegetali

Praticamente tutti gli oli essenziali sono solubili (miscibili) con gli oli vegetali: questo tipo di eccipiente è particolarmente pratico per le applicazioni cutanee sulla pelle secca e per i massaggi. L'olio vegetale è meno indicato per un'applicazione sulla pelle grassa o in caso di applicazione sul cuoio capelluto. Gli oli vegetali non sono adatti per l'assorbimento per via orale, vista la loro scarsa compatibilità con le mucose umide del tubo digestivo.

Oltre a veicolare le sostanze attive (gli oli essenziali), parecchi oli vegetali hanno delle proprietà terapeutiche intrinseche: apporto di vitamine (olio di germi di grano), anti eritema (olio di mandorle, nocciolo, rosa muschiata del Cile) o anti invecchiamento cellulare (olio di borragine). Gli oli vegetali devono essere estratti dalla pianta in modo naturale per spremitura a freddo, in modo da conservare inalterate le loro preziose sostanze terapeutiche.

Gli oli essenziali vanno incorporati nell'olio vegetale ad una concentrazione di circa il 5-10% per la preparazione di un olio da massaggio; nel caso di un'applicazione terapeutica, la concentrazione di olio essenziale può aumentare fino al 20-30%. Attenzione a non utilizzare in applicazione locale degli oli essenziali irritanti o dermo caustici.

Esempi di formule terapeutiche:

Olio per massaggio rilassante

Lavanda officinalis	3 ml
Citrus aurantium var. amara, fiori	0,5 ml
Melissa officinalis	1 ml
Olio vegetale	50 ml

Olio per massaggio tonico

Thymus vulgaris (linalol)	2 ml
Rosmarinus officinalis (1-8 cineol)	2 ml
Origanum majoranae	1 ml
Cananga odorata	0.5 ml

Olio vegetale 50 ml

## ■ Emulsio®

È una crema fluida (tipo latte) a base 100% naturale, adatta per il corpo e concepita per l'applicazione cutanea di oli essenziali: permette facilmente di realizzare dei prodotti cosmetici o delle preparazioni medicinali. Emulsio® permette di incorporare fino al 20% di oli essenziali e oli vegetali: basta miscelare il tutto agitando bene. La miscela ottenuta è stabile e si conserva per diverso tempo grazie alla presenza di sostanze naturali anti-ossidanti contenute nella formula base.

Esempi di formule terapeutiche:

### Crema cicatrizzante, per prevenire le smagliature, per mantenere la pelle sana

Per un flacone da 100 ml (in vetro scuro)

Lavanda officinalis	1 ml
Chamaleum nobile	20 gocce
Cananga odorata	20 gocce
Daucus carota	20 gocce
Pelargonium graveolens	10 gocce
Cistus ladaniferus	10 gocce
Olio vegetale di Rosa muschiata del Cile	10 ml

Completare con Emulsio®

Preparazione: mettere l'olio vegetale di Rosa muschiata nel flacone, aggiungere gli oli essenziali e completare con Emulsio®. Agitare vigorosamente.

Applicare localmente 2-3 volte al giorno. Agitare prima dell'uso.

### Crema anti-acne

Per un flacone da 100 ml (in vetro scuro)

Lavanda officinalis	2 ml
Melaleuca alternifolia	1 ml
Thymus vulgaris (timolo)	20 gocce
Pelargonium graveolens	30 gocce
Chamaleum nobile	20 gocce
Cistus ladaniferus	10 gocce

Completare con Emulsio®

Applicare localmente 2 volte al giorno evitando il contorno degli occhi. Agitare prima dell'uso.

## ■ Alcilane®

È un olio naturale per il bagno fabbricato a partire da oli vegetali saponificati ed esente da qualsiasi detergente sintetico. Permette di emulsionare fino a 20% di oli essenziali, tinture, oli vegetali o una miscela dei tre. Non formando schiuma, Alcilane® è adatto per formulare delle preparazioni con oli essenziali per idromassaggio.

Come si è visto, l'aggiunta di oli essenziali puri nel bagno può presentare degli inconvenienti, perché restando alla superficie dell'acqua, essi aderiscono alla pelle e possono provocare delle irritazioni o delle bruciature: questa pratica è dunque assolutamente da evitare, soprattutto per i bagni dei bambini più piccoli.

Esempi di formule terapeutiche:

### Bagno anti prurito

Chamaleum nobile	20 gocce
Olio vegetale di Jojoba	1 ml
Tintura madre di Calendula	1 ml
Alcilane®	10 ml

Agitare bene e versare nella vasca da bagno

### Bagno rilassante, favorisce il sonno

Per un flacone da 100 ml (in vetro scuro)

Lavanda officinalis	4 ml
Citrus aurantium var. amara (foglie)	2 ml
Citrus aurantium var. amara (fiori)	10 gocce
Tintura madre di passiflora	5 ml

Completare con Alcilane®



1-2 cucchiaini da minestra da aggiungere nella vasca da bagno. Agitare bene prima dell'uso.

## ■ Cirabel®

È una crema neutra costituita unicamente da prodotti naturali: cera d'api, lanolina e oli vegetali. Di consistenza leggermente solida, Cirabel® deve essere scaldata leggermente fino a 50°C in un pentolino: una volta sciolta, si possono aggiungere gli oli essenziali, mescolare ed infine versare il tutto in un vasetto. Si ottengono così delle pomate e dei balsami per i più svariati usi: anti reumatismi, balsamici, anti emicrania.

Esempi di formule terapeutiche:

### Balsamo antalgico per reumatismi, gotta, sciatica

Juniperus communis (bacche e rami)	40 gocce
Laurus nobilis	50 gocce
Mentha piperita	40 gocce
Gaultheria procumbens	20 gocce
Betulla alleghaniensis	20 gocce

Fondere circa 40 grammi di Cirabel®, aggiungere in seguito la miscela di oli essenziali, mescolare bene e versare in un vasetto.

Massaggiare la zona dolorosa 2-3 volte al giorno. Le dosi di oli essenziali possono essere raddoppiate per ottenere un balsamo più concentrato.

### Balsamo mucolitico ed espettorante, disinfettante delle vie respiratorie superiori

Lavandula officinalis	3 ml
Mentha piperita	1.5 ml
Eucalyptus radiata	1 ml
Ravensara aromatica	1 ml
Abies sibirica	1 ml
Thymus vulgaris (linalol)	2 ml
Thymus vulgaris (timol)	15 gocce

Fondere circa 40 grammi di Cirabel®, aggiungere in seguito la miscela di oli essenziali, mescolare bene e versare in un vasetto.

Massaggiare il collo, il petto e la schiena, 2-3 volte al giorno.

## Avvertenze per un uso corretto degli oli essenziali

- In nessun caso si devono ingerire degli oli essenziali puri
- I problemi di tossicità con gli oli essenziali sono prevalentemente legati all'uso per via orale o in applicazione esterna prolungata di oli tossici per il sistema nervoso (neuro-tossici)
- Evitare di ingerire oli essenziali su un cubetto di zucchero o nell'alcol
- Evitare di ingerire oli essenziali contenenti fenoli (Thymus vulgaris a timolo, Satureja montana a carvacrolo, ecc.) per un periodo prolungato
- Alcuni oli essenziali non devono assolutamente essere applicati puri sulla pelle e le mucose (dermo-caustici)
- Alcuni oli essenziali provocano delle reazioni di foto-sensibilizzazione (alterazione della colorazione della pelle) se applicati sulla pelle prima dell'esposizione solare
- In caso di dubbio circa la qualità, l'origine o l'indicazione di un olio essenziale, astenetevi dall'usarlo. Chiedete piuttosto un consiglio ad un operatore sanitario competente in materia.
- I bambini possono usare oli essenziali per via orale o rettale unicamente su consiglio di un medico
- Mai mettere un olio essenziale negli occhi: se dovesse capitarvi, risciacquate subito e intensamente con un olio vegetale (girasole, oliva, mandorle), mai con acqua. Consultare un medico se necessario.
- Tenere i flaconi di oli essenziali ben chiusi ed al di fuori della portata dei bambini

### **Lista (non completa) di oli essenziali tossici per il sistema nervoso (neuro-tossici):**

Abies alba, Achillea ligustica, Achillea millefolium, Artemisia (tutte le varietà, salvo il dragoncello (Artemisia dracunculoides), Cupressus arizonica, Hyssopus officinalis ssp. officinalis, Lantana camara, Lavanda stoechas, Mentha pulegium, Salvia officinale ssp. officinale, Santolina chamaecyparissus, Tagetes glandulifera, Thuya occidentalis

### **Lista (non completa) di oli essenziali irritanti per la pelle (dermo-caustici):**

Cinnamomun verum (corteccia e foglie di cannella), Eugenia caryophyllus (chiodi e foglie di garofano), Origanum (tutte le varietà, salvo la maggiorana (Origanum majorana), Thymus vulgaris thymol, Thymus serpillum, Satureja montana

**Lista (non completa) di oli essenziali foto-sensibilizzanti (non esporsi direttamente al sole dopo aver fatto uso di questi oli):**

Angelica archangelica, Citrus (tutte le essenze ottenute dalle diverse varietà di agrumi)

## Glossario

**Pianta aromatica:** è detta pianta aromatica una pianta che contiene una quantità sufficiente di molecole aromatiche nei suoi organi produttori: foglie, fiori, frutti, semi, buccia, radici,...

**Essenza:** è una sostanza aromatica naturale che secerne la pianta nei suoi organi produttori. Per le scorze degli agrumi l'essenza è estratta direttamente per spremitura. Per essere esatti si parla di essenza di limone e non di olio essenziale di limone, poiché questa non è ottenuta per distillazione.

**Distillazione:** la distillazione in flusso di vapore acqueo è il procedimento più vecchio ma migliore per estrarre le essenze dalle piante aromatiche, soprattutto se queste devono essere usate a scopo terapeutico. Per essere distillate, le piante vengono messe in un alambicco: con il fuoco l'acqua viene trasformata in vapore, questo passa attraverso le piante, volatilizza e imprigiona le molecole aromatiche e si va a ricondensare in una serpentina refrigerante. All'uscita dell'alambicco un vaso fiorentino separa l'olio essenziale che galleggia sulla superficie dell'acqua di distillazione (idrolato aromatico).

**Olio essenziale:** è il risultato della distillazione a vapore d'acqua delle piante o alberi aromatici, per estrarne l'essenza. L'olio essenziale è quindi l'essenza distillata. Un'essenza e un olio essenziale sono due differenti sostanze tanto in natura che in composizione, particolarmente in ragione delle modificazioni biochimiche che l'essenza subisce durante la distillazione. Tuttavia nel linguaggio corrente il termine "essenza" è sovente utilizzato per parlare di olio essenziale. Contrariamente a quello che il nome lascia pensare, un olio essenziale non contiene corpi grassi, ma solo molecola aromatiche volatili.

**Idrolato aromatico:** l'idrolato aromatico è l'acqua distillata (vapore acqueo condensato) che si separa dall'olio essenziale all'uscita dall'alambicco. Questo è più o meno aromatizzato a seconda della pianta distillata di cui si carica di molecole aromatiche durante la distillazione. Gli idrolati aromatici contengono in forma disciolta dei composti aromatici degli oli essenziali (meno del 5%).

**Oli vegetali:** oli grassi ottenuti per spremitura a freddo dei semi o frutti di piante oleose (mandorlo, nocciolo, vite,...). Sono utilizzati come supporti degli oli essenziali per preparazioni ad uso esterno.

**Dermo caustico:** è detto di una sostanza (olio essenziale) che provoca delle bruciature se applicata pura sulla pelle

**Foto-sensibilizzante:** è detto di una sostanza (olio essenziale) che provoca delle alterazioni della colorazione (pigmentazione) della pelle, se applicata prima di esporsi alle radiazioni solari.

**Cirabel®**, **Alcilane®**, **Emulsio®**, **Disper®** sono dei marchi registrati.

© **Dott. A. Bossi**  
Farmacia di Besso  
Via Besso 23 a  
CH - 6903 LUGANO