



## Come agiscono gli oli essenziali?

Le essenze agiscono sul corpo, sulla mente e sull'anima, dunque complessivamente sulla persona nella sua interezza.

Promuovono la salute, riducono la concentrazione di batteri nell'aria presente in un ambiente, agiscono positivamente sul sistema immunitario e hanno un'azione antivirale, antibatterica e antimicotica.

L'intenzione e la fiducia con cui si utilizzano gli oli essenziali rivestono una certa importanza. Se desiderate un determinato effetto, che però l'essenza utilizzata non produce, scegliete allora semplicemente un'essenza con un'efficacia simile, nella quale riponete fiducia e con la quale avete una certa confidenza. Lo stesso vale se vi sentite particolarmente legati alla pianta relativa: il risultato sarà in ogni caso migliore!

Sul piano psicologico e spirituale le essenze migliorano l'umore e lo stato d'animo; eliminano lo stress e riequilibrano, liberano, rinfrescano, purificano, calmano e rilassano. La gamma di effetti delle essenze è così variegata e complessa che in questo libro per principianti ci concentriamo prevalentemente sul loro impiego per favorire dei benefici a livello psicologico. Nella descrizione di alcune essenze vegetali, e in maniera più approfondita alle pp. 118-123, troverete anche la "farmacia domestica e da viaggio", con consigli particolari per il pronto soccorso. Nella misura in cui siete interessati a ulteriori utilizzi terapeutici, vi raccomandiamo la visita presso un capace aromaterapeuta o a esperti in aromaterapia con una buona formazione, e la consultazione di una buona e dettagliata letteratura specifica.

Nel 1988 assistetti a una conferenza del professor Hans Peter Duerr, fisico e vincitore del premio Nobel alternativo, al Congresso Natura e Spirito di Hannover. Questa conferenza influenzò la mia vita in modo decisivo. Egli spiegò la differenza tra scienze naturali e scienze basate sull'esperienza, facendo l'esempio seguente.

Uno scienziato va in mare con una rete che ha le maglie della grandezza di 5 mm e pesca tutto ciò che vi rimane impigliato. Per la disciplina delle scienze naturali in questo momento esiste soltanto tutto ciò che è più grande di 5 mm, perché lo

strumento di misurazione rappresentato dalla rete offre al momento soltanto questa possibilità di misurazione, cioè 5 mm. Due anni dopo viene realizzata una rete con le maglie di 3 mm e un anno dopo una con le maglie di 1 mm soltanto. Improvvisamente nell'ambito delle scienze naturali ci si accorge di molte più cose.

Ora gli uni credono che esista soltanto ciò che può essere misurato, invece gli altri sanno che esiste molto di più, benché al momento non possa ancora essere misurato, in mancanza di uno strumento adatto. Inoltre alcuni sanno che ci sono moltissime cose, poiché si basano su una scienza esperienziale. Questo può avere altrettanto valore di quello che può essere misurato. Tradotto nel campo dell'aromaterapia, per me significa che è molto utile il fatto che intanto si diano tante spiegazioni scientifiche sull'efficacia degli oli essenziali. Tuttavia è altrettanto importante e valido avere un sapere esperienziale variegato, proprio di tutti coloro che si occupano di questo tema da molti anni e che perciò hanno potuto aiutare tante persone nelle circostanze più diverse. Secondo Paracelso: chi guarisce ha ragione!

Sento che è giunto il tempo in cui i rigidi confini e le linee di demarcazione di questi ambiti vanno indebolendosi e che le scienze naturali ed esperienziali si stanno reciprocamente ispirando sempre più.



## Come riconosco la qualità di un olio essenziale?

- ❖ **Profumi sintetici:** sono prodotti di una sintesi chimica e spesso hanno fragranze che non esistono affatto nelle essenze naturali pure: oceano, lillà, melone, pane fresco, erba fresca e altri. Essi trovano impiego nei detersivi per lavatrice, nei detersivi per stoviglie, nella cosmesi, nei deodoranti per ambiente (bastoncini, alberelli, spray). Un numero sempre maggiore di persone ha reazioni allergiche nei confronti di questi profumi. Essi non possono sostituire gli oli essenziali e non svolgono un'azione antibatterica e antivirale nell'ambiente!
- ❖ **Oli uguali a quelli naturali:** sono prodotti a partire da sostanze sia naturali che sintetiche e spesso hanno un profumo simile a quelli che si trovano in natura, come, ad esempio, aghi di pino, limo-



ne, e così via. Hanno un costo esiguo, perché le spese di produzione sono minori rispetto alle spese necessarie per la produzione di oli essenziali puri. Queste essenze non sono adatte all'aromaterapia!

❖ **Oli naturali:** consistono in sostanze naturali, ma che non contengono soltanto estratti della pianta corrispondente, bensì anche quelli di altre piante con sostanze simili. Spesso si usa questo sistema per riuscire a produrre essenze, che sarebbero care, a un prezzo più vantaggioso: l'olio di rosa può, ad esempio, essere allungato con quello di geranio rosa.

❖ **Oli naturali puri al 100%:** derivano esclusivamente dalla pianta corrispondente e sono sottoposti a un rigido controllo di qualità. Due sono i marchi di certificazione degli oli puri:

- **Demeter** è il marchio di qualità per i prodotti biodinamici. Questa certificazione connota un'azienda biologica in cui si include anche il rispetto del ritmo delle stagioni. La fertilità del

suolo è attivata da preparati minerali e vegetali. Soltanto partner commerciali severamente controllati possono utilizzare il marchio certificato Demeter.

- **Ecocert** è l'organismo di controllo e certificazione che ha base in tutta Europa, controlla l'intera filiera agroalimentare nella produzione dei prodotti biologici.

La maggior parte degli oli essenziali naturali puri al 100% possiede comunque una certificazione di qualità. In questo modo si preserva anche un rapporto rispettoso con la natura e si contribuisce in modo essenziale a preservare la molteplicità delle specie e la tutela dell'ambiente in generale.

Gli oli essenziali agiscono, così come gli aromi sintetici, a livello fisico, mentale e spirituale. Inoltre raggiungono, attraverso il naso e la pelle, il nostro sistema circolatorio. Perciò è estremamente importante che le essenze siano della miglior qualità, al 100% naturali e il più possibile da coltivazione biologica controllata.

Ogni olio essenziale consiste di diverse sostanze biochimiche, alcune delle quali sono ancora totalmente sconosciute e non sono ancora state studiate. Poiché l'efficacia delle essenze deriva da un insieme di sostanze che agiscono nel loro complesso,

si sconsiglia l'utilizzo degli oli artificiali e di quelli uguali a quelli naturali. L'intelligenza della natura non è ancora riproducibile.

Sull'etichetta dovrebbero trovarsi dunque le seguenti indicazioni:

- ❖ l'indicazione “olio essenziale naturale puro al 100%”;
- ❖ la denominazione botanica, in latino;
- ❖ la parte della pianta utilizzata;
- ❖ la regione di provenienza, così come il nome della zona di coltivazione, dell'associazione o della cooperativa di produzione;
- ❖ il tipo di coltivazione, se bio o no;
- ❖ il procedimento di estrazione, ad esempio distillazione in corrente di vapore;
- ❖ il numero di carico, che viene assegnato dopo ogni singola produzione: significa che il produttore si è fatto carico di trasparenza e controllo autonomo.

Gli oli essenziali sono sensibili alla luce. All'atto dell'acquisto fate attenzione che i flaconcini siano di vetro scuro.

Gli oli essenziali naturali puri al 100% si acquistano in farmacia, nei negozi di alimentazione naturale, nei negozi di prodotti naturali, presso estetiste, terapeuti, negozi di articoli da regalo o librerie e in Internet (tuttavia in questo caso non è possibile provarli o sentire il loro profumo...).

*«Qui la natura si rivela  
in tutta la sua grandezza.  
Occhi e pensieri si deliziano.  
Il poeta lo può cantare,  
il pittore rappresentare in belle  
immagini, ma il profumo della realtà,  
che penetra i sensi dell'osservatore  
e vi rimane impresso in eterno,  
non si può riprodurre».*

*Hans Christian Andersen*

