

# Introduzione

Gli oli essenziali sono i protagonisti della storia che narra la ricerca umana dell'interessa, della salute e della felicità attraverso le piante aromatiche. In commercio ne esistono oltre 200. Quelli descritti in questo libro sono usati dagli aromaterapisti non medici e si possono utilizzare in tutta sicurezza seguendo le indicazioni qui fornite. Sono elencati secondo il sistema internazionale dei nomi latini botanici delle piante.

## GLI ESSERI UMANI E IL PROFUMO

Nell'uomo, il senso dell'olfatto si è evoluto per il reperimento di cibo e il rilevamento di altri segnali ambientali, come il fumo. Gli studi sui feromoni umani – gli odori prodotti da alcune ghiandole del corpo – dimostrano che la percezione olfattiva può condizionare la scelta del partner. Gli odori che consideriamo piacevoli hanno un effetto benefico sul nostro umore, mentre quelli che ci sembrano disgustosi possono svolgere un'azione nociva sul nostro stato d'animo.

Le cellule nervose olfattive responsabili del senso dell'odorato sono concentrate in cima alla cavità nasale. Ciascuna ha ricettori diversi che reagiscono a molecole odorose diverse. Quando una molecola stimola un recettore, il cervello riceve un messaggio elettrico. Le informazioni olfattive vengono elaborate dal sistema limbico, un'area del cervello che dà il via alla formazione dello stato d'animo e dei ricordi. I collegamenti tra odore e umore dipendono dall'esperienza individuale, ma ci sono odori culturali e geografici che influenzano la nostra percezione del mondo, spesso senza che ce ne rendiamo conto.

## EVOLVERSI CON LE PIANTE

La curiosità umana per le fragranze deve essere iniziata con la nostra reazione agli aromi e agli odori del mondo naturale. Alcuni fiori sprigionano profumi inebrianti per attirare gli insetti impollinatori. Per difendersi dai predatori e dalle malattie, altre piante mettono in campo una serie di difese chimiche. Alcune sostanze vegetali, come il succo del peperoncino, provocano gravi irritazioni; altre sono velenose; altre

Nel mondo della profumeria, il gelsomino è soprannominato la «regina dei fiori» per il suo intenso profumo floreale.



## CONSIGLI PER LA SICUREZZA

- Diluite gli oli essenziali come indicato.
- Se soffrite di patologie, siete in gravidanza o seguite una terapia farmacologica, consultate il medico prima di usare gli oli essenziali.
- Per l'inalazione dei vapori utilizzate acqua del rubinetto calda, non bollente.
- Non lasciate incustodite le candele accese nei vaporizzatori.
- Se gli oli essenziali causano irritazioni o bruciori, rimuoveteli immediatamente con un panno e sciacquate la pelle sotto l'acqua corrente fredda.
- In caso di ingestione accidentale, chiamate immediatamente il centro antiveleni della vostra città o andate al pronto soccorso più vicino, portando con voi la boccetta.
- In caso di contatto con gli occhi, sciacquate con abbondante acqua fredda.
- Se l'inalazione irrita le vie aeree, respirate aria fresca e bevete acqua per calmare la gola.

## Dalla pianta alla boccetta

L'estrazione degli oli essenziali dalle piante fu scoperta dagli alchimisti persiani ed egiziani, che facevano bollire il materiale vegetale aromatico in una bottiglietta chiusa, lo lasciavano raffreddare e poi raccoglievano il sottile strato di olio essenziale che galleggiava sulla superficie dell'acqua. Secondo la leggenda, un servitore di Cleopatra fu il primo a notare questa pellicola fragrante sul bagno di petali di rosa della regina.

### ESTRARRE GLI OLI ESSENZIALI

I moderni processi di estrazione non sono molto diversi, anche se si ottengono risultati migliori facendo passare il vapore sopra il materiale vegetale anziché facendo bollire quest'ultimo nell'acqua. Si adoperava un tubo di condensazione per raffreddare il vapore risultante e si può raccogliere l'olio essenziale dalla superficie del liquido così ricavato. Le acque di distillazione, dette idrosoli o idrolati, contengono molecole idrosolubili aromatiche, per esempio l'acqua di rose impiegata in biscotteria e pasticceria.

Gli oli essenziali si possono anche estrarre con solventi chimici. Il materiale vegetale si può schiacciare e lasciar riposare in olio vegetale per produrre un olio infuso, che contiene sia l'olio essenziale sia qualunque olio vegetale ricavato dalla pianta. Di solito gli oli di agrumi si estraggono spremendo la scorza dei frutti tra rulli mediante il processo di espressione o pressatura a freddo, ma si possono anche distillare a vapore.

### IL CONTROLLO DI QUALITÀ

Gli oli essenziali ottenuti dalla stessa specie ma con composizioni chimiche differenti sono identificati come diversi «chemiotipi». Il rosmarino, per esempio, ha i chemiotipi canfora e cineolo. Dal punto di vista fisiologico, la composizione chimica dell'olio essenziale influisce sulle sue proprietà terapeutiche. L'aggiunta di sostanze chimiche sintetiche può alterare l'equilibrio naturale della chimica dell'olio, perciò gli aromaterapisti preferiscono utilizzare oli essenziali organici, privi di ingredienti sintetici.

L'olio di rosmarino si distilla a vapore dalle foglie e dalle sommità fiorite della pianta ed è un liquido trasparente incolore oppure giallo pallido.



### ALTRI ESTRATTI VEGETALI

Ci sono altri tipi di estratti vegetali contenenti oli essenziali, ma sono ricchi anche di altre sostanze che conferiscono loro proprietà terapeutiche diverse rispetto agli oli essenziali puri.

Le **tinture erboristiche** si preparano aggiungendo il materiale vegetale a una miscela di acqua ed etanolo al 25 per cento e lasciando riposare per due settimane circa. Contengono oli essenziali e composti idrosolubili con proprietà terapeutiche diverse da quelle degli oli.

Gli **oli infusi** si preparano coprendo il materiale vegetale con olio vegetale e lasciando riposare al sole per due settimane circa. L'olio vegetale, che funge da solvente, estrae non solo gli eventuali composti dell'olio essenziale, ma anche altre sostanze liposolubili. Gli oli infusi si possono usare per i massaggi o essere arricchiti con altri oli essenziali.

Gli **oli aromatici** possono nascere come oli essenziali e spesso hanno nomi analoghi – per esempio, olio aromatico alla lavanda – ma di solito contengono versioni sintetiche economiche delle sostanze chimiche presenti negli oli essenziali. Si utilizzano unicamente come «buoni odori».

Le tisane **erboristiche** contengono piccole quantità di oli essenziali. Una parte dell'olio essenziale presente nelle erbe si estrae quando vi si versa sopra l'acqua bollente, ma evapora rapidamente se non si copre la tazza. Le tisane contengono anche composti idrosolubili che hanno proprietà terapeutiche diverse da quelle degli oli.



# Rosa

## *Rosa damascena*

Le rose sono considerate da secoli fiori profumati e bellissimi in molte culture e sono state estensivamente coltivate e ibridate. Di solito gli ibridi perdono la fragranza a vantaggio di colori esotici. Il frutto rosso della pianta, il cinorrodo, si adopera come fonte di vitamina C e il suo sciroppo è un blando stimolante per il sistema immunitario.

### USI TRADIZIONALI

L'olio di rosa è ritenuto utile per i disturbi ginecologici e ormonali femminili, e per gli stati d'animo che tendono ad accompagnarli. Si impiega anche nelle preparazioni cosmetiche per la sua capacità di addolcire e ringiovanire la pelle e di ridurre il rossore dei capillari.

### DISTURBI E RIMEDI

**Pelle secca e arrossata** Aggiungete 3 gocce di olio di rosa a 1 cucchiaino di olio di jojoba oppure optate per un olio prediluito. Frizionate viso, collo e mani, inalando l'ottima fragranza.

**Dolore o lutto** Usate tutti i giorni 1 goccia di olio di rosa come profumo per superare i periodi di dolore o lutto.

### PERCHÉ FUNZIONA

I principi attivi hanno proprietà antinfiammatorie e antibatteriche e sono utili contro la secchezza cutanea e per attenuare i minuscoli capillari che arrossano le guance. Con le sue proprietà stabilizzanti ed euforizzanti, il profumo inebriante è un forte antidepressivo, efficace contro quasi tutti i disturbi emotivi.



### PROFILO OLFATTIVO

Caldo, dolce, inebriante e floreale, con note mielate.



### APPLICAZIONI

Uso aromatico  
Uso topico

