

## Aromaterapia



L'utilizzo delle essenze a scopo alimentare, cosmetico, profumiero, terapeutico e rituale é antichissimo e presente in ogni civiltà.

È noto come il **processo di mummificazione** praticato nell'antico Egitto prevedeva l'impiego di essenze, quali quelle di cedro, cannella e trementina.

Il termine di aromaterapia compare per la prima volta in un testo del 1937 scritto dal chimico francese **René Gattefossé**.

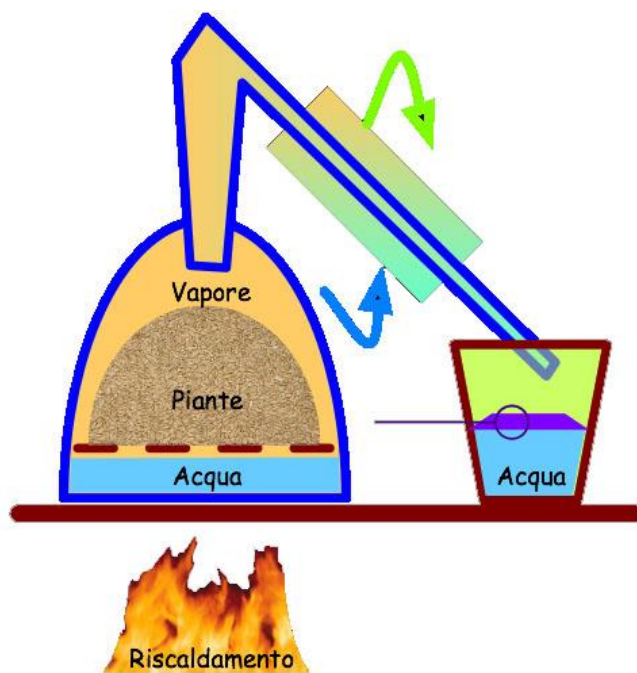
L'autore intuì il potenziale terapeutico delle essenze quando verificò casualmente su sé stesso la capacità della lavanda di guarire una grave lesione ad una mano.

Bisogna aspettare però gli studi del medico francese **Jean Valnet** e il suo testo di aromaterapia nel 1964 che chiarire tutte le proprietà terapeutiche delle varie essenze aromatiche.

Gli oli essenziali sono sostanze non oleose presenti in varie parti della pianta; possono essere i fiori, il frutto o la sua buccia, le radici, la corteccia, la resina, le foglie.

Essendo sostanze volatili, ma poco solubili nell'acqua, la loro estrazione é ottenuta solitamente mediante **distillazione in corrente di vapore**; la sua condensazione attraverso una serpentina raffreddata ad acqua permette di raccogliere nello strato superiore le parti aromatiche.

Un caso a parte é rappresentato dall'estrazione delle essenze dalla buccia degli agrumi ( limone, bergamotto) che viene effettuata con **spremitura a freddo**.



La composizione delle essenze é legata ad una specie in particolare, ma anche all'ambiente e al clima in cui la pianta si sviluppa; un esempio classico é il timo che presenta 6 **chemotipi** a seconda della provenienza e della prevalenza di un gruppo chimico particolare.

Si parla così di **timo** a geraniolo, a linalolo, a terpineolo, a carvacrolo ed a timolo.



Le proprietà terapeutiche delle essenze sono dovute alla loro complessa composizione chimica; a seconda dell'essenza ritroviamo diversi componenti quali **alcoli, aldeidi, chetoni, esteri, fenoli, ossidi e terpeni.**

A seconda della prevalenza di uno di questi componenti, le proprietà delle essenze interessano un organo o un apparato con effetti specifici di tipo **antibatterico, antivirale, antimicotico, diuretico, antispasmodico, antitussivo, espettorante.**

**La somministrazione orale** delle essenze é possibile solo sotto controllo medico, poiché l'attività terapeutica é molto vicina alla soglia tossica. Di regola la dose varia da 1-3 gocce 1-3 volte al dì e vè assunta in un cucchiaino di miele sciolto in bocca o versato in una tazza di thé caldo.

**La somministrazione esterna** tramite diffusore, inalazione, gargarismi, irrigazioni vaginali, impacchi, bagni o pediluvi si fà con dosi tra 1-5 gocce a seconda dell'essenza e della quantità d'acqua richiesta.

**Il massaggio** si effettua con olio di jojoba con aggiunte di olio di germi di grano o cocco in ragione di un cucchiaino di olio per goccia di essenza.

**L'uso degli oli essenziali in gravidanza e nei bambini domanda un consulto medico,** poiché alcune essenze hanno attività pseudo-estrogenica (p. es. salvia) o sono neurotossiche (p. es. canfora) sotto una certa età.

Altre essenze sono fotosensibilizzanti per via del contenuto di psoraleni (p.es. bergamotto).