

AROMATERAPIA: OLI ESSENZIALI.

Definizioni:

AROMATERAPIA: Metodo di cura che utilizza essenze e oli essenziali.

ESSENZA: insieme di costituenti chimici lipofili e volatili prodotti dalle piante aromatiche come metaboliti secondari in attesa di escrezione, utilizzati o come repellenti o come germicidi o per attirare insetti impollinatori. Si ottengono per spremitura a freddo.

OLIO ESSENZIALE: miscela di più sostanze organiche (eteri, chetoni, aldeidi, alcoli, esteri, ecc.) ottenuti per distillazione in corrente di vapore da piante aromatiche.

ATTENZIONE: conviene sottolineare che la tecnica estrattiva modifica il prodotto finale rispetto ai precursori presenti negli organi produttori della pianta; così per es. il camazulene che si ritrova negli oli essenziali di Achillea e Camomilla si forma da camazulenogeni incolori quali matricina e achillicina.

La composizione chimica degli oli essenziali è molto complessa, tuttavia le molecole più rappresentate sono: idrocarburi monoterpenici, sesquiterpenici, alcoli, aldeidi, eteri, fenoli.

Cenni storici:

l'utilizzo delle piante aromatiche si perde nella notte dei tempi, mentre l'aromaterapia come la intendiamo oggi, si fa risalire alla prima metà del Novecento a opera di R.M. Gattefossè, Belaiche e Valnet.

Classificazione degli oli essenziali:

In base alla classificazione introdotta da M.M. Charabot e Dupont vengono classificati in base al costituente chimico presente in maggiori quantità, indicato come *specie biochimica*. Questo sistema offre un grande vantaggio "mnemonico e classificatorio", ma non è sempre esaustivo, in quanto può lasciar erroneamente intendere che tutti gli oli appartenenti allo stesso gruppo, cioè forniti dello stesso gruppo funzionale, abbiano gli stessi effetti (fenoli tutti tossici, chetoni tutti abortivi, ossidi tutti espettoranti, aldeidi tutte antinfiammatorie, alcoli tutti stimolanti).

Per identificare correttamente un olio essenziale occorrono tre requisiti:

- specie botanica
- organo produttore
- specificità biochimica.

La variabilità degli oli essenziali in relazione alla coltivazione, al periodo di raccolta e alla presenza intrinseca di molteplici chemiotipi a prevalenza di un componente sugli altri, rende indispensabile un rigoroso controllo del prodotto. Un produttore serio dovrebbe corredare i propri oli essenziali di schede tecniche, dalle quali sia possibile evincere i dati relativi alla provenienza, alla specificità biochimica, al periodo di raccolta, ecc..

Attività terapeutica:

gli oli essenziali esercitano delle attività polivalenti i cui meccanismi d'azione, per la loro complessità, ma anche per la scarsità di studi, non sono sempre chiari e univocamente individuati. Tuttavia si può dire che i prodotti odorosi delle piante aromatiche influenzano tutti i sistemi organici con un'azione di potenziamento delle funzioni vitali; ma accanto a questa attività aspecifica di riequilibrio metabolico ve ne sono altre, caratteristiche per un loro tropismo specifico verso un organo, un sistema, un apparato.

AZIONE SULL'APPARATO DIGERENTE:

gli oli essenziali stimolano per via riflessa, attraverso la sollecitazione delle terminazioni nervose dei recettori gustativi (palato e lingua) e olfattivi (mucosa nasale), le secrezioni salivare, gastrica ed enterica migliorando il processo della digestione. Quando somministrati per via interna agiscono direttamente sulle ghiandole gastriche secernenti.

AZIONE SULL'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO:

il cuore e i vasi sono sensibili all'azione degli oli essenziali. La Canfora stimola il muscolo cardiaco mentre Melissa, Arancio fiori, Ylang-Ylang, Rosmarino, Lavanda rallentano la frequenza cardiaca accelerata come si verifica nelle palpitazioni.

AZIONE SUL SISTEMA NERVOSO:

molti oli essenziali manifestano un chiaro neurotropismo. L'Origano, il Rosmarino, la Verbena e il Garofano esercitano un'azione parasimpaticomimetica; il Timo, il Serpillo, l'Issopo, il Cipresso un'attività parasimpaticolitica; la Lavanda, l'Angelica e l'Ylang-Ylang possiedono una azione simpaticolitica, mentre la Santoreggia, il Basilico, il Pino, il Limone hanno azione simpaticomimetica.

AZIONE SUL SISTEMA ENDOCRINO:

Basilico, Timo, Santoreggia, Pino, Geranio e Rosmarino stimolano la corteccia surrenale, mentre la Menta e il Gelsomino attivano la secrezione degli ormoni ipofisari.

AZIONE SUL SISTEMA IMMUNITARIO:

per quanto non se ne conosca il meccanismo d'azione alcuni oli essenziali (Bergamotto, Lavanda, Camomilla, Timo, Pino, Sandalo) hanno la capacità di stimolare la produzione di linfociti immunitari.

AZIONE SULL'APPARATO POLMONARE:

gran parte degli oli essenziali sono eliminati attraverso l'albero respiratorio a livello del quale esercitano azione antisettica, antispastica (Finocchio, Menta, Timo, Eucalipto, Salvia) espettorante (Aglione, Canfora, Basilico, Eucalipto, Maggiorana, Sandalo) e analettica (Canfora).

AZIONE SULL'APPARATO RENALE:

in fase di eliminazione esercitano attività diuretica (Aglione, Anice, Betulla, Ginepro, Lavanda), antiliasica (Camomilla, Geranio, Issopo, Finocchio) e antisettica.

Vediamo alcune classi di oli essenziali particolarmente importanti per il Naturopata:

OLI ESSENZIALI A FENOLI.

Satureja montana specie biochimica (s.b.) carvacrolo

Origanum compacta s.b. carvacrolo

Thymus vulgaris s.b. carvacrolo e timolo

Corydthymus capitatus s.b. carvacrolo

Cinnamomun zeilanicum (verum) o.p. foglie s.b. eugenolo (70%)

Eugenia caryophyllata o.p. somm. Fiorita s.b. eugenolo (82-90%).

AZIONE TERAPEUTICA:

ANTINFETTIVA (parassiti, virus, batteri, miceti)

IMMUNOSTIMOLANTE

IPERtermizzante

IPERTENSIVA.

AVVERTENZE: usare per brevi periodi perché presentano elevata epatotossicità per via interna e risultano dermocaustici per applicazione locale.

DOSAGGIO:

- per U.I. : soluzione diluita al 3 % in T.M. di cui si assumono 15-20 gtt /2 volte al dì a stomaco pieno per 7-10 giorni.

PRECAUZIONI: L'USO DI OLI ESSENZIALI PER VIA INTERNA E' DA RITENERSI ATTO SPECIFICO DI PERSONALE ESPERTO!

OLI ESSENZIALI A CHETONI.

Hissopus officinalis

Thuya officinalis

Salvia officinalis

Mentha piperita

Eucaliptus dives piperitone.

Sono abortivi e neurotossici. Oltre le 9 gtt al dì compaiono disturbi neurologici importanti, convulsioni, crisi epilettiche, coma e morte.

DOSAGGIO:

- per U.I.: diluizione al 6 %
- **per U.E.: diluizione al 10-20 % in T.M., gel, oli vegetali**

Modalità d'impiego:

gli oli essenziali vengono normalmente impiegati per via topica (massaggio), inalatoria e orale.

Cautele:

- Moltissimi oli essenziali sul mercato sono falsi, adulterati, miscelati, quindi:
 - Prudenza all'acquisto nei mercatini
 - Non presumere che gli OE in vendita in farmacie o erboristerie siano necessariamente di buona qualità
 - Osservare bene etichettatura, contenitore, metodo di conservazione, competenza del venditore.
 - In caso di allergie, asma, dermatiti, prestare particolare cautela.
 - Evitare l'utilizzo di OE non diluiti se non su minime porzioni di derma
 - Attenzione agli oli fototossici
 - L'utilizzo rettale/vaginale è anch'esso potenzialmente dannoso.

Accortezze particolari andranno riservate ai bambini, agli anziani e in gravidanza:

- L'utilizzo orale (a parte dosi minime) va effettuato con cautela e sotto la supervisione di mani esperte. Gli oli andranno opportunamente diluiti (in alcool o grasso idoneo), mentre è sconsigliata l'assunzione su zollette di zucchero.
- In gravidanza è meglio utilizzare solo oli sicuri e su piccole zone, evitando scrupolosamente la via orale, rettale, vaginale, O.E. contenente metil salicilato e percentuali di oli, anche se per uso esterno superiori al 2%:
 - OE contenenti apiolo, sabinil acetato (prezzemolo, sabino, Salvia lavandulaefolia, ecc.)
 - OE a % elevata di anetolo, canfora e tujone
- Per i bambini non somministrare oli sotto i 2 anni di età; al di sopra attenzione a non usare oli tossici, irritanti, allergizzanti, foto sensibilizzanti.