



Oli Essenziali

E' importantissimo NON assumere MAI gli oli essenziali per via interna

(a meno che non sia prescritto da un MEDICO)

Gli oli essenziali sono miscele aromatiche complesse, costituite da sostanze organiche volatili, contenute in particolari tessuti di molte piante, dalle quali vengono estratte mediante distillazione, per mezzo di solventi o per spremitura delle stesse. Essi prendono il nome dalla pianta da cui derivano Il termine "oli essenziali" ha avuto in passato numerosi sinonimi quali aromi, essenze aromatiche, oli eterei, ecc, fino a quando la Farmacopea Francese ha dato un'unica denominazione a queste sostanze, quella appunto di "oli essenziali".

Le proprietà chimico-fisiche degli oli essenziali sono molteplici: essi sono estremamente volatili e possiedono un odore caratteristico detto aroma, sono generalmente liquide, di diversi colori o anche incolori, e hanno consistenza oleosa. Il loro sapore è intenso, acre e piccante, sono

scarsamente solubili in acqua, che però impregnano del loro aroma, mentre si sciolgono bene nelle sostanze grasse, in alcool e nei solventi organici più comuni, come il cloroformio e l'etere.

Le proprietà scientificamente attribuite agli oli essenziali sono principalmente l'azione antisettica e quella antibatterica, l'azione antivirale e quella antinfettiva, ma, a seconda della pianta dalla quale vengono estratti, troviamo anche un'azione balsamica ed espettorante, o rilassante, o anche stimolante, oppure nutriente e levigante della pelle ed altre ancora.

Inoltre ogni olio essenziale possiede delle virtù specifiche, che lo rendono particolarmente indicato contro ben precisi disturbi e con mirate finalità. Sfruttando quindi le proprietà benefiche degli oli essenziali si possono avere diverse possibili applicazioni. Essi, infatti, possono venir utilizzati in più modi, per uso esterno e per uso interno (in quest'ultimo caso con cautela, data la loro alta concentrazione di principi attivi): essi costituiscono veramente l'essenza della pianta da cui derivano e poiché hanno una potente azione mirata su organi e apparati specifici, come l'apparato respiratorio, il sistema nervoso, il sistema venoso, l'apparato digerente ecc, è necessario attenersi sempre ai consigli e alle dosi suggerite dagli esperti.

Gli oli essenziali si utilizzano, per uso esterno, per la salute e la bellezza del corpo, ad esempio nel bagno o nella doccia, dove per effetto dell'acqua e del calore i pori della pelle si dilatano assorbendo maggiormente i vapori benefici, ricchi dei principi attivi da essi veicolati, che avranno una duplice via di assorbimento: quella cutanea e quella inalatoria attraverso il vapore acqueo. A seconda dell'olio essenziale scelto si potrà programmare un bagno rilassante, o tonificante, oppure anticellulite, idratante e nutriente e così via, utilizzando ad esempio oli essenziali di Lavanda, d'Arancio, di Limone, di Ylang-Ylang, di Menta, di Ginepro, di Bergamotto, e molti altri

Gli oli essenziali sono ideali anche nel massaggio, poiché la pelle costituisce un vettore perfetto per il loro assorbimento. In questo caso è consigliabile diluire uno o più oli essenziali in una crema o, meglio ancora, in un olio da massaggio vegetale abbastanza neutro, come l'olio di Mandorle, o l'olio di Germe di Grano o di Jojoba. Il dosaggio può variare da 50 a 100 gocce d'olio essenziale per 100 ml di olio da massaggio.

Vista l'alta concentrazione degli oli essenziali, prima dell'utilizzo è bene fare un piccolo test di tollerabilità cutanea, applicandone una goccia sulla pelle, per verificare che non provochi reazioni indesiderate ad esempio di tipo allergico.

Un altro uso esterno degli oli essenziali, come abbiamo accennato, è quello inalatorio, che si attua mettendone qualche goccia in una pentola di acqua molto calda e respirando i vapori balsamici che si sprigionano: questo metodo era molto utilizzato un tempo dalle nostre nonne che, in caso di raffreddore e tosse, facevano fare i suffumigi, o fumenti, per liberare le vie

respiratorie, decongestionare e liberare il naso, sciogliere il catarro dando sollievo ai bronchi e contribuendo a eliminare le secrezioni catarrali, in caso di sinusite. L'antico rito del suffumigio è un gesto naturale e molto efficace per ridurre i fastidiosi sintomi del raffreddore, ma anche per rimediare a quei disturbi che le attuali abitudini di vita possono produrre; infatti, l'uso eccessivo che a volte si fa dell'aria condizionata o del riscaldamento negli ambienti, la vita frenetica e i viaggi più frequenti, ci espongono a sbalzi di temperatura o climatici non indifferenti, e a contatti con diversi agenti virali responsabili di infezioni da raffreddamento, in ogni stagione. In questo caso gli oli essenziali più adatti saranno ad esempio quelli di Eucalipto, Timo, Pino, Cajeput, Lavanda. Si può effettuare anche l'inalazione secca, versando alcune gocce su un fazzoletto e respirando profondamente. Molti individui inoltre sono particolarmente soggetti alle malattie da raffreddamento, e non solo nel periodo invernale, in questi casi è bene rafforzare le difese immunitarie con una miscela di oligoelementi specifici. Può essere utile anche l'associazione con altri rimedi naturali come il Propoli, dall'attività antibiotico-simile oltre che potente antiossidante, l'Echinacea, antinfiammatoria e rinforzante delle difese immunitarie. I suffumigi sono utili anche per purificare la pelle impura e acneica, poiché ne facilitano la pulizia profonda, che aiuta a combattere punti neri e brufoli, disinfettando l'epidermide con l'azione antisettica degli oli essenziali. Per questo scopo si utilizzano l'olio essenziale di Timo, di Lavanda o di Limone, , ma l'ideale è l'olio essenziale di Malaleuca, detto anche Tea Tree oil o olio dell'albero del Tè, dalla potente azione antibatterica, che è utile anche applicato direttamente sulla pelle tramite creme o gel, in una percentuale di circa il 10%. L'olio essenziale di Melaleuca è anche antimicotico e antivirale, quindi si usa anche in caso di micosi della pelle e delle unghie e per tocchature locali contro l'herpes labiale, contro il quale è efficacissimo. Bastano inoltre poche gocce di oli essenziali in un diffusore di essenze per respirarne i benefici, purificando e profumando anche l'ambiente. Questo metodo può essere utilizzato anche per allontanare insetti molesti o dannosi, come le zanzare e le tarme, e allora sceglieremo oli essenziali di Citronella (Melissa), Geranio, Melaleuca, Lavanda, Chiodi di Garofano. Anche semplicemente per profumare la casa esistono oli essenziali in soluzione oleosa dalle più svariate profumazioni, come Arancio, Cannella, Limone, Lavanda, Rosa, Verbena e tanti altri, che potremo utilizzare specie d'inverno, quando il freddo ci costringe a tenere chiuse le finestre; anche in questo caso si utilizzano diffusori adatti allo scopo, che possono costituire anche un elemento di arredo, o un'idea per un regalo. Gli oli essenziali possono anche essere ingeriti, utilizzandoli per aromatizzare l'olio di Oliva, che diventa così un eccellente e sempre diverso condimento, a seconda dell'olio essenziale che si sceglie per condire pasta, legumi, carni, pizze, insalate e dolci. In questo caso potremo usare l'olio essenziale di Rosmarino, di Timo o di Menta, di Limone o di Arancio, e tutti quelli che la nostra fantasia e il nostro gusto ci suggeriranno. Va inoltre ricordata l'influenza che gli oli essenziali hanno sulle funzioni psichiche. Si può affermare, infatti, che la loro azione non è mai solo qualcosa di limitato e altamente specifico per un organo o un apparato, ma essi hanno piuttosto un'azione più generale sull'organismo in tutte le sue affezioni. Infine, solo negli ultimi decenni si è constatato l'alto potere antiossidante di molti oli essenziali, specialmente quelli estratti dalla Cannella, dal Timo, e dal Rosmarino