



### ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Via Giorgio Baglivi, 6  
00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI  
FORMAZIONE IN  
NATUROPATIA

Direttore: Dott. Luigi Mastronardi  
AROMATERAPIA  
ED

AROMAMASSAGGI:

“Basta un’essenza e ritrovi la forma perduta”

Studente: Monica D’Amico

2 anno di corso

AROMATERAPIA

1) Definizione e cenni storici

2) Gli Oli Essenziali:

a) cosa sono

b) dove si trovano

3) I metodi di estrazione degli Oli Essenziali

4) Azione farmaco – dinamica e proprietà chimico-fisiche

5) Come somministrare gli Oli Essenziali e le relative aree di applicazione

6) Le principali piante medicinali aromatiche

7) “Basta un’essenza e ritrovi la forma perduta”

Energia: “Ridarti più carica”

Umore: “Ritrovare l’equilibrio”

Corpo: “Difendere l’organismo”

Sesso: “ Riaccendere l’amore”

AROMATERAPIA: Definizione e cenni storici.

Nel 1933 un chimico francese, R.M. Gattefossé, coniò il termine AROMATERAPIA che vuol dire “trattare e guarire con gli aromi ovvero con gli Oli Essenziali”; nel 1936 pubblicò un libro intitolato “Aromatherapie” con il quale l’autore intendeva rendere chiare le modalità con cui, attraverso l’uso degli O.E., si potevano curare e prevenire molte malattie.

L’Aromaterapia non è che una piccola parte, ma di capitale importanza della FITOTERAPIA; quest’ultimo termine deriva dal greco: phytos = pianta e terapia = cura e fu coniato dal Dr. Leclerc all’inizio di questo secolo.

L’uso delle piante medicinali e dei loro aromi è antico quanto il mondo; molti documenti della civiltà egizia (il Papiro di Ebers, per esempio, del 1550 a.C.) attestano che i prodotti aromatici, le resine e i balsami erano largamente impiegati in medicina, in cosmetica, nei rituali sacri e nell’imbalsamazione delle mummie.

I Veda – testi sacri di un’antica religione orientale scritti almeno 1.000 anni prima di Cristo – citano l’uso degli aromi nelle cerimonie liturgiche e per la cura delle malattie.

I grandi medici dell’antichità greca e latina quali Dioscoride, Galeno (padre della farmacopea galenica), Plinio, Teofrasto già allora vantavano gli effetti benefici dati dall’uso dei fitoterapici ma anche dei profumi e degli oli profumati in abbinamento alle pratiche di massaggio come raccomandava Ippocrate. I Greci ben sapevano le proprietà narcotiche del Papavero, quelle purgative della Senna e del Ricino o le virtù diuretiche della Gramigna; ad ogni loro male opponevano la giusta pianta dagli effetti terapeutici sperimentati negli anni! Paracelso, nei primi decenni del 1500, fu il grande riformatore della Medicina poiché asserì che le cause delle malattie, e perciò anche i rimedi relativi, sono da ricercare nelle forze e negli elementi del MACROCOSMO (l’Universo) i quali influenzano il MICROCOSMO (l’Uomo); per questo, si volse all’osservazione della Natura come fonte di ogni possibile risposta e di ogni medicamento.

Il concetto di “segnatura” fu alla base della cura delle patologie del corpo umano, ovvero “quando una pianta ricorda morfologicamente un organo, essa è atta a curare l’organo stesso”.

L’abbandono della << Medicina dei semplici >> iniziò nel 1841 e culminò con l’avvento dei farmaci di sintesi. Furono soprattutto le peculiari caratteristiche antibatteriche e antinfettive ad essere sperimentate e studiate negli ultimi trentenni da specialisti francesi come Valnet,

Belliche e Bach.

Il Dott. Valnet, infatti, dopo avere sperimentato con successo, durante la seconda guerra mondiale, il trattamento di ferite con soluzioni di O.E. antisettici, volle formare più di mille medici che inserirono gli Oli Essenziali nell'esercizio della loro pratica professionale. In Francia, per questo, gli Oli Essenziali sono riconosciuti dal Sistema Sanitario.

Una cosa, però, è bene precisare: data l'innegabile efficacia degli O.E. essi vanno trattati con estrema cautela poiché dosaggi errati possono ledere irreparabilmente organi interni vitali quali reni, fegato, polmoni, ecc.

Gli Oli Essenziali: cosa sono?

Le piante aromatiche e i loro estratti vengono usati da millenni per trovare risposte a numerosi problemi di salute, alleviare il dolore, rivitalizzare l'organismo.

La storia degli Oli Essenziali è, infatti, antica e risale ai tempi primitivi, quando l'uomo imparò ad accendere il fuoco e cominciò a bruciare piante aromatiche, scoprendo che alcune erano buone da mangiare e altre emanavano un odore gradevole. Bruciandole, ne scoprì altre proprietà: il fumo respirato poteva infatti avere un potere stimolante, rilassante o soporifero ecc. L'uomo primitivo iniziò allora ad attribuire alle piante dei poteri... anche magici.

Durante l'epoca neolitica, in Oriente, l'uomo scoprì come estrarre oli grassi da alcuni frutti o semi, per esempio le olive o i semi di lino. E imparò a preparare oli aromatizzati per frizionare il corpo.

La prima ricerca scientifica di cui si abbia notizia, condotta per valutare le proprietà degli O.E., risale al 1887 ad opera di Chamberland, che dimostrò l'azione micobicida degli oli essenziali di origano, cannella e garofano sul *Bacillus anthracis* (carbonchio), di timo sul *Bacillo di Eberth* (tifo), sullo *Stafilococco*, sul *bacillo di Löffler* (difterite), sul *meningococco* e sul *bacillo di Kock* (tubercolosi).

Ma cosa sono gli O. E.?

Gli Oli Essenziali sono sostanze volatili ovvero miscugli di sostanze diverse, chimicamente ben definite, che possono essere: alcoli, aldeidi, chetoni, acidi, esteri, idrocarburi, ecc.

Raramente sono costituiti da un'unica sostanza.

Dove si trovano?

Essi si trovano per lo più già formati in alcune parti delle piante alle quali donano l'odore caratteristico, racchiusi entro cellule od otricoli, soprattutto in foglie, fiori e frutti, ma anche nello stelo, nella corteccia, nel legno, nella radice, nei semi, ecc.

- Gli o.e. di arancio, garofano, rosa, violetta, ylang-ylang, per esempio, si estraggono dai fiori.
- Dalle foglie e dagli steli si ottengono gli o.e. di geranio, patchouli, verbena, ecc.
- Dalla corteccia l'o.e. di cannella.
- Dal legno gli o.e. di cedro, sandalo, ecc.
- Dai frutti quelli di arancio, bergamotto, limone, mandarino, pompelmo, ecc.
- Dai semi gli o.e. di angelica, anice, finocchio, ecc.

In alcuni casi, gli oli essenziali si trovano in tutta la pianta, come per esempio nelle conifere.

Le sostanze odorose compaiono generalmente nelle parti verdi della pianta, fin dai primi mesi della loro vita; esse continuano a formarsi e accumularsi fino al principio della fioritura; mano a mano che la fioritura progredisce, rallenta il loro processo di formazione.

#### I METODI DI ESTRAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI

Secondo la farmacopea che regola la produzione dei rimedi naturali, gli Oli Essenziali destinati all'uso terapeutico (aromaterapia) hanno tre metodi di estrazione:

La distillazione in corrente di vapore (la più usata)

La spremitura

Estrazione per Enflorange.

1) La distillazione in corrente di vapore: è una tecnica di estrazione che consente di distillare ad una temperatura più bassa di quella di ebollizione dell'acqua quei liquidi che, come gli oli essenziali, hanno un punto di ebollizione anche molto più elevato. Infatti, i costituenti degli o.e. hanno un punto di ebollizione superiore a quello dell'acqua, tuttavia presentano una certa facilità a volatilizzare a temperature inferiori a questa: ne consegue che essi si lasciano facilmente trascinare dal vapore d'acqua nel corso del processo di estrazione.

Questo metodo di distillazione interessa la maggior parte delle piante aromatiche: anice, cannella, origano, garofano, lavanda, geranio, menta, basilico, rosmarino, timo, salvia, sandalo, ylang-ylang, finocchio, cipresso, ginepro, ecc.

Generalmente le piante aromatiche si distillano allo stato fresco, perché una loro conservazione, protratta anche per poche ore, può innescare dei processi fermentativi in grado di distruggere in parte l'essenza o di alterarne

irrimediabilmente la fragranza.

2) L'estrazione per spremitura è un procedimento riservato ai frutti del genere Citrus (agrumi) che contengono in cellule superficiali una grande quantità di essenze. Si procede come segue: la scorza del frutto fresco viene posta in sacchetti di crine, quindi sottoposta a forte pressione in particolari torchi a mano oppure idraulici. L'azione meccanica, conseguente alla pressione esercitata, provoca la rottura degli otricoli e la fuoriuscita dell'olio essenziale che viene poi raccolto.

3) L'estrazione per Enflorange prevede l'uso di lastre di vetro ricoperte di grasso in cui si mettono a macerare i fiori che vengono cambiati tutti i giorni. Dal grasso, tramite l'alcool etilico, si estraggono, a freddo, i principi odorosi. Il grasso verrà poi utilizzato per i saponi dell'industria cosmetica.

#### AZIONE FARMACO – DINAMICA E PROPRIETA' CHIMICO - FISICHE DEGLI OLI ESSENZIALI

In Aromaterapia si è individuato che esiste un legame tra la velocità di evaporazione e l'effetto che le essenze hanno sul corpo e sulla mente; ad esempio: quelle di tono SUPERIORE (come Rosmarino e Salvia) agiscono più in fretta, di solito rinfrancano e stimolano la mente; le essenze di tono DI BASE (legni e resine), invece, sono rilassanti e sedative, in genere molto efficaci nei casi cronici; quelle, infine, di tono MEDIO (Lavanda, Issopo, ecc.) riequilibrano le funzioni dei vari organi ed il metabolismo. Ogni Olio Essenziale è formato da diverse molecole organiche solubili in alcoli, oli, emulsionanti, etere o cloroformio e dalla cui concentrazione dipendono la loro fragranza ed attività terapeutica. Gli O.E. sono fluidi, spesso incolori, più aromatici della pianta da cui derivano. Sono insolubili in acqua, generalmente più leggeri della stessa, tranne alcuni o.e. quali Aglio, Mandorle e Senape che sono più pesanti.

#### COME SOMMINISTRARE GLI O.E.

Gli Oli essenziali penetrano nell'organismo attraverso tre vie principali:

- o Assunzione per via interna o ingestione;
- o Inalazione;
- o Assorbimento attraverso la pelle.

L'assunzione per via interna: l'olio essenziale viene ingerito con un diluente (alcool, miele, zucchero, olio d'oliva, ecc.) ulteriormente diluito in acqua. La dose massima sicura è di 3 gocce, 3 volte al giorno per 3 settimane, considerando sempre la singola persona e l'olio essenziale utilizzato. Tale via di assunzione prevede pure l'impiego per via rettale o vaginale, mediante supposte o candele (dose massima giornaliera: 6).

L'inalazione: è uno dei metodi di assunzione più diffusi, particolarmente efficace nel trattamento di disturbi emotivi, stress, ansia e depressione. Infatti, il naso è direttamente collegato con il cervello che, stimolato dai componenti chimici dell'olio essenziale, innesca subito una serie di reazioni biochimiche riequilibranti. Questo, inoltre, è il metodo migliore nel trattamento dei disturbi dell'apparato respiratorio. L'inalazione può essere effettuata: attraverso una pezzuola o un fazzoletto, applicando 1-3 gocce e inalando con alcuni respiri profondi; con diffusori di aromi per l'ambiente, aggiungendo 3-8 gocce nell'apposita vaschetta riempita d'acqua e posizionata su una fonte di calore; con un erogatore spray, indicato soprattutto per disinfettare rapidamente l'aria (aggiungere, in questo caso, 10 gocce di o.e. a 250 ml di acqua distillata, agitare bene e nebulizzare nell'ambiente). Il bagno è un trattamento molto efficace perché le essenze entrano in contatto con la pelle in modo delicato e vengono anche inalate; aggiungere 10-15 gocce ad un emulsionante quale miele, latte o panna e diluire nell'acqua del bagno.

L'assorbimento attraverso la pelle: effettuato soprattutto attraverso il massaggio, prevede l'impiego degli Oli Essenziali diluiti con un olio vegetale (mandorle dolci, jojoba, vinacciolo, oliva, cocco, germe di grano, nocciola, sesamo, ecc.). In genere, bastano 10-15 gocce di un olio essenziale o di una miscela di più oli, per 30 ml di olio vettore. N.B.: Non utilizzare mai gli O.E. puri sulla pelle!

#### AREE DI APPLICAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI

##### APPARATO DIGERENTE

- a) O.E. che aumentano l'appetito e migliorano la digestione: Angelica, Camomilla matricaria, Dragoncello, Salvia e Timo.
- b) O.E. che svolgono un'azione antispasmodica: Anice verde o stellato, Basilico, Camomilla matricaria, Canella, Lavanda, Melissa e Menta.
- c) O.E. ad azione carminativa: Anice verde, Carvi, Finocchio e Cumino.
- d) O.E. ad azione antifermentativa: Anice stellato, Carvi, Origano, Rosmarino, Salvia, Timo e Maggiorana.
- e) O.E. ad azione coleretica (attivanti la secrezione biliare) e colagoga (che aiutano

il deflusso della bile stessa): Lavanda, Rosmarino e Salvia.

f) O.E. che stimolano la funzionalità epatica: Cipolla, Lavanda, Santoreggia e Rosmarino.

g) O.E. che stimolano la funzionalità pancreatica esogena (Limone) ed endogena (Ginepro, Eucalipto e Geranio).

#### APPARATO GENITO-URINARIO

a) O.E. che esplicano un'azione diuretica poiché sono eliminati per via renale: Cipolla, Anice, Lavanda e Timo.

b) O.E. ad azione emmenagoga: Camomilla romana, Camomilla matricaria, Salvia e Basilico.

c) O.E. ad azione battericida: Origano, Cannella, Timo, Cipresso e Lavanda.

d) O.E. ad azione antisettica: Cipolla, Lavanda, Limone, Pino e Timo.

#### APPARATO POLMONARE

a) Alcuni O.E. si eliminano anche per via polmonare, per cui sui polmoni svolgono un'azione balsamica: Aglio, Eucalipto, Timo, Pino e Trementina.

b) O.E. ad azione espettorante: Cipolla, Finocchio, Maggiorana, Origano e Santoreggia.

#### APPARATO CARDIO-CIRCOLATORIO

a) O.E. ad azione ipotensiva: Aglio, Lavanda, Limone, Maggiorana e Ylang – Ylang (anche afrodisiaco).

b) O.E. ad azione ipertensiva: Rosmarino, Salvia e Timo.

c) O.E. ad azione tonico-venosa: Bergamotto, Geranio e Cipresso.

d) O.E. ad azione antianemica: Aglio, Camomilla matricaria e Limone.

#### SISTEMA NERVOSO

a) O.E. con azione sedativa sul S.N.C.: Lavanda, Camomilla e Melissa.

b) O.E. con azione stimolante: Timo, Menta, Salvia e Limone.

#### SISTEMA IMMUNITARIO

a) Gli O.E. di Camomilla matricaria, Lavanda, Pino e Timo aumentano le difese immunitarie rendendo il "terreno" più resistente alle infezioni batteriche.

#### APPARATO TEGUMENTARIO (uso esterno)

Gli O.E., essendo solubili nei grassi epidermici, opportunamente miscelati ad una base di olio di mandorle dolci (per il corpo) o di olio di rosa mosqueta (per il viso) vengono rapidamente assorbiti dalla pelle per cui rientrano in molti preparati cosmetici.

a) O.E. per pelli sensibili ed arrossate: Camomilla matricaria e romana.

b) O.E. per pelli avvizzite e discromiche: Limone, Salvia, Rosmarino e Melissa.

c) O.E. per pelli impure: Lavanda, Timo e Santoreggia.

Gli O.E. trovano campo di applicazione (solo uso esterno e mai puri) nella cura di ulcerazioni, foruncoli, punture d'insetti e ferite superficiali.

#### LE PRINCIPALI PIANTE MEDICINALI AROMATICHE

##### A G L I O (Allium sativum)

##### DROGA: Il Bulbo

PRINCIPALI COSTITUENTI: 2 principi antibiotici (allicina e garlicina), zolfo, iodio, silice colloidale.

##### PROPRIETA':

- USO ORALE: antisettico polmonare in quanto si elimina principalmente per via polmonare, antisettico intestinale (nota è la sua azione vermifuga), ipotensore, vasodilatatore delle arteriole e dei capillari. Utile nell'ipercolesterolemia, nell'arteriosclerosi e nella senescenza.

- USO ESTERNO: opportunamente miscelato con l'olio canforato (250 ml) 3 gtt. di O.E. di Aglio sono utili per le frizioni contro i reumatismi. Contro le verruche, invece, strofinare uno spicchio di aglio per una settimana-dieci gg., poi fare seguire dei cataplasmi di argilla.

CONTROINDICAZIONI: l'Aglio è controindicato nei casi di gastrite, gastroduodenite ed ulcere; può prolungare il tempo di coagulazione del sangue!

L'aglio è reperibile in Estratto Secco (E.S.), Estratto Fluido (E.F.), Tintura Madre (T.M.) o Olio Essenziale (O.E.).

##### C A M O M I L L A C O M U N E

L'Olio essenziale di camomilla viene estratto dai fiori della Matricaria camomilla, dell'*Anthemis nobilis* o della Camomilla romana.

##### PROPRIETA' E IMPIEGHI

<?> Antinfiammatorio: in caso di cute infiammata, porre 3-4 gtt. di O.E. in un catino di acqua tiepida e utilizzare la miscela per lavare le zone interessate. Questa applicazione è indicata anche in presenza di irritazione della cute dopo la rasatura, per le ragadi dei capezzoli e l'orticaria.

<?> Antispastico: in caso di mal di testa (emicrania o cefalea), massaggiare 1 gtt. di o.e.

sulle tempie, oppure porre 1 gtt. di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma.

<?> Calmante: in caso di insonnia, ansia e irritabilità, massaggiare la pianta dei piedi con 2 gtt. di o.e. poste in un cucchiaino di olio di mandorle dolci, oppure porre una goccia di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma.

<?> Digestivo: all'occorrenza, porre 1 gtt. di o.e. in un cucchiaino di miele e assumere dopo i pasti. Anziché miele, è possibile utilizzare un pezzetto di pane. E' indicato anche in caso di gas intestinali.

#### CANNELLA DI CEYLON

L'O.E. di Cannella si estrae dalla corteccia dei rami del *Cinnamomum zeylanicum*, una pianta originaria dello Sri Lanka.

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI

Secondo il Belliche, l'O.E. di Cannella di Ceylon è una delle "Tre essenze maggiori" (Origano, Cannella e Timo) dette tali per il loro potere altamente battericida antisettico e antiputrido.

Antimicotico: in caso di funghi della pelle, aggiungere ad una noce di crema neutra 2 gocce di o.e. e applicare sulle zone interessate.

Antivirale: in caso di influenza, diffondere l'o.e. nell'ambiente ponendone 3-4 gtt. nella vaschetta di un erogatore d'aromi riempita d'acqua e disposta su un fonte di calore. In questo modo si ridurrà la possibilità di contagio.

Combate i gas intestinali: massaggiare l'addome, con un movimento delicato e in senso circolare, utilizzando 1 gtt. di o.e. diluita in un cucchiaino di olio di vinaccioli o di sesamo.

Stimolante: diluire 5 gtt. di o.e. in 30 ml di olio di germe di grano e utilizzare per un massaggio completo: attiva la circolazione sanguigna, tonifica e scioglie le contratture muscolari. Questa miscela utilizzata per una frizione al plesso solare è una sferzata di energia per il sistema circolatorio ed è inoltre leggermente afrodisiaca.

Informazioni utili... non adoperare in caso di gravidanza!

#### BASILICO (*Ocimum basilicum*)

AZIONE: duplice è l'azione dell'o.e. di questa pianta, come evidenziano diversi autori:

- 1) tonificante dei nervi e dei surreni;
- 2) calmante del SNC e antispasmodico.
- 3) Vanta, inoltre, altre molteplici azioni: stomachiche, antisettiche, emmenagoghe e insettifughi.

#### USO ORALE:

Stress intellettuale e astenia nervosa. Ansia, insonnia nervosa, emicrania, amenorrea, irregolarità mestruali, dispepsia, vari disturbi intestinali. Utile nei raffreddori cronici (uso orale o per fumenti).

#### USO ESTERNO:

diluito in crema o soluzione alcolica è utile contro le zanzare!

#### ANICE VERDE

L'O.E. di anice verde si estrae dai semi della Pimpinella anisum, originaria dell'Asia occidentale.

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI

- Analgesico: in caso di artrite, mal di schiena, emicrania con nausea e sciatica, massaggiare la parte interessata con 2-3 gtt. di o.e. diluite in un cucchiaino di olio di mandorle dolci.
- Antispastico: in caso di coliche, vomito e dismenorrea, massaggiare l'addome con 2 gtt. di o.e. diluite in un cucchiaino di olio di semi di sesamo.
- Cardiotonico: in caso di palpitazioni e cuore affaticato, all'occorrenza versare una goccia di o.e. su un fazzoletto e inalare.
- Effetto simil-estrogenico: in caso di menopausa o sindrome premestruale, applicare sulla parte bassa dell'addome un cerotto con una goccia di o.e. nella sua parte interna.
- Espettorante: in caso di catarro, porre 3 gocce di o.e. in un catino con acqua bollente e fare suffumigi una o due volte al giorno.
- Tónico sessuale: in caso di frigidità o impotenza, massaggiare la pianta dei piedi con 2 gtt. di o.e. diluite in 1 cucchiaino di olio di jojoba.

ATTENZIONE: L'O.E. di Anice ad alto dosaggio e prolungato nel tempo, può avere un'azione di rallentamento della circolazione, indurre paresi muscolare e congestione cerebrale!

#### FINOCCHIO

L'essenza di finocchio viene estratta dai frutti (erroneamente detti semi) del *Foeniculum vulgare*, una ombrellifera originaria dell'Europa meridionale.

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI



Antinfiammatorio: aggiungere 5-6 gtt. di o.e. ad un catino di acqua, immergervi un telo, strizzarlo leggermente e applicarlo sulla parte interessata. Sostituirlo con un'altra applicazione non appena passa la sensazione di freschezza data dall'impacco e proseguire fino a miglioramento.

Antigotta: massaggiare la pianta dei piedi con 1 gtt. di o.e. una volta al giorno.

Digestivo: porre una gtt. di o.e. in un cucchiaino di miele e assumere dopo i pasti all'occorrenza.

Favorisce il flusso mestruale: massaggiare l'addome con un cucchiaino di olio di semi di lino e 2 gtt. di o.e.

Lassativo: la mattina a digiuno, prendere una gtt. di o.e. con un cucchiaino di miele.

Simil-estrogenico: in caso di sdr. Premestruale e disturbi della menopausa, all'occorrenza, porre 1 gtt. di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma.

I semi di Finocchio con quelli di Carvi, Anice verde e Cumino vengono definite le quattro "Sementi calde".

ATTENZIONE: ad alto dosaggio il Finocchio è convulsionante!!!!!!! La sua essenza rende gli animali timorosi.

Informazioni utili....Questa essenza non va usata fino agli ultimi 2 mesi di gravidanza e deve essere ben diluita se la si vuole usare per i bambini piccoli.

#### LAVANDA

L'O.E. di lavanda viene estratto dai fiori di *Lavandula angustifolia*, *L. officinalis*, *L. spica* e *L. vera*, piante originarie del Bacino del Mediterraneo.

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI

o Analgesico: in caso di artrite, dolori muscolari e reumatismi, unire 15 gtt. di o.e. a 30 ml di olio di semi di sesamo e usare la miscela per massaggiare le parti doloranti.

o Antibatterico: in caso di acne, cistite, piccoli tagli e ferite di lieve entità, lavare la zona con una miscela costituita da 2 gtt. di o.e., un cucchiaino di grappa, 4 cucchiaini di acqua distillata.

o Antinfiammatorio: in caso di zone della cute infiammate a causa di punture d'insetti, foruncoli, ecc., preparare il seguente impacco: porre in un cucchiaino di acqua di lavanda 4 gtt. di o.e. e miscelare il tutto ad una tazza di acqua; immergere una pezzuola, strizzare leggermente e applicare sulla zona interessata. Sostituire dopo 5 minuti con una pezzuola pulita.

o Calmante: in caso di ansia o insonnia dovuta a tensione nervosa, porre 1 gtt. di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma al bisogno.

#### LIMONE

L' o.e. di limone si estrae dalla scorza dei frutti del *Citrus limonum*, un agrume originario della Persia e delle zone dell'Himalaya.

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI

Antianemico: diluire 15 gtt di o.e. in 30 ml di olio di mandorle dolci e usare la miscela per massaggiare il corpo.

Antimicotico: in caso di mugugno (candida del cavo orale) aggiungere 2 gtt. di o.e. ad un bicchiere di acqua e utilizzare la miscela per sciacquare il cavo orale due volte al giorno.

Antinfiammatorio: in caso di acne e punture di insetti, diluire 1 gtt. di o.e. con un cucchiaino di acqua di rose, immergere una garza e applicare sulla zona colpita. In caso di gotta, massaggiare la pianta dei piedi con una goccia di o.e.

Calmante: in caso di insonnia, incubi e mal di testa, all'occorrenza, porre 1 gtt. di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma.

Diuretico: massaggiare il corpo con 10 gtt. di o.e. diluite in 30 ml di olio di vinaccioli. In alternativa, porre nell'acqua del bagno 10 gtt. di o.e. miscelate ad un cucchiaino di miele.

#### MENTA PIPERITA

#### PROPRIETA' E IMPIEGHI

Antiemicrania: porre una gtt. di o.e. sulle tempie e praticare un lieve massaggio.

Combatte i gas intestinali: massaggiare l'addome con una goccia di o.e. diluita in un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

Digestivo: assumere dopo i pasti una goccia di o.e. diluita in un cucchiaino di miele.

Espettorante: in caso di catarro bronchiale, massaggiare il petto e la schiena con 2 gtt. di o.e. diluite in un cucchiaino di olio di mandorle dolci.

Lenitivo: in caso di arrossamenti e irritazioni cutanee, aggiungere 3 gtt. di o.e. ad una noce di crema neutra e applicare sulla zona interessata.

ATTENZIONE: da non utilizzare la sera, anche ad infuso, perché può togliere il sonno!!!!!!

## R O S M A R I N O (Rosmarinus officinalis)

### PROPRIETA' E IMPIEGHI

Antibatterico: in caso di infezioni intestinali, assumere a digiuno, e per 3 settimane, un cucchiaino di miele con 1 gtt. di o.e.

Antistress e disintossicante: fare un bagno aggiungendo all'acqua calda 15 gtt. di o.e. diluite in un cucchiaio di miele.

Riduce i livelli di colesterolo nel sangue: assumere dopo i pasti principali, e per 3 settimane, un cucchiaino di miele con 1 gtt. di o.e.

## S A L V I A (Salvia officinalis)

### PROPRIETA' E IMPIEGHI

<?> Analgesico: in caso di angina, massaggiare il petto con una goccia di o.e. diluita in 2 cucchiaini di olio di mandorle dolci.

<?> Antisudorifero: in caso di iperidrosi, porre 1-2 gocce di o.e. su una spugna naturale umida e frizionare il corpo, con particolare attenzione alle parti più soggette a sudorazione.

<?> Antivirale: in caso di herpes genitale, aggiungere 4 gtt. di o.e. nell'acqua del bidet.

<?> Ipertensivo: in caso di ipotensione improvvisa, porre una gtt. di o.e. su un fazzoletto e inalare l'aroma.

<?> Ormono-simile: in caso di sindrome premestruale o sintomi della menopausa, massaggiare il corpo, o solo la pianta dei piedi, con una miscela di 9 gtt. di o.e. (S. sclarea) e 30 ml di olio di sesamo.

Informazioni utili... L'essenza di Salvia è sconsigliata in gravidanza, durante l'allattamento nei bambini piccoli.

## T I M O (Thymus vulgaris)

### PROPRIETA' E IMPIEGHI

Antiansia: all'occorrenza, porre una goccia di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma. In alternativa, diffondere l'o.e. nell'ambiente ponendone 2-3 gtt. nella vaschetta di un erogatore di aromi colma d'acqua e disposta su una fonte di calore.

Antibatterico: in caso di infezioni batteriche, diffondere l'o.e. nell'ambiente come indicato al punto precedente.

Diuretico: in caso di ritenzione idrica, massaggiare la pianta dei piedi con una goccia di o.e. in un cucchiaio di olio di sesamo.

Espettorante: in caso di catarro, fare dei suffumigi ponendo in un catino di acqua calda 1-2 gtt. di o.e.

Rafforza la memoria: all'occorrenza (per esempio in occasione di esami scolastici), porre 1 gtt. di o.e. su un fazzolettino e inalare l'aroma.

Il Timo Serpillo (altra varietà) ha le stesse caratteristiche del Timo volgare ed entrambi rientrano nella Fitoterapia. Il Timo è una delle piante più ricche di proprietà curative!!!

Informazioni utili... L'o.e. di timo, se utilizzato puro, irrita la pelle.

Per via interna è tossico!

Sembra che sia letale per le larve di zanzare!

### BASTA UN'ESSENZA E RITROVI LA FORMA PERDUTA!!!

Con la brezza del mattino si libera dell'ultima goccia di rugiada. Poi, scotendo delicatamente i petali, si prepara ad assorbire la primavera. Ingorda come un neonato affamato, divora la terra, beve la pioggia, succhia il sole fino all'ultimo raggio. Intanto cresce, e continua a nutrirsi. Quando è adulta, la pianta ha rubato tanta energia alla natura da essere un bottino prezioso. Perché nel legno, nelle foglie e nei fiori racchiude l'essenza di terra, acqua e sole: energia pura.

Gli Oli essenziali sono dei potenti alleati. Con il loro aroma e la forza che trasmettono, ti aiutano a "sbloccarti" quando i tuoi delicati meccanismi si inceppano. Così liberi di nuovo le tue energie fisiche e mentali, spesso oscurate da un sipario di stanchezza e di stress.

Impara ad usare gli o.e. ad arte: verranno in soccorso del tuo corpo, del tuo umore e della tua sessualità.

Energia: "Ridarti più carica"

Il corpo è una mappa: impara a conoscerlo e a stimolare i punti giusti per combattere la stanchezza. La tua bacchetta magica saranno:

- rosmarino
- basilico
- menta
- limone.

• Antifatica per corpo e mente: se il tuo problema è il superlavoro, soprattutto di "testa", il tuo alleato più potente è il rosmarino. La sua essenza è tonica ed energetica, perché nasce dove il sole batte con forza!

• Dopo lunghe camminate: ti sembra di aver girato il mondo e i tuoi poveri piedi ne sono testimoni. Non ti preoccupare, anche per loro c'è rimedio: grazie ad una lozione a base di limone, che ha proprietà tonificanti e astringenti. Ti sentirai più riposata, pronta a ripartire con grinta.

• Dai spinta alla memoria: confondi date e nomi, fai fatica a concentrarti? La stanchezza ti ha intontito e hai bisogno di ricaricarti. L'essenza che fa per te è il basilico, in grado di combattere l'affaticamento intellettuale, ma anche l'ansia e i dolori muscolari.

• Quando sei troppo nervosa: sei giù di tono e sei insofferente a chiunque ti stia intorno? Concediti 10 minuti di menta. Ti rinfresca ed elimina lo stress che ti rende nervosa. In più, ti aiuterà a digerire meglio.

Umore: "Ritrovare l'equilibrio"

Per tornare a sorridere, chiudi gli occhi, respira profondamente e assorbi tutto il profumo del

- sandalo

- pino silvestre

- ylang-ylang

- arancio amaro.

• Per ritrovare le tue radici: quando ti senti insicura e un po' aggressiva, devi ritrovare la tua stabilità. Ti aiuta l'olio di sandalo, che ha il potere di favorire il "grounding": per i naturopati significa che ti aiuta a trovare il "punto fermo".

• Combatti la depressione: hai il morale sotto i tacchi e non sai nemmeno il perché? Non preoccuparti: può capitare a tutte, anche senza un motivo preciso. Per superare gli "attacchi" di "malinconia", corre in tuo aiuto l'essenza di pino silvestre. Il suo forte profumo balsamico, infatti, è nemico dello stress, della tensione nervosa e della depressione.

• Sei svogliata? Torna all'azione! Quando nulla ti attira, e per nessun motivo riesci a scrollarti di dosso la pigrizia, puoi ricorrere all'ylang-ylang. Estratto dai bellissimi fiori gialli della pianta esotica, è capace di spronarti all'azione, grazie alle sue proprietà stimolanti e antidepressive.

• Risollevali dalle pene d'amore: se il pensiero di lui ti toglie il sonno, corre in tuo soccorso l'essenza di arancio amaro. Ottimo rimedio contro le pene d'amore, ti libera anche dall'insonnia, dai disturbi nervosi e dalla stanchezza.

Corpo: "Difendere l'organismo"

Per sentirti in piena forma, massaggia le essenze sulla pelle o aggiungile ai tuoi piatti.

Ritroverai subito il benessere con

- finocchio

- salvia

- ginepro

- lavanda.

• Metti il turbo alla digestione: se ogni tanto il tuo apparato digerente non è regolare (soffri di stipsi oppure dopo i pasti ti senti appesantita), il finocchio è l'o.e. che fa per te. Infatti, è utile contro l'inappetenza e la cattiva digestione, e ti aiuta a regolare l'intestino.

• Combatti il ciclo capriccioso: soffri di mestruazioni irregolari, dolorose e sindrome premestruale? La soluzione ai tuoi problemi è la salvia, pianta dalle virtù femminili che attenua i disturbi mestruali e che ti aiuta anche a riattivare la circolazione sanguigna e la digestione.

• Riduci i cuscinetti di cellulite: se la cellulite è da tempo il tuo cruccio, è il momento di provare il ginepro; ha, infatti, spiccate qualità drenanti e diuretiche. Ti aiuterà a ritrovare la vera forma delle tue gambe.

• Cancella le irritazioni: hai la pelle arrossata e irritata dal vento. Cura la tua cute con la lavanda, che ha poteri analgesici, antisettici e calmanti. Ti toglierà ogni fastidio in poco tempo.

Sesso: "Riaccendere l'amore"

Per dare una marcia in più al tuo rapporto e riscaldare la passione, fatti massaggiare dal tuo

lui con dei cocktail afrodisiaci. A base di

- patchouli

- cannella

- rosa

- neroli.

• Riaccendi il desiderio: non è sparito, sta solo dormendo; il tuo desiderio sessuale cova nel buio e aspetta di essere riportato alla luce. In che modo? Con il patchouli, dolce essenza dal profumo forte e persistente, che rievoca alla mente scene esotiche e sensuali. E' uno stimolante che riaccende la libido sopita e ti aiuta anche a



combattere lo stress, nemico giurato del sesso e anche dell'amore.

- Libera la sessualità: il tuo obiettivo è scatenare la passione? Per un incontro indimenticabile, scegli la cannella, forte tonico indiano dal potere riscaldante. Libera la tua sensualità e quella del tuo partner, ed è un ottimo alleato contro frigidità e impotenza.
- Profumo di romanticismo: se vuoi dare sfogo alla tua sfera più romantica, e regalarti una notte di coccole, ricorri alla rosa. E' un tonico per il sistema cardiovascolare, genitale e digerente. Scoprirai che ha anche doti leggermente sedative e antidepressive. Ti aiuta a sentirti rilassata e morbida, completamente "fusa" insieme al tuo partner.
- Per un'unione spirituale: se vuoi sciogliere la tua sessualità più sottile e femminile, scegli il neroli. Essenza orientale e dolce, è ricavata dai fiori d'arancio. Ha la capacità di liberarti dall'ansia, dallo stress e dalla tensione nervosa, ed è un blando ipnotico. Ti può aiutare a riscoprire il lato più spirituale e cerebrale del sesso. In più, è un rimedio molto efficace contro l'insonnia e la depressione.

I livelli dannosi di stress vengono raggiunti nel momento in cui si ha la sensazione di non riuscire a fronteggiare adeguatamente la situazione. Gli organi e i sistemi chiamati in causa dall'organismo consumano le loro energie per tenere testa ad una condizione detta di "esaurimento". Quell'equilibrio, l'omeostasi, raggiunto nel corso del tempo, viene a mancare e l'organismo reagisce a tale situazione con una serie di modificazioni morfologiche tese al ripristino d'una condizione di salute. Se però la condizione di stress dura troppo a lungo si profila il rischio di cadere nella malattia. Questo anche perché tale stato spesso si accompagna innanzitutto ad un abbassamento delle difese immunitarie che, indubbiamente, facilita l'indebolirsi dell'organismo, predisponendolo ad una serie di complicanze impreviste. In questo caso possiamo intervenire sia in fase preventiva, ad esempio prima di un'eventuale manifestazione allergica, sia di mantenimento, con del RIBES NIGRUM, in gemmoderivato, nella dose giornaliera di 40 gocce per tre volte al dì. In questo modo si interviene sia sul sistema immunitario sia

4  
sul sistema neurovegetativo, laddove sussista il bisogno di ristabilirne il giusto tono. Oppure possiamo utilizzare, sempre in fase preventiva, una serie di piante, cosiddette "adattogene", che innalzano, cioè, il valore limite di adattamento e che pertanto aiutano ad aumentare la capacità adattiva dell'organismo ai fattori stressanti, quali la SCHISANDRA, il GINKGO, L'ELEUTEROCOCCO e il GINSENG.

Talvolta può accadere che la comparsa di disturbi organici sia legata ad un "atteggiamento psicosomatico" e che, pertanto, la persona sia in qualche modo "vittima" di situazioni emotive irrisolte, di traumi legati al passato ma non trascorsi e che continuano a riproporsi nella quotidianità e nel corso del tempo. La comparsa dell'ansia, che ha motivazioni oscure e irrazionali, diversamente dalla paura vera e propria, può indirizzarci verso il suo aspetto più intimo e in qualche modo più fragile e persistente. Può rivelarsi un valido campanello d'allarme, un segnale che, se ascoltato e compreso nei giusti modi e tempi, ci porterà alla soluzione reale del problema che è alla base della comparsa del sintomo. L'ansia si manifesta con insonnia, sospiri, tensioni muscolari, cefalee, mal di schiena, iperidrosi, tachicardia, disturbi genito-urinari.

A mio avviso l'ansia, intesa come disagio emozionale, e che noi potremo curare dal punto di vista sintomatico, con l'aiuto d'alcuni rimedi fitoterapici, avrà una valenza meno scienziata e più vicina alla crescita spirituale dell'individuo stesso. Una sorta di "occasione per comprendere e agire di conseguenza". La

5  
possibilità che ci viene offerta di indagare su un aspetto irrisolto della nostra persona e quindi di percepire la malattia

sotto un altro punto di vista: quello d'un malessere che, se da un lato conserva tutti i disagi del disturbo fisico, dall'altro ci pone grandi interrogativi, che soltanto la sensibilità individuale potrà consentire di comprendere.

Malattia come rimedio o se si preferisce come "eventualità animica", ovvero come possibilità che la nostra anima ci offre di riflettere su alcuni punti nodali del nostro cammino e della nostra esistenza. Ma che possiamo anche scegliere di ignorare.

Dal punto di vista della terapia, potremo consigliare, innanzitutto, un drenaggio a carico degli organi emuntori, al fine di eliminare le tossine e preparare l'organismo a ricevere in modo ottimale le cure necessarie.

Si potrà allora procedere in diversi modi, magari favorendo quelle che sono le esigenze e i gusti dell'interessato.

Proporremo un IDROLITO, comunemente chiamato tisana, a base di TARASSACO, noto per le sue proprietà amaro-toniche, eupeptiche, digestive, depurative, colagoghe e lassative, CARCIOFO, importante per la sua azione disintossicante del fegato, BARDANA, nota soprattutto per la sua azione depurativa a carico della pelle ma anche per le sue proprietà antisettiche e CARDO MARIANO, altra pianta epatoprotettiva. Il principio attivo responsabile di ciò è la silimarina, il cui potere disintossicante è stato largamente

6

comprovato. Aggiungeremo poi semi di FINOCCHIO e LIQUERIZIA, in grado di addolcirne il sapore ma che hanno anche ottime proprietà digestive, diuretiche, carminative e, soprattutto la liquerizia, cicatrizzanti della mucosa gastrica.

Ovviamente la sostituzione di queste con altre droghe varia a seconda delle specifiche esigenze del paziente, fermo restando che l'azione principale dovrà essere, inizialmente, quella di depurarne l'organismo.

Laddove invece il problema coinvolgesse soprattutto lo stomaco, potremmo unire al finocchio e alla liquirizia della MELISSA, nota pianta

dalle molteplici proprietà antispasmodiche, digestive, antifermentative e

riequilibranti del sistema nervoso, pertanto utile qualora si manifestassero episodi di ansia, e dell'ACHILLEA. Entrambe infatti lavorano efficacemente sul sistema nervoso oltre che sul fegato e sulle pareti dello stomaco.

Anche l'ANGELICA si rivelerà preziosa qualora ci fosse un effettivo bisogno di agire sul fegato, evidenziandone anche le proprietà anti fermentativa e carminativa, nonché la sua azione protettiva nei confronti della mucosa dello stomaco.

Sia l'angelica che la melissa, inoltre, sono considerate vere e proprie "antistress naturali" poiché la loro azione sedativa aiuta a curare sia le emicranie di origine nervosa, sia eventuali manifestazioni d'ansia, che ovviamente si ripercuotono sui cosiddetti "organi bersaglio".

7

La tisana dovrà, in ogni caso, essere assunta per almeno venti giorni, quindi interrotta, potrà essere ripresa in seguito, magari variando, qualora fosse necessario, i suoi componenti a seconda delle esigenze del paziente.

Il nostro amico sicuramente potrà continuare ad assumere, soprattutto in periodi di grande stress della melissa, unita alla TILIA TOMENTOSA e al FICUS CARICA, sempre in gemmoderivato e sempre nella dose di 40 gocce per tre volte al dì.

In questo modo si interverrà sia sull'eventuale comparsa di sintomi legati alla secrezione eccessiva di succhi gastrici, il ficus ne è infatti un ottimo regolatore, sia sull'equilibrio del sistema nervoso e neurovegetativo.

Un valido aiuto può venirci anche dalla terapia con gli OLIGOELEMENTI, vera e propria “medicina del terreno”, poiché si rivolge non al sintomo specifico ma alle cause più profonde, tissulari della malattia. Si tratta di elementi chimici, presenti in concentrazione uguale o inferiore allo 0,01% del peso secco del corpo umano. Veri e propri biocatalizzatori, poiché accelerano la velocità di una reazione chimica senza alterare la composizione delle sostanze che vi prendono parte. Con gli oligoelementi andremo da un lato a ristabilire un equilibrio di tipo energetico, colmando quelle carenze che spesso derivano da un'alimentazione scorretta e soprattutto povera di nutrienti. Dall'altro rafforzeremo le difese immunitarie. Una carenza di oligoelementi può portare ad un deficit enzimatico e di conseguenza ad uno squilibrio metabolico, con il rischio di compromettere la salute

8  
della persona. Lo studioso Menetrièr individuò quattro diatesi, concetto, questo, sovrapponibile a quello di “terreno”, ovvero una sorta di imprinting genetico dell'individuo. La prima, detta ARTRITICO-ALLERGICA, o del manganese, la seconda detta IPOASTENICA o del manganese-rame, la terza detta DISTONICA o del manganesecobalto, la quarta detta ANERGICA, o del rame-oro-argento. In questo caso potremo riconoscerci nella terza diatesi, detta anche dell'ansia. E' una diatesi “vecchia”, che generalmente compare dopo i quarant'anni e si riferisce ad un soggetto sicuramente ansioso e stressato, che presenta una serie di disturbi legati soprattutto al ritmo del sonno, ma anche problemi di ipertensione, di colon irritabile, nonché disfunzioni legate alla sfera sessuale. Sicuramente un soggetto che potrà presentare distonie su più fronti e quindi abbastanza complesso da trattare. La sua emotività sarà esasperata e, se trascurata, rischierà di portarlo alla depressione.

Procedendo con ordine, il nostro compito sarà sicuramente quello di approntare un colloquio che possa essere quanto più disteso possibile, in grado di individuare gli stati d'animo e i disturbi più frequenti nel paziente, forti del fatto che a noi interessa il malato e non la malattia e pertanto miriamo a recuperare quell'unità psico fisica che è alla base dell'individuo sano.

Il nostro soggetto, di tipo FLUORICO, avrà una costituzione non troppo forte, corporatura esile, problemi organici di accumulo che potranno sfociare in vere e proprie patologie gastriche o legate all'apparato genitale. Fondamentalmente è un soggetto

9  
demineralizzato e i suoi organi bersaglio saranno innanzitutto l'intestino e secondariamente anche il fegato e la pelle.

Cercheremo, come si è detto in precedenza, di preparare l'organismo ad accogliere in un ambiente il più possibile neutro, gli alimenti e le cure proposte di volta in volta.

Trattandosi di un soggetto con problemi legati ad un apparato digerente molto delicato, consiglieremo innanzitutto pasti frequenti, leggeri e molto proteici e tenderemo a “seccare” un ambiente eccessivamente acido.

Presenterà un metabolismo alterato a causa di uno squilibrio enzimatico e metabolico, pertanto la sua alimentazione dovrà aiutarlo a recuperare parte dei nutrienti al fine di evitare un vero e proprio depauperamento organico.

Elimineremo allora tutto ciò che provoca fermentazione intestinale, quindi amidi, lieviti, latte e derivati, con qualche eccezione per i formaggi stagionati. Il nostro soggetto, infatti, essendo predisposto a “patologie da accumulo”, potrà anche andare incontro a infezioni, quali la candida, alimentata soprattutto da amidi, latticini e zuccheri. In questo caso potremo intervenire con i fermenti lattici, al fine di riequilibrare la flora batterica intestinale, ma anche con SEMI DI POMPELMO, TEA TREE OIL per uso esterno e PROPOLI. Nel caso di cistite interverremo con

dell'UVA URSINA, ORTICA e MIRTILLO ROSSO, in gemmoderivati, e con del MANGANESE-RAME in fialoidi, una volta al dì.

Dal punto di vista alimentare consiglieremo cereali ricchi di proteine e sali minerali quali il MIGLIO, che aiuta l'organismo ad  
10

espellere acqua ed è molto ricco di cheratina, costituente naturale di unghie e capelli. L'AMARANTO, ricco anche di lisina, ottima per chi ha frequenti abbassamenti delle difese immunitarie, QUINOA, ricca di minerali e quindi ottima per un soggetto di questo tipo, poiché la sua normale acidità di base fa sì che i nutrienti non si fissino e quindi, spesso, può presentare carenze e problemi legati ad annessi cutanei.

Se sussistono problemi di stitichezza, turbe intestinali o coliti, potremo prescrivere SEMI DI LINO, assieme agli oligoelementi diatesici, con l'aggiunta di magnesio, una volta al giorno, e fermenti lattici.

Nel caso si manifestassero anche disturbi del sonno, daremo del manganese-cobalto, una fiala al giorno, assieme alla tintura madre di TILIA TOMENTOSA e PASSIFLORA INCARNATA, che aiuteranno a ristabilire una condizione di serenità.

L'insonnia solitamente non si riferisce soltanto alla difficoltà a prendere

sonno ma anche allo scadimento della sua durata e qualità ed è il sintomo di molteplici condizioni fisiche e psichiche.

Consiglieremo al nostro amico di approfondire le cause della sua instabilità emotiva e cercare di scoprire assieme a lui quale potrà essere l'eziologia di un problema così diffuso, al fine di evitare che i suoi stati d'animo influiscano negativamente sul corpo.

Molto utili possono rivelarsi in questa situazione i Fiori di Bach, che ci permettono di indagare nel profondo la nostra anima e  
11

risvegliare, magari, qualcosa che per la prima volta guarderemo senza paura.

I fiori di Bach e il passato: eventualità di una coincidenza emotiva

Al di là della possibilità di intervenire sul sintomo, che ci consente con terapie naturali di curare l'organo bersagliato da uno stile di vita frenetico o dall'incapacità della persona di lavorare su se stessa, un posto importante spetta alla floriterapia. I FIORI DI BACH, agendo a livello emozionale, consentono di ristabilire il giusto rapporto dell'individuo con la sua anima, ricreando un equilibrio sistematico della persona, che potrà interagire adeguatamente con gli altri e integrarsi armoniosamente con la propria aura energetica.

Il nostro punto di partenza sarà il rapporto che l'uomo stabilisce con la propria individualità. La mancanza di tempo spesso porta a non ascoltarsi, a non sentire più il proprio ritmo personale, quei bisogni che vengono ignorati e soffocati sino a generare delle vere e proprie patologie.

Talvolta il disagio risale a molto tempo prima e, cronicizzatosi, è divenuto parte integrante dell'individuo. Ma non sempre si riesce a convivere con questi stati emozionali che possono  
12

sfociare in veri e propri conflitti, soprattutto se ci si trova a vivere situazioni di grande stress emotivo.

Talvolta, nel corso della vita, ci viene offerta la "possibilità" di vivere in prima persona situazioni esistenziali, le quali ripropongono quei nodi karmici, quei temi che in qualche modo rappresentano il nostro problema terreno e che possono condurci alla liberazione, perché affrontarli e risolverli è il nostro obiettivo per vivere serenamente.

Cercheremo, in questo caso, di ristabilire un'integrità armoniosa della persona, al fine di riequilibrare le sue riserve energetiche

e fare in modo che possa trovare la strada per vivere incondizionatamente, e quindi “metabolizzare”, le proprie emozioni, lasciando che affiorino situazioni passate, le quali devono necessariamente essere vissute ad un livello “altro” di consapevolezza.

Con la triade OLIVE, HORNBEAM, WHITE CHESTNUT, in aggiunta agli oligoelementi diatesici manganese-cobalto, o rame-oro-argento, andremo a riequilibrare una situazione di depauperamento psicofisico, a seguito d'un evento scatenante o d'una situazione che si è protratta per lungo tempo, sino a sfociare in una vera e propria crisi.

OLIVE è il rimedio adatto per ristabilirsi, a seguito d'un periodo di grande affaticamento psico fisico, poiché ricrea il giusto rapporto tra il corpo e l'anima. Ovviamente possiamo associarne altri, in relazione alle esigenze del paziente. Generalmente

13  
appartiene ad uno stato transitorio ma è necessario intervenire subito per evitare che si cronicizzi.

HORNBEAM è il rimedio per coloro che non si sentono abbastanza forti da affrontare la vita quotidiana. Lo stato mentale si ripercuote sul fisico causando spesso problemi quali ulcera, ipertensione, irritabilità del colon. Per tutti coloro che non riescono più a vivere una dimensione di spiritualità nella propria vita. HORNBEAM sbloccherà i livelli energetici, armonizzandoli, e rafforzerà il livello mentale.

Diversamente, da OLIVE prevede uno squilibrio energetico a livello esclusivamente cerebrale. Nelle diagnosi spesso si presenta assieme a WHITE CHESTNUT, il quale, nello stato negativo, vede la persona vittima di un eccessivo lavoro mentale, quasi assorbita completamente da impulsi e pensieri che non riesce tuttavia a inquadrare né ad elaborare. In qualche modo la persona viene distolta dalla guida del proprio io superiore da una miriade di piccoli pensieri che la rendono mentalmente egocentrica e iperattiva, incapace di concentrarsi sul suo cammino spirituale. La differenza rispetto ad HORNBEAM sta nel fatto che, nel caso di quest'ultimo il senso di affaticamento mentale spesso cede il posto ad una sensazione di inerzia, mentre, per quanto riguarda WHITE CHESTNUT l'apparato mentale è sovraeccitato, i pensieri quasi imprigionano l'individuo e si è preda di un incessante dialogo interiore che logora poco a poco e che non si riesce ad eliminare, perché se ne diventa vittima.

14

E' il rimedio per coloro che non riescono a vivere appieno il presente perché rimuginano continuamente e sono in lotta perenne con se stessi. Pertanto, la cefalea vasomotoria sarà uno dei sintomi più ricorrenti.

Ovviamente tutto questo ci porta non solo ad una mancata elaborazione del vero problema ma, in taluni casi, isola anche il soggetto dagli altri, perché diventa incapace di ascoltare. In questo caso avremo somministrato il fiore “tipologico”, che ne descrive la personalità (HORNBEAM), un transitorio, per aiutarlo a superare la fase acuta (WHITE CHESTNUT) e infine quello “della progettualità” (OLIVE), valido aiuto nel raggiungimento di quella consapevolezza che ne determinerà la crescita spirituale e al quale, parallelamente al profilarsi del suo percorso, potranno esserne associati altri.

Nel caso in cui, invece, il problema sia quello di una spiritualità sofferta, di una situazione emotiva che richieda di essere vissuta coscientemente, somministreremo AGRIMONY, utile nel caso in cui si tenda a nascondere la propria inquietudine dietro una facciata di allegria e spensieratezza. E' il vero e proprio “fiore dell'ansia” riservato a coloro che, pur di mantenere un clima di apparente serenità, sono disposti a sotterrare i loro problemi senza cercare una soluzione reale. Molto spesso, infatti,



il loro stato d'animo può degenerare in manifestazioni cutanee di origine nervosa o in episodi di broxismo.

Questo fiore è quasi sempre tipologico ma può anche descrivere una delle possibili fasi esistenziali dell'essere umano che, incapace

15

di indagare la propria natura e le proprie difficoltà, pur interagendo in modo apparentemente ottimale con l'ambiente circostante, finisce col sottovalutare se stesso, in virtù d'una tranquillità fittizia.

Molto spesso lo stato AGRIMONY può presentarci un tipo di persona assolutamente in grado di gestire la propria vita di relazione, di mostrare armonia in superficie, anche se al di sotto regna il caos.

Nello stato AGRIMONY negativo si evita di "scendere nel profondo", di indagare la propria parte oscura. Nella maggior parte dei casi il nostro AGRIMONY esorcizzerà la paura ridendo, ironizzando sui propri disturbi fisici o peggio ancora sulla sua malattia. Una personalità complessa e delicata che, se trascurata, sicuramente potrà ricorrere ad alcool, farmaci, eccitanti, droghe. Qualunque cosa gli consenta di "attutire" il dolore della scoperta.

Al nostro AGRIMONY daremo il fiore che lo aiuterà a ritrovare quella che Bach chiamava "...la pace che va a di là di ogni convinzione..."

Tradizionalmente l'agrimonia è una pianta per il fegato, organo sede delle nostre emozioni e, non a caso, questo rimedio agisce sulla purificazione delle stesse, che rischierebbero, altrimenti, di rimanere intrappolate nelle profondità del nostro essere, mentre il compito principale sarà quello di portarle "alla vita", anche se spesso possono essere associate ad episodi traumatici, che è giusto vengano vissuti alla luce di una nuova consapevolezza.

16

Infatti, nello stato AGRIMONY negativo non si prende atto del lato oscuro della vita e non si riescono ad integrare adeguatamente le esperienze della personalità.

Altro fiore tradizionalmente legato al "superamento" e fondamentalmente al distacco dal passato è HONEYSUCKLE, che nello stato negativo denuncia la mancanza di comunione con il flusso vitale.

Nello stato positivo HONEYSUCKLE aiuta a comprendere ad un livello più profondo la necessità di integrarsi armoniosamente con il flusso energetico. Questo comporterà l'abbandono d'ogni forma di autocontrollo nei confronti del proprio sviluppo, soprattutto per quanto riguarda i sentimenti. Tale atteggiamento infatti prevede l'esclusione da qualunque forma di crescita emotiva, di indipendenza nei confronti di quelle esperienze che dovranno essere vissute ad un livello più profondo di comprensione e accettazione.

Poiché nella vita nulla accade per caso.

La condizione di "immaturità" alla quale appartiene lo stato HONEYSUCKLE negativo si concretizza nel rifiuto di accettare un nuovo sviluppo, perché non si è compreso appieno il significato profondo del proprio vissuto, che tuttavia si continua a idealizzare, soltanto perché si è incapaci, o meglio "impreparati", ad accogliere una condizione di "disponibilità" al presente.

17

Il carattere HONEYSUCKLE deve comprendere ed accettare il passato come un tempo dal quale si deve necessariamente imparare senza cercarvi inutili appigli o giustificazioni.

Bach ha scritto a tal proposito:

"...toglie dalla coscienza tutti i rimpianti e tutti i pensieri del passato. Neutralizza tutte le influenze, i desideri e le nostalgie del passato e ci riporta nel presente..."

Fondamentale rimane quindi, ancora una volta, la possibilità di recuperare un rapporto che sia quanto più possibile sereno con le proprie esperienze trascorse. Il passato verrà allora vissuto come una grande risorsa emotiva, come un importante punto di partenza per costruirsi, per evitare inutili rimpianti e soprattutto per considerare in modo più realistico le proprie possibilità senza crogiolarsi in situazioni vincolanti ai fini della nostra crescita spirituale.

Ad esempio, nel caso di una separazione affettiva, anche se, in un primo momento, rimpiangere il legame perduto fa parte della normale elaborazione del lutto, possiamo considerare che forse quel rapporto aveva concluso la sua fase, il suo tempo, la sua possibilità di “dare”.

A partire da quel momento la nostra anima ha ricercato una possibilità altra, sicuramente un nuovo modo o una nuova situazione di crescita all'interno, se necessario, anche d'una fase di sofferenza acuta.

18

Questo sicuramente ci porterà a fare delle importanti riflessioni e a prendere le giuste distanze da un evento che può solo portarci verso una nuova luce.

Allora anche WALNUT, assieme a HONEYSUCKLE e a STAR OF BETHLEHEM, indispensabile per coloro che si trovano ad affrontare un momento di grande dolore causato da un trauma violento, potrà esserci d'aiuto.

Questo fiore è collegato al potenziale spirituale della ripresa ed è utile nel momento in cui si stia iniziando una nuova fase della propria vita, una fase significativa, destinata al verificarsi di cambiamenti decisivi ma nella quale, tuttavia, si è ancora imprigionati in situazioni passate.

Scrive Bach:

“... E' indicato per tutti coloro che hanno deciso di fare un passo avanti nella propria vita, di rompere con certe convenzioni superate, di lasciare dietro di sé vecchie frontiere e limitazioni e di ricominciare da zero...”

Una vera e propria separazione, un atto di crescita spesso doloroso ma che sicuramente preannuncia la nascita di mutamenti esistenziali, in virtù dei quali bisogna essere spiritualmente liberi e disposti ad accettare la vita al presente, liberandosi dalle ombre e dai condizionamenti del passato.

Non a caso questo fiore viene anche detto “forbice di Bach”, il quale ne parlava come di uno spell-breaker, ovvero del fiore che “aiuta a rompere l'incantesimo”.

19

WALNUT ci protegge dalle interferenze esterne soprattutto dal punto di vista psicologico, in un momento delicato, come quello della crescita, nel quale abbiamo bisogno di ascoltare soltanto noi stessi, senza essere influenzati da altri, né dal peso o dal ricordo delle esperienze passate.

Protegge i nostri tempi e i nostri spazi, destinati, in questo momento, alla costruzione di una nuova fase della vita, nella quale saremo liberi di costruirci e di comprendere la magia e la “casualità” dei mutamenti.

Non è un caso che il gheriglio della noce ricordi la forma del cervello umano e infatti è la nostra mente ad essere protetta e influenzata da WALNUT.

La triade AGRIMONY, HONEYSUCKLE, WALNUT, potrà quindi essere un valido sostegno nel caso in cui si renda necessario superare un avvenimento o una situazione passata, che può essere stata particolarmente traumatica (STAR OF BETHLEHEM) e che in ogni caso risulta vincolante ai fini del nostro percorso e della nostra crescita spirituale.

La capacità di elaborazione, acquisita attraverso una consapevolezza più matura e serena, consentirà di vivere appieno

il presente, liberi dalle ombre del passato e forti del fatto che il disagio è una condizione indispensabile alla nostra crescita e non una colpa né una punizione.

Talvolta la società sembra non lasciare spazio a questa “condizione”, che richiede peraltro una grande pausa di riflessione da parte di noi tutti. Sembra quasi che “star male”

20

sia una colpa, laddove nasconde un potenziale incredibile di vitalità e ricchezza emotiva, la possibilità più grande che ci viene offerta di riflettere su noi stessi, un bivio di fronte al quale si deve necessariamente scegliere: si può affrontare il dolore con coraggio e liberarsi o tagliare corto e ricadere nel solito, vecchio sintomo.

La terapia con i fiori di Bach può rivelarsi un ottimo strumento per indagare la nostra percezione emotiva, per lavorare sulla capacità che abbiamo di superare quei conflitti che ci accompagnano nel corso della vita e che sono, spesso, la manifestazione inconscia di situazioni vissute e mai accettate o comprese.

Il disagio, allora, può estendersi fino a compromettere la qualità stessa del quotidiano e la nostra salute fisica.

Possiamo rivolgerci alla naturopatia con la precisa volontà di operare una scelta qualitativa che ci consenta di adottare uno stile di vita più sano, che ci permetta di curare alcuni disturbi attraverso rimedi naturali che, come nel caso degli oligoelementi, colmano delle carenze strutturali e organiche.

Tuttavia credo sia importante, in ogni caso, arricchire i nostri disagi di uno spessore diverso e non sottovalutarne mai il messaggio profondo. Ecco allora che l'ansia potrà essere interpretata come il rifiuto del nostro essere di vivere la quotidianità nel modo in cui stiamo facendo. E la malattia come la manifestazione estrema d'una condizione di intolleranza, magari proprio alla nostra indifferenza....!

21

La naturopatia può insegnarci ad ascoltare noi stessi, a colmare delle lacune e a vivere in modo più armonioso. Di fondamentale importanza rimane comunque la nostra volontà di comprendere e capire quelle emozioni che ogni giorno ci spingono verso la vita in una direzione ben precisa e, fare in modo che la loro purezza e integrità non vengano alterate.

E' in questo modo che i fiori di Bach possono aiutarci a raggiungere la strada che cerchiamo, quella della comprensione, della ricerca, della realizzazione, che passa innanzitutto per l'amore verso noi stessi e il rispetto per gli altri.