



ISTITUTO DI ALTA FORMAZIONE

Direttore: Prof. Luigi Mastronardi

Via Giorgio Baglivi, 6

00161 Roma

CORSO TRIENNALE DI

FORMAZIONE IN

NATUROPATIA

Oli essenziali e musica

Studente: Emanuela Corazziari

2° anno

Indice

Premessa.....	3
1. Oli essenziali.....	4
1.1. cosa sono.....	4
1.2. note.....	4
1.3. Memoria olfattiva.....	5
2. Aromaterapia	7
2.1 Cosa è.....	7
2.2. Aromacologia	9
2.2.1. Cosa è.....	9
2.3. Aromaterapia e musica	10
2.3.1. Riequilibrio energetico.....	10
2.3.2. Frequenze	11
2.3.3. Musica “Profumata” sinergia tra aroma e arte dei suoni	13
Appendice	15
a. Modalità di estrazione degli Oli Essenziali.....	15
b. Proprietà degli Oli essenziali	16
Fisico- chimiche.....	16
Psichiche	17
Spirituali.....	18
c. Avvertenze nell’utilizzo degli Oli Essenziali.....	19
d. Utilizzo dell’Aromacologia in ufficio.....	20
e. Massaggio sonoro	21
f. Note per il cervello.....	21
Bibliografia	23

Premessa

Questa tesina nasce quale prosecuzione del percorso iniziato lo scorso anno, avente come filo conduttore le esperienze fatte da me, apprendista naturopata.

In questo secondo anno, tra le altre materie, ho approfondito le conoscenze sull’Aromaterapia.

Poiché da molto tempo mi occupo anche di musica, mi è venuto spontaneo fare l’associazione tra le due discipline. Approfondendo questo collegamento, ottenuto mediante libri, interviste, ricerche su internet, ho notato quanti punti in comune ci siano tra le di esse. Ciò ha stimolato ulteriormente altri studi oltre che vere e proprie sperimentazioni (v. aromacologia in ufficio, in appendice), con grande soddisfazione per i risultati ottenuti.

Ho voluto impostare la tesina illustrando innanzitutto cosa sono gli oli essenziali, rimandando all’appendice i dati più tecnici (modalità di estrazione, proprietà, avvertenze); ho affrontato come secondo argomento l’Aromaterapia, specificandone un utilizzo particolare, ossia l’Aromacologia.

Come ultimo argomento, ho analizzato il legame tra l’Aromaterapia, (intesa come Aromacologia) e la Musica. Si parla, e non a caso, per entrambe le discipline, di note, di frequenze, di memoria (in un caso olfattiva, nell’altro, uditiva), i cui effetti, già positivi se presi singolarmente, diventano altamente energetici e sinergici quando associati.

In Appendice, oltre agli aspetti tecnici relativi agli oli essenziali già citati, ho voluto inserire altro materiale a mio avviso molto interessante, trovato durante la mia ricerca. Mi riferisco all’utilizzo dell’Aromacologia in ufficio, al massaggio sonoro (ennesimo rimando al concetto del contatto, affrontato l’anno scorso), e un interessante articolo sul metodo “Music of the Brain” – I suoni della mente.

1. Oli essenziali.

1.1. cosa sono

Gli oli essenziali sono contenuti in gocce molto piccole, situate all'interno o sulla superficie delle piante e svolgono un ruolo fondamentale nella vita delle piante stesse. Il profumo contenuto nell'olio essenziale della pianta attira alcuni tipi di insetti e ne respinge altri, dannosi.

Gli oli essenziali sono concentrati in diverse parti della pianta: fiori, foglie, radici, legno, buccia esterna del frutto, ecc. L'olio essenziale mantiene il potere curativo della pianta dal quale è stato estratto, ma in forma più concentrata.

Ciascun olio è composto da un gran numero di sostanze. Ognuna di queste componenti ha particolari proprietà e questo spiega la vasta possibilità di utilizzo degli oli essenziali.

Non tutte queste sostanze sono innocue per l'uomo: è importante conoscere bene le loro proprietà.

Gli oli essenziali possiedono una energia vitale che si trasmette a chi viene in contatto con essi.

L'energia vitale fornisce al nostro organismo salute e forza. Gli oli essenziali interagiscono con l'organismo umano a livello fisico, energetico, psichico, emozionale e spirituale. La loro azione ha effetto con l'utilizzo sulla pelle e tramite l'olfatto. La somministrazione per via orale è consigliata solo sotto controllo medico poiché l'errato utilizzo può provocare danni alla salute.

1.2. note

Gli oli essenziali vengono divisi in 3 categorie principali dette note:

- Note di testa
- Note di cuore
- Note di base

Immaginiamo un albero: le note di testa sono le parti aeree, la chioma, il fogliame, i fiori, quindi a questa categoria appartengono oli estremamente volatili con una colorazione molto trasparente.

Per le note di cuore possiamo considerare il tronco, perciò gli oli hanno un aspetto mediamente più scuro e sono meno volatili; note di base, oli estremamente densi che non si sciolgono facilmente e di aspetto più scuro. Questa suddivisione è importante al fine della preparazione delle miscele.

Le piante e gli oli aromatici sono stati usati da migliaia di anni, il loro impiego rituale è sempre stato parte integrante della tradizione di quasi tutte le protoculture nelle quali la religione ed il ruolo terapeutico erano inestricabilmente intrecciati.

Nelle civiltà antiche i profumi venivano usati come espressioni delle concezioni animiste e cosmiche, rispondendo perfettamente alle esigenze di un culto associato inizialmente alle teofanie e alla magia attraverso rituali che divenivano poi elemento terapeutico.

1.3. Memoria olfattiva

Ognuno di noi è stato inconsapevolmente condizionato sin dall'infanzia da determinati aromi che appartengono alla nostra cultura olfattiva comune ed è possibile diffonderli per dirigere lo stato d'animo d'un pubblico.

La memoria olfattiva è talmente primordiale che associa ad un odore un'immagine emozionale.

Quando questo odore viene risentito dopo anni, la memoria olfattiva attiva il sistema endocrino per

Note di testa

Note di cuore

Note di base

riprodurre con i neuro-chimici (adrenalina, endorfina ecc.) l'emozione o lo stato d'animo che accompagnò l'odore nel passato. L'esperienza emozionale legata all'odore è alla base del processo d'apprendimento degli organismi viventi ed è talmente necessaria alla loro sopravvivenza che le memorie olfattive sono trasmesse insieme al patrimonio genetico.

E' facile prevedere che gli aromi evocatori di vacanze avranno un effetto de-stressante, e che quelli che ricordano la casa e la famiglia saranno rassicuranti. Alcuni aromi della natura, fiori, alberi, spezie, frutti, sono veri e propri archetipi di un linguaggio olfattivo e parlano al nostro inconscio in modo assai più eloquente e convincente d'un discorso.

Inoltre sappiamo oggi che gli odori agiscono direttamente sul sistema nervoso centrale e sulla psiche attivando il sistema endocrino in modo costante e prevedibile, com'è stato dimostrato dai ricercatori nel campo della psico-aromaterapia.

2. Aromaterapia

2.1 Cosa è

L'aromaterapia è antica quanto la storia umana, anche se alcuni suoi aspetti importanti sono stati scoperti pochi decenni fa.

L'olfatto è la percezione sensoriale più "veloce" dell'organismo, l'unica che raggiunga il cervello direttamente dall'organo di senso. Avvertire il profumo di una pianta è quindi una forma molto semplice, addirittura arcaica, di aromaterapia. Nel corso dei millenni uomini e donne si sono sempre circondati di piante aromatiche e di fiori perché intuivano che il loro profumo sollevava il morale, rilassava, favoriva la concentrazione o una atmosfera amorosa.

Ben presto si scoprì anche l'azione antisettica e lenitiva di certi estratti vegetali. Il "solvente" era rappresentato dagli oli e dagli unguenti nei quali le parti vegetali venivano messe a macerare. Solo l'invenzione dell'alambicco permise di ottenere oli essenziali mediante distillazione, tecnica che fu

riscoperta e perfezionata verso l'anno mille dal medico e filosofo Avicenna (il suo "vero" nome era Ibn Sina), che dall'Arabia giunse fino a noi con le Crociate.

Per secoli, le essenze profumate continuarono ad essere utilizzate sia per il piacere dei sensi sia come disinfettanti; l'aromaterapia nella concezione odierna nacque soltanto negli anni trenta, prima in Francia, poi in Italia.

Da allora gli oli essenziali vengono considerati anche come dei potenti farmaci da ingerire per via orale. Parallelamente si è diffuso ancora di più il loro impiego in cucina, in estetica e nel pronto soccorso familiare.

Il termine Aromaterapia è usato per descrivere una parte particolare della Fitoterapia: è formata da due parole, "aroma" che significa fragranza gradevole e "terapia" che indica la cura di una condizione fisica o mentale. E' una tecnica olistica che può agire su processi fisici, mentali e spirituali.

Gli o.e. possono penetrare nel nostro corpo attraverso l'apparato digerente, per ingestione, attraverso la pelle per contatto oppure attraverso il naso per inalazione. La velocità di assorbimento delle molecole di un o.e. dipende dallo stato della pelle, dal suo spessore e dallo strato lipidico sottocutaneo. Non dimentichiamo però che i problemi della pelle sono spesso la manifestazione superficiale di uno stato patologico più profondo, poiché la pelle è un emuntore molto efficiente (dopo qualche ora nelle urine si ritrovano tracce dell'o.e. quando anche solo per contatto con la pelle).

L'uso degli oli essenziali per via interna è pericoloso per gente non addetta ai lavori, vanno sempre usati diluiti, tranne rare eccezioni (es l'olio essenziale di Lavanda - *Lavandula officinalis* - e quello di Tea Tree - *Melaleuca Alternifolia* - che possono essere in alcuni casi usati puri sia per via esterna, su ferite aperte e ustioni sia interna - olio aggiunto a zucchero o miele).

Quanto detto a proposito della somministrazione riguarda l'olio

- NATURALE, ossia non denaturato con componenti sintetici né con essenze minerali;
- PURO, ossia non tagliato con altri oli essenziali, oli grassi oppure alcool;
- INTEGRO, ossia non decolorato, non perossidato, non purificato (integrità dei terpeni) e non rettificato.

Inoltre, la pianta da cui si estrae l'olio deve essere:

- Di specie botanica CERTIFICATA (un olio essenziale di Eucalipto senza la dicitura globulus, radiata o citriodora, non dà queste caratteristiche)
- Di "CHEMOTIPE" definito da cromatografia capillare in fase gassosa, (gas cromatografia)
- Di coltura BIOLOGICA (cioè senza concimi chimici né pesticidi di sintesi) o SELVATICA

2.2. Aromacologia

2.2.1. Cosa è

L'Aromacologia, conosciuta tra l'altro sin dalla notte dei tempi, studia gli effetti degli aromi sulla sfera dei nostri sentimenti e sulla nostra psiche, oltre ad occuparsi della ricerca delle miscele migliori per aumentare la nostra sensazione di benessere attraverso il senso dell'olfatto.

Ci sono diversi modi di utilizzare gli oli essenziali.

- Un primo consiste nel diluire poche gocce di oli essenziali in oli vegetali puri, e di applicare in seguito il preparato sui polsi o nei punti di maggior irrorazione sanguigna. L'olio di mandorle dolci, quello di germe di grano, di jojoba e di calendula, chiamati anche oli vettori, sono il veicolo ideale per gli oli essenziali nei massaggi aromaterapici.
- Un secondo modo è di annusare direttamente gli oli essenziali dal flacone.
- Un terzo di diffonderli negli ambienti attraverso diffusori di essenze o diluendoli negli umidificatori sui caloriferi. NB: quando sono puri non è necessario usare calore in quanto la loro volatilità è alta. Basta intingere un pezzo di cotone idrofilo dell'essenza e metterlo su un piattino.

Infine se ne possono mettere poche gocce sul cuscino.

L'effetto degli oli essenziali sui nostri stati emotivi è indubbio. Sono pertanto validi aiuti per affrontare i momenti di sbilanciamento emotivo e in tutti i casi in cui vogliamo ritrovare la serenità.

2.3. Aromaterapia e musica

2.3.1. Riequilibrio energetico

La musica è da sempre fonte di relax, basti pensare alle dolci musiche che ci ricordano un film che molto spesso sono la colonna sonora della nostra vita, il primo amore, la ninna nanna della mamma o i momenti felici passati con gli amici. E' quindi immaginabile che la musica sia importante per la nostra vita ed influisca nei nostri umori. Molto significativi i risultati che si ottengono nella diminuzione dello stress, nello sviluppo di un pensiero positivo, nelle relazioni interpersonali, nelle tecniche di rilassamento.

Oggi si sa che l'accumulo di stress indebolisce le difese naturali dell'organismo, rendendole vulnerabili nei confronti di tutte le malattie.

Il legame tra musica e profumo è intimo. I profumi sono delle melodie olfattive che, come la musica raggiungono il più profondo della nostra anima per farci fiorire emozioni sublimi.

L'Aromaterapia ha l'obiettivo di enfatizzare e rendere più emozionanti le sensazioni che si

provano. Coniugare Musica e Aromaterapia è l'ideale per prevenire e curare lo stress che purtroppo ormai ci affligge tutti.

L'Aromaterapia e la Musica sono entrambi efficaci tecniche di riequilibrio energetico, in quanto la Musica ha la capacità di stimolare l'attività biologica del corpo umano combinandosi perfettamente con le tecniche aromaterapiche.

La musica agisce come riequilibrante sui canali energetici presenti lungo sul nostro corpo; ogni meridiano ha, per definizione, un suo particolare linguaggio che spesso corrisponde ad una frequenza. Tale frequenza può essere generata attraverso uno stimolo elettrico (elettroagopuntura), magnetico (magnetoterapia), elettromagnetico (cromoterapia e moxibustione), olfattivo (aromaterapia) ed infine sonoro (musicoterapia). Tutto ciò che lega questi stimoli è l'onda elettromagnetica che interagisce con il nostro corpo e ne trasporta il messaggio.

Queste due tecniche sono accomunate da un grande principio di base: la consapevolezza che oltre all'energia fisica esiste una forza riorganizzatrice comune che ne determina la modalità di azione. Questa forza prende differenti vesti, ma normalmente si cela sotto nomi di: Energia cosmica, Prana, KI, Soffio divino ed altri un po' più metascientifici come Flusso di antimateria, Energia tachionica.

2.3.2. Frequenze

Prendiamo in prestito dalla fisica il termine frequenza e spieghiamo in brevi parole cos'è.

La frequenza è il numero di volte che lo stesso accaduto si realizza in una stabilita unità di tempo; grazie a questo la fisica ha potuto determinare l'esistenza di onde, basandosi sul concetto che tutto ciò che agisce ed esiste, pulsa per definizione, manifestandosi con ciclicità.

Quindi tutto ciò che ha a che fare con un cambiamento ha una propria vibrazione peculiare. Il ripristino dello stato di salute, cioè il riequilibrio psicofisico coincide perciò con uno stimolo che aiuta il cambiamento alla rimodificazione dello status quo.

La variabile comune resta comunque la frequenza dello stimolo stesso, che sveglia il corpo inducendolo a seguirlo.

Un olio essenziale ha delle sue peculiarità uniche per quel tipo di olio. Tali qualità possono essere misurate attraverso due modalità: la prima, consiste nell'eseguire un'analisi analitica di tipo scientifico: ogni sostanza viene catalogata, fornisce nuovi dati statistici ed ogni comportamento viene annotato in modo da poter determinare bene tutte le caratteristiche di quell'olio. La ponderazione di questi dati cioè la somma di ognuno moltiplicato l'importanza che riveste nel descriverlo fornisce un dato importantissimo: la sua frequenza. Conoscere la sua frequenza significa conoscere il linguaggio che parla e soprattutto significa conoscere con chi potrà parlare. Così un olio stimolante del tipo Rockettaro potrà avere un corrispondente sonoro Rockettaro, con un corrispondente elettromagnetico di tipo un po' sostenuto ed un colore forte che colpisce e dà carica, fuxia ad esempio.

La seconda modalità d'indagine consiste nell'osservare attentamente con quali parti del corpo l'olio comunica, quale è il suo carattere, la sua personalità realizzando dei compagni musica e colore, che gli assomigliano. Questa seconda modalità ben si presta ad una componente soggettiva che interagisce con il nostro corpo rendendolo più armonioso e aperto a nuove esperienze.

Da ciò si può capire come il segreto della piacevolezza di un aroma sia basato su effetti di stimolo fisico, ciò è comprovabile facendo subito esperienza e cioè diffondendo nel nostro ambiente di lavoro un aroma marcatamente rilassante, per esempio arancio amaro o dolce, si verificherà in pochi minuti quanto la presenza di un elemento che spinge il lavorare attivamente possa provocare rifiuto dalla nostra psiche e persino un senso di nausea.

Una nota musicale è caratterizzata dalla sua frequenza specifica. Prendendo atto della capacità del corpo di reagire a stimoli diversi in base alla loro frequenza, la musicotecnica ha messo appunto delle leggi che indicano quali frequenze musicali sono più utili al fine di stimolare positivamente la nostra salute.

Se la musica rilassante, afrodisiaca, stimolante, meditativa può cambiare il nostro umore, comportamento e stato di salute è altrettanto vero che alla base di questo effetto apparentemente casuale, sottostanno rigide leggi di azione-reazione, di causa-effetto basate sulle frequenze della musica stessa e sul loro effetto sul corpo dell'uditore.

In sostanza la musica è costituita da un insieme di microstimoli fisici che generano microreazioni fisiche nel corpo dell'ascoltatore. Da qui il segreto della piacevolezza o meno di un brano ed i suoi effetti evidenti sul nostro corpo e psiche.

Se talvolta abbiamo frequentato centri di benessere, olistici o luoghi dove si praticavano massaggi abbiamo sicuramente notato che l'operatore per rilassarci, usava brani musicali di propria scelta che non sempre incontravano il nostro gusto personale ma che comunque sortivano in qualche modo l'effetto desiderato. Questo desiderio espresso dall'operatore, che non è spesso in armonia con i noi, non solo si basa su radici molto antiche ma anche su tecniche puramente scientifiche.

Un operatore valido ed esperto, sa che le caratteristiche chimiche di un olio suggeriscono dei dati matematici capaci di attribuire ad ogni aroma un codice. Tale codice determina la frequenza dell'olio che è la base per costruire un tappeto musicale; da ciò deriva il nome dello stesso olio e delle sue caratteristiche organolettiche. Da ciò deriva la scelta del gruppo di oli divisi per gruppi di

aromi, che l'esperto fa, in combinazione perfetta con le scelte musicali.

Abbiamo appurato che un aroma stimola meglio il nostro corpo se contemporaneamente si diffonde nell'ambiente una musica costruita sulla base frequenziale dell'aroma stesso. Questo concetto si basa sul fatto che se è vero che un aroma stimola attivando il corpo a dei cambiamenti, è altrettanto vero che una frequenza sonora modulata può ottenere, da tale combinazione, una sinergia dirompente.

2.3.3. Musica "Profumata" sinergia tra aroma e arte dei suoni

Impiegare quindi un'essenza che è stata realizzata dall'uomo, mix, o dalla natura, pura, in contemporanea con la musica progettata secondo norme che traggono origine dall'essenza stessa è ciò che si definisce sinergia di stimolo meccanico.

Questi due stimoli hanno un'attività meccanica sul corpo che permette al cervello di codificare entrambi gli stimoli con un'azione corporea immediata.

Non è sempre possibile reperire su mercato l'esatta musica corrispondente ad olio essenziale, è quindi necessario accontentarsi di una musica che condivida alcuni elementi di base.

Ad esempio un brano realizzato con predominanza di note di base, cuore o testa ciò che contiene più toni che vanno da un pacato ad un allegro vivace, ma non troppo è sicuramente più indicato rispetto ad un altro monotono.

Ma se avete usato note di base in predominanza, il brano scelto dovrà contenere toni più cupi e bassi che ben si adattano a quella frequenza degli oli scelti.

Aroma e musica, pur essendo stimoli di frequenza comparabile ma di tipologia diversa, possono far dare al nostro corpo una risposta sinergica. Tale risposta dipende anche dal rapporto che s'istaura fra le due onde che contemporaneamente attraversano l'area interessata.

La frequenza musicale costituisce un tappeto in grado di trasportare l'aroma con modalità di tempi e modi decisamente modificati rispetto ad una situazione normale.

Analogamente è come se due onde si spingessero vicendevolmente per raggiungere lo stesso obiettivo. Quindi un contesto sinergico olfattivo ed uditivo è in grado di stimolare molto meglio due tecniche realizzate separatamente.

Infatti, fra i due stimoli viene a crearsi una risonanza che da un lato stimola incrementando la velocità e la qualità di diffusione dell'aroma, questo si adagia sull'onda musicale, facendosi trasportare ai nostri organi di senso ed al motore centrale, il cervello, che stimolato a sua volta dà la risposta al nostro corpo.

Appendice

a. Modalità di estrazione degli Oli Essenziali

Per la estrazione degli oli essenziali vengono utilizzate sostanzialmente le seguenti tecniche:

1. Per distillazione a vapore

E' ancora oggi il metodo più diffuso. Le parti vegetali vengono sminuzzate e messe in un contenitore sopra ad una caldaia riempita di acqua. L'acqua viene portata ad ebollizione e il vapore acqueo che sale, scioglie le parti aromatiche, che vengono convogliate in una serpentina raffreddata. Il distillato viene così raccolto in un recipiente e separato dall'acqua.

miscela di vapore e olio

il vapore attraversa il

materiale vegetale e

distilla l'olio

RECIPIENTE

DISTILLATORE

vapore in ingresso

essenza oleosa raccolta dalla parte alta del

distillato

acqua in uscita dal

condensatore

CONDENSATORE

acqua fredda in entrata

SEPARATORE

l'idrolato esce dal

basso del separatore

schema del processo di distillazione in corrente di vapore (steam distillation)

2. Per pressione a freddo

Questo metodo viene utilizzato per estrarre l'olio essenziale contenuto nelle bucce degli agrumi.

Alle bucce spezzettate viene aggiunta un po' d'acqua e vengono quindi spremute a pressione. La miscela di olio e acqua viene poi separata per centrifugazione.

3. Estrazione con solventi

I prodotti conosciuti come resinoidi e assoluti vengono generalmente compresi fra gli oli essenziali.

Sono ricavati con metodi che richiedono l'uso di solventi chimici. Questi solventi vengono poi

separati, ma non possono essere eliminati completamente.

4. L'enfleurage

Il procedimento più antico, ormai poco usato, è l'enfleurage, che consiste nel deporre il vegetale (di solito dei fiori) su uno strato di grasso, che si impregna di sostanze odorose. I fiori vengono sostituiti mano a mano che si esauriscono, sino ad ottenere una "pomata floreale" carica di oli essenziali, che vengono estratti mediante solvente.

b. Proprietà degli Oli essenziali

Dal punto di vista fisico, gli oli essenziali (o.e.) sono le particelle odorose delle piante, i cosiddetti metabolici secondari prodotti da rami laterali del processo che, partendo dall'acqua, dall'aria e dalla luce, costruisce i carboidrati e gli aminoacidi indispensabili alla vita della pianta.

Possono essere contenuti in varie parti della pianta: fiori e foglie soprattutto, ma anche nei frutti o nelle loro bucce esterne, nelle radici, nel legno, nella resina e nei semi.

Gli o. e. si presentano come sostanze generalmente molto fluide e limpide, da incolore a variamente colorate. Ma ve ne sono alcuni, estratti soprattutto da radici, spezie e resine, che possono avere una consistenza molto più densa, fino ad apparire come masse solide.

Benché non siano classificabili come veri e propri corpi grassi, gli o. e. hanno scarsa solubilità in acqua.

Dal punto di vista chimico, la composizione delle essenze è molto complessa e le ricerche ne individuano continuamente nuovi elementi.

In generale, gli elementi chimici di base degli o. e. sono, in varia misura e proporzione:

- idrocarburi mono e sesquiterpenici (limonene, sabinene, mircene ecc..)
- alcoli mono e sesquiterpenici (geraniolo, linaliolo, cintronellolo, timolo, carvacrolo ecc...)
- esteri (citronilacetato, geranilacetato..)
- aldeidi e chetoni (geraniale, citrale, mentone, pinocarvone...)
- ossidi, curamine e altri.

La quantità di o. e. presente in una pianta può oscillare da un minimo dello 0,01% ad un massimo del 10%. Mediamente i valori sono tra lo 0,5 e il 2%. Questo significa che un grammo di olio essenziale puro rappresenta mediamente il contenuto aromatico di cento e più grammi di pianta e costituisce un concentrato dei suoi principi attivi e delle relative possibilità farmacologiche. È questa concentrazione che distingue gli o. e. dagli altri derivati vegetali e li rende efficaci agenti terapeutici.

Fisico-chimiche

Le proprietà battericide e batteriostatiche delle essenze sono state studiate e sperimentate soprattutto in Francia da Jean Valnet e Paul Belliche.

Un criterio fondamentale nella decisione di quali oli utilizzare è la nozione del terreno, ossia dell'insieme delle condizioni vitali specifiche di ciascun soggetto, e degli squilibri di fondo che permettono l'insediarsi del disequilibrio.

Alle proprietà antisettiche negli o. e. si accompagna quasi sempre una notevole capacità cicatrizzante, riscontrata soprattutto nelle Labiate (Lavanda, Rosmarino, Salvia, Timo..) e utilizzata per ferite, abrasioni, piaghe: il forte richiamo di sangue esercitato dalle essenze, infatti, favorisce l'attività detergente dei leucociti e la rigenerazione cellulare.

Altre proprietà comuni a molte essenze sono:

- Antiossidante e antivelenose (es. Lavanda)
- Antinevralgiche e antidolorifiche (es: Menta, Lavanda, Chiodi di garofano)
- Antireumatiche, spesso associate ad azioni diuretiche, depurative e disintossicanti
- Carminative, antifermentative, spasmolitiche
- Stimolanti dell'appetito e dei processi digestivi
- Coleretiche e colagoghi
- Ipo e ipertensive
- Cardiotoniche o cordiali
- Antiparassitarie e vermifughe
- Ormono- simili (es: Salvia, Cipresso)

Un effetto che merita di venire sottolineato è quello prodotto dalla combinazione degli o. e. tra loro: è stato infatti provato che la miscelazione delle varie essenze comporta l'integrazione tra le rispettive proprietà senza creare alcun contrasto, formando una sostanza del tutto nuova, dal potere più ampio e profondo rispetto alla somma delle singole proprietà.

Psichiche

Il meccanismo fisiologico dell'olfatto è organizzato nel seguente modo: il flusso dell'aria, passando attraverso le narici viene convogliato nella parte superiore del naso, dove circa all'altezza degli occhi, si trovano due cavità che contengono gli organi olfattivi. Si tratta di due frammenti di tessuto (epitelio) in cui sono inseriti due tipi di fibre nervose: il nervo olfattivo, il più importante ed una terminazione lunga e sottile del nervo trigemino, sensibile a particolari tipi di molecole. Alle estremità delle fibre del nervo olfattivo si trovano milioni di cellule provviste ciascuna di numerosi filamenti vibratili chiamati ciglia, che funzionano da veri e propri recettori. Le particelle odorose

presenti nell'aria venendo a contatto con le ciglia provocano delle reazioni chimiche che a loro volta stimolano gli impulsi elettrici delle cellule nervose. Il nervo olfattivo trasmette gli impulsi a quella parte del cervello chiamata sistema limbico, dove hanno origine le emozioni, i ricordi, l'intuito e le pulsioni sessuali. Il sistema limbico, considerata la parte per così dire "primordiale" del cervello, a sua volta è strettamente correlato con i centri ipotalamici della fame e del sonno, con il sistema neurovegetativo e le funzioni ipofisarie connesse all'apparato ormonale.

Il senso dell'olfatto è quindi una zona riflessogena di primaria importanza per una vasta gamma di affezioni che sono vere e proprie patologie: l'insonnia, gli squilibri dell'appetito, quelli del desiderio sessuale, le emicranie nervose ecc.

La valutazione clinica degli effetti provocati sulla psiche dagli o.e. si è avvalsa di numerosi esperimenti di una tecnologia che misura le variazioni dell'elettroencefalogramma in relazione agli eventi esterni, chiamate Contingent Negative Variation (CNV), la cui ampiezza riflette lo stato di veglia o di rilassamento del soggetto in esame.

Negli anni 70 il professor Rovesti dell'Istituto di Ricerca Derivati Vegetali di Milano ha sperimentato l'azione dei vari o. e. singoli o in miscele, in alcune cliniche psichiatriche su pazienti affetti da isteria o depressione.

Dopo aver constatato l'efficacia delle essenze sia attraverso la diffusione nell'ambiente, sia con bagni aromatici e tramite massaggi, Rovesti conclude che:

"... in psicoterapia gli o. e. possono venire impiegati come rimedi ausiliari o anche esclusivi. (...) se somministrati in dosi appropriate, sono innocui per l'organismo e non provocano i disturbi che danno i comuni psicofarmaci"

Al contrario di quanto avviene nelle ricerche biochimiche sulle proprietà farmacologiche delle essenze, che seguendo protocolli portano a risultati tangibili ed oggettivi, gli effetti che risultano dagli studi sulle proprietà psicologiche non sempre coincidono con quelli riferiti dalla letteratura dell'aromaterapia o dalla pratica tradizionale.

Una prima spiegazione può essere che le essenze, proprio grazie alla loro polivalenza, all'ampiezza e alla profondità del loro raggio d'azione, trovano difficilmente una collocazione definitiva ed esclusiva in un campo vasto e ramificato come quello della psiche umana.

Una seconda spiegazione risiede nell'estrema soggettività della percezione odorosa, delle condizioni globali in cui il profumo viene percepito, delle esperienze che evoca e dello stato d'animo che provoca quel particolare aroma.

L'olfatto è il senso più direttamente connesso al cervello, tanto da venire considerato sotto certi aspetti un suo prolungamento verso l'esterno: gli odori arrivano senza alcuna mediazione proprio in quella parte del cervello che è la sede delle funzioni fisiche primarie e degli impulsi emotivi più vicini all'istinto: l'intuizione, il ricordo, le predisposizioni innate, la creatività, la sessualità e l'umore. La percezione di un profumo scatena perciò sensazioni immediate e spontanee che solo successivamente passano attraverso la comprensione e la censura della mente analitica.

L'espressione "andare a naso" ha radici e motivazioni più profonde di quanto si creda, e probabilmente andare davvero a naso, senza indebite interferenze da parte della razionalità, potrebbe essere un cammino alla riscoperta di un istinto sano e prezioso da cui l'umanità si è arrogantemente allontanata.

Gli odori sono chiavi che aiutano ad aprire quell'immenso deposito di motivazioni, di conoscenze e di esperienze che è l'inconscio, dal quale possono derivare malattie o buona salute, debolezza ed energia. Imparare ad "ascoltare" i profumi e le sensazioni che ne sgorgano significa anche imparare qualcosa sulla parte più nascosta di se stessi, per risvegliare energie sommerse e ristabilire il contatto con il profondo.

Spirituali

Ancor meno che nel campo psicologico i parametri scientifici si possono applicare a livello spirituale, che non ha consistenza chimica né contorni fisici e non è misurabile. Tuttavia, più si evolve la conoscenza della fisica, più le conclusioni sembrano convergere con le antiche intuizioni delle dottrine mistiche.

All'interno dell'uomo, "ciò che è sopra", non importa come si chiami, se anima, spirito o energia vitale, interagisce costantemente con "ciò che è sotto": pensiero razionale, emozioni, corpo fisico, funzioni organiche. Non sempre tale interazione è armonica, e gli eventuali squilibri si ripercuotono con vari effetti ad ogni livello generando malattie del corpo, i conflitti della mente o disagi ancora più profondi.

Nelle parole di Edward Bach così come in quelle di molti altri medici che scelgono di curare il malato e non soltanto i sintomi della malattia, riecheggiano le antiche visioni di Ippocrate. Bach sostiene che:

"... la malattia è essenzialmente il risultato del conflitto tra l'anima e la psiche... la parte del corpo colpita è tutt'altro che casuale: la localizzazione obbedisce alla legge di causa ed effetto e servirà da guida al medico, il quale ha il dovere di somministrare rimedi capaci di aiutare il corpo fisico ad acquistare forza e lo spirito a placarsi, ad allargare il proprio orizzonte e a tendere alla perfezione conferendo pace e armonia alla propria personalità. Tali rimedi esistono in natura: li fornisce la

grazia del Divin Creatore per la salute e il benessere del genere umano”

Bach individuò nell'energia vitale delle piante e dei fiori il potere terapeutico per tutti i possibili stati negativi di cui soffre l'animo umano, ed oggi i Fiori di Bach sono rimedi conosciuti e applicati in buona parte del mondo.

In questo contesto, gli o. e. che gli antichi alchimisti chiamavano “spiriti delle piante”, vengono a rappresentare una linea continua di collegamento tra le dimensioni dell'essere umano, dalla più densa alla più sottile: la sostanza concreta di cui sono fatti esprime l'affinità con il corpo, il profumo con la mente, la vibrazione energetica con lo spirito.

Insieme al potere terapeutico delle piante da cui vengono estratte, le essenze raccolgono la sapienza vitale che le piante hanno assorbito dall'aria, dal sole, dalla terra e dal tempo. Una specie di saggezza basata su ritmi, flussi, armonie naturali. Sull'onda del profumo percepito dalla mente consapevole viaggia anche questa informazione segreta, questo messaggio armonico senza pensieri e senza parole che la dimensione sottile può ricevere, intendere ed integrare.

Perciò, un o.e. scelto per una particolare patologia organica raggiunge sempre anche la sfera della psiche e dell'anima, estendendo il suo potere terapeutico ai conflitti che sono alla radice del malessere fisico, e viceversa.

c. Avvertenze nell'utilizzo degli Oli Essenziali

Gli oli essenziali si possono applicare sul corpo a condizione di saperne riconoscere pregi e difetti. Specie nella bella stagione, quando ci si espone alla luce è bene ricorrere a piccole precauzioni.

Rapiti dalla fragranza dei loro profumi, è davvero impossibile attribuire dei difetti agli estratti oleosi. Come è possibile che sostanze dagli effluvi così gradevoli nascondano delle piccole spine? Tuttavia, è proprio al momento di passare dal naso...alla pelle, che si deve fare attenzione.

A causa della concentrazione e delle caratteristiche specifiche di ogni estratto, gli oli essenziali possono irritare la pelle, specie in presenza di particolari fattori personali e ambientali.

· Non applicare mai oli essenziali puri direttamente sulla pelle, tranne dopo aver ricevuto precise indicazioni da parte di persone esperte.

· Evitare il “fai da te”. Dalla salute della nostra pelle dipende non solo il benessere fisico, ma anche il buon rapporto con noi stessi e con gli altri.

· Se la prima regola è “seguire sempre le prescrizioni”, la seconda è “meglio diminuire anziché aumentare” le dosi. Questo vale soprattutto se non abbiamo mai utilizzato quel particolare olio o ricetta sul nostro corpo.

· Le persone che hanno una pelle particolarmente delicata o soffrono di eritemi e di allergie, prima di ogni applicazione dovrebbero testare una goccia della miscela oleosa sulla piega interna del gomito, preventivamente pulita. Se in quell'area si manifesta un rossore diffuso, è bene fare attenzione alla sostanza. Questo non sempre significa abolirla, ma utilizzarla in quantità minori rispetto a quelle in media consigliate.

· Attenzione alla qualità. Come per tutti i prodotti in commercio, anche gli oli essenziali sono soggetti a manipolazioni, possono essere sintetici o naturali, provenire da coltivazioni biologiche e non. Molto spesso le allergie non dipendono tanto dalle caratteristiche dell'olio, quanto da residui di pesticidi o fattori aggiunti durante l'estrazione o la lavorazione.

· L'olio essenziale di Angelica - *Angelica sinensis* -, di Bergamotto - *Citrus bergamia* -, in misura minore di Iperico - *Hypericum perforatum* - e gli oli derivati dagli agrumi non devono mai essere applicati sulla pelle prima di esporsi al sole o fare una lampada. Esaltano, infatti, la sensibilità della pelle alla luce fino a procurare gravi ustioni.

d. Utilizzo dell'Aromacologia in ufficio

Le persone al lavoro sui computer fanno il 54 per cento in meno di errori di battuta quando l'ambiente è profumato al limone, il 33 per cento in meno col gelsomino e il 20 per cento in meno con la lavanda.

L'aromaterapia ambientale è di grande aiuto anche per la prevenzione delle malattie professionali. E non solo.

L'uso delle oli essenziali protegge dalle malattie infettive, ma gli esperimenti hanno rivelato che gli aromi influiscono sull'efficacia con la quale i lavoratori compiono la loro attività: si sentono di miglior umore, tendono ad avere una struttura mentale più positiva e pensano con più chiarezza ed intuito!

In Giappone, Shimizu, la terza compagnia edile del paese, inserisce dei “diffusori di aromi” negli impianti di aria condizionata degli uffici e degli ospedali che costruisce, e propone degli aromi elaborati in funzione delle esigenze dei vari edifici: anti-stress per gli uffici, anti-batterici per gli ospedali, sedativi per le stazioni di treni e metro, etc...

L'altro aspetto della profumazione ambientale è quello della purificazione dell'ambiente dai virus, batteri e funghi. L'azione anti-batterica, anti-virale fungicida ed acaricida degli oli essenziali permette di neutralizzare gli effetti dannosi degli impianti ad aria condizionata che provocano allergie e malattie respiratorie e di limitare il rischio di contagio delle malattie infettive dovuto alla promiscuità di lavoro negli uffici, scuole, negozi, etc...

Alcune essenze hanno inoltre la proprietà di ionizzare l'aria, risolvendo il problema dell'elettricità

statica dell'ambiente legato al moltiplicarsi dei computer e delle attrezzature elettroniche negli uffici. Infatti, l'elettrizzazione ambientale che ne risulta può causare nervosismo, aggressività, eccesso di stress o i sintomi psico-somatici familiari ai lavoratori VDU (Video Display Unit). La profumazione ambientale migliora "l'ambiente psicologico" del luogo di lavoro, influisce positivamente sia sui lavoratori che sui clienti ed è capace di incrementare la produttività e le vendite.

L'aromaterapia al lavoro è un investimento sulla componente umana dell'azienda e protegge la salute fisica e psichica del suo vero capitale. In effetti, la profumazione ambientale "umanizza" il luogo di lavoro e non è a caso che le essenze immuno-stimolanti, ionizzanti (negativamente) e de-stressante sono quelle degli alberi (Pino, Cipresso, legno di Rosa, etc...).

Il futuro dell'aromaterapia aziendale è strettamente legato ai cambiamenti che segnano l'evoluzione delle modalità del lavoro in questo fine di secolo. L'esigenza di qualità delle condizioni di lavoro non è più percepito come una rivendicazione dei lavoratori ma come un elemento di primo piano nel successo aziendale.

e. Massaggio sonoro

Il massaggio sonoro avviene tramite l'applicazione del suono del didjeridu sul corpo proprio come in un massaggio manuale. Il suono e la vibrazione dello strumento intervengono in aiuto dello stato personale dell'individuo. La vibrazione dello strumento accarezza la pelle e si sofferma dove ce n'è più bisogno.

Il massaggio sonoro induce ad un profondo stato di rilassamento psico-fisico. Il suono viene percepito attraverso l'orecchio, la vibrazione viene avvertita come una carezza che "entra" attraverso i tessuti corporei. Il modo secondo cui il cervello elabora i suoni e il corpo elabora la vibrazione, permette di indurre esperienze interiori molto piacevoli disgiunte dalla realtà ordinaria. Sono tipiche e ricorrenti le sensazioni di leggerezza e fluttuazione, di discioglimento nel suono di mente e corpo, di "visioni" ed esperienze interiori private durante e subito dopo l'applicazione.

f. Note per il cervello

Stati di ansia, stress, insonnia, sonnolenza diurna, stanchezza cronica, disturbi psicosomatici, difficoltà di concentrazione: c'è una soluzione scritta dentro di noi da scoprire con il Metodo "Music of the Brain - I suoni della mente".

Con l'ascolto, il cervello ritrova e migliora il suo equilibrio. Sembra una magia ma ha un fondamento scientifico: ogni nota musicale può vibrare in risonanza con particolari parti del corpo. Laddove è presente un problema, il Metodo "Music of the Brain-I suoni della mente" consente di individuare una sequenza musicale composta dalle note uniche ed esclusive di ogni persona. L'ascolto guidato di questa musica, rilevata dal cervello, produce un effetto terapeutico. La composizione viene eseguita al pianoforte, in quanto esso risulta essere lo strumento che meglio interagisce con il fisico umano.

Ma quali sono in dettaglio le proprietà specifiche di ogni nota?

Il DO interferisce positivamente con gli stati depressivi, i problemi circolatori, i disturbi all'intestino e alla vescica, l'anemia e la mancanza di ferro, i gonfiori alle caviglie, i piedi freddi, i giunti rigidi il RE è indicato negli stati di apatia e per il trattamento delle tossine; è efficace contro l'asma, il sovrappeso, la bronchite, i calcoli alla cistifellea

il MI viene consigliato in presenza di cattiva digestione, stitichezza e gonfiore, mal di testa, tosse, problemi al fegato e al tratto gastrointestinale

il FA è terapeutico nei confronti di traumi e shock, stati di spossatezza o agitazione, allergie, raffreddamenti, coliche, gonfiori, pressione alta, dolori alla schiena, secchezza della pelle

il SOL è efficace in caso di difficoltà nella concentrazione, nausea, disturbi mestruali, infiammazione alla gola, febbre, problemi agli occhi, nevralgia, prurito, crampi muscolari

il LA è riequilibrante negli stati di agitazione ed è attivo contro tutti i disturbi nervosi e dell'equilibrio, difficoltà respiratorie, emorragie

il SI è proficuo in presenza di un sistema immunitario debole, crampi, disturbi ghiandolari e nervosi, infiammazioni, mal di testa

Immaginate quanto può progredire il valore terapeutico di queste note, se messe in una sequenza unica, che rispecchia l'andamento delle proprie frequenze cerebrali. Il tempo che occorre per disporre di questa musica personalizzata è di due - tre giorni, durante i quali un'equipe specializzata traduce le frequenze in note, la cui composizione viene poi incisa su CD e consegnata all'utente, insieme a raccomandazioni per l'ascolto individuali.

Come viene realizzata? Si comincia compilando due brevi test, uno sulla personalità ed uno sulla qualità del sonno, dal cui esito emerge una sintesi della situazione attuale.

Il tempo necessario per il nostro equilibrio. La durata del brano rilassante varia dai sette ai dodici minuti; quello attivante è più breve e dura dai due ai tre minuti.

Un metodo compatibile ed estremamente efficace. Il metodo "Music of the Brain" è molto semplice e, contemporaneamente, molto efficace. Attualmente è già operativo in Russia, Canada, Italia, Svizzera e Francia.

Bibliografia

Gino Fioravanti Aromaterapia e Musica Xenia
Gundrun Dalla Via Manuale pratico di Aromaterapia Red Edizioni
Stefania Del Principe
Luigi Mondo Oli Essenziali Demetra
Julia Lawless Enciclopedia degli Oli essenziali Tecniche Nuove
Léon Bence
Max Méreaux La Musicoterapica Xenia
Mara Bertona Il grande libro dell'Aromaterapia
E Aromacosmesi Xenia
Renato Tittarelli Aromaterapia. L'intelligenza delle
Piante aromatiche Articolo Internet
www.AurAweb.it
www.lifegate.org
www.wikipedia.org
www.profumo.it

