

Aromaterapia nella vita quotidiana

Master Medicina Moderna – Maggio 2019

Antonella Toselli Medico ASL CN1

Jean Noel Beyler ex produttore di lavanda - jnb@artlive.org

Oli essenziali (OE)

Sono ricavati dalle piante mediante distillazione a vapore e spremitura a freddo. La composizione chimica è molto complessa, e la moderna scienza farmaceutica cerca di isolare e riprodurre i principali principi attivi responsabili dell'attività farmacologica.

Origini dell'Aromaterapia.

L'utilizzo degli oli essenziali, a scopo terapeutico, cosmetico e in profumeria, è antichissimo ed è presente in tutte le civiltà dell'antichità. Incominciando dagli Aborigeni australiani, i quali da tempi antichissimi utilizzavano la notissima Melaleuca (tea tree), per arrivare agli Egiziani dell'antico Egitto: si servivano degli oli essenziali nei processi di mummificazione. Gli eroi romani e greci, prima del combattimento si spalmavano di unguenti; profumi e incensi si usavano nelle cerimonie religiose e funebri. In Persia è stata ideata la distillazione: il fisico Avicenna scoprì la chimica dei profumi a base non oleosa. Grazie alle sue scoperte, i persiani cominciarono a produrre l'acqua di rosa (l'Iran è famoso ancora oggi).

La vera e propria aromaterapia nasce con il chimico francese René Gattefossé agli inizi del Novecento, con la scoperta e rivalutazione degli oli essenziali. Dal 1937 fu studiata l'applicazione degli oli essenziali in dermatologia, e in cosmesi. Da allora s'intuì il potenziale terapeutico di alcuni oli, come quello di lavanda, in grado di guarire, senza esiti, gravi ustioni.

Proprietà chimiche degli oli essenziali.

Ogni composto fitoterapico presenta la sua efficacia soprattutto come fitocomplesso. Basti pensare che la lavanda contiene oltre 160 componenti di cui solo una parte è stata identificata. Sono stati tuttavia individuati alcuni componenti degli oli essenziali, particolarmente attivi a livello farmacologico:

- Alcoli hanno attività antisettiche e tonificanti (es. linalolo e mentolo).
- Aldeidi hanno attività sedativa e antisettica (benzaldeide)
- Chetoni hanno attività che favorisce l'eliminazione muco bronchiale (tujone e jasmone)
- Esteri hanno proprietà sedative e fungicida (acetato di linalide e geranide)
- Fenoli hanno azione antibatterica e stimolante (eugenolo e timolo)
- Ossidi sono espettoranti e decongestionanti (cineolo)
- Terpeni hanno proprietà antiinfiammatorie e antisettiche (limonene e pinene)

La composizione chimica di ogni olio essenziale varia profondamente in base a dove è cresciuta la pianta e dalle condizioni climatiche in cui si è sviluppata.

Molecole	Proprietà
Acidi	Poco presenti nel OE perché idrosolubili, ma molto attivi. Antinfiammatorie ed analgici
Aldeidi	Antinfiammatori Questi OE, utilizzati puri sulla pelle, possono essere irritanti
Cumarinici/ dioni	Fluidificanti sanguigni, anticoagulanti. Presenti in debole quantità, in pochi oli essenziali. Fotosensibilizzanti
Esteri	Antispasmodici, rilassanti, calmanti
Eteri	Antispasmodici, rilassanti, come gli ester. Azione più potente degli ester sulla muscolatura liscia, più mentali. Ipnotici sul SNC
Chetoni	Mucolitici ed espettoranti. Fluidificanti, anticoagulanti, cicatrizzanti, qualche volta antinfettivi. Uso molto delicato: attenzione alla tossicità, inversione degli effetti secondo la dose
Monoterpeni	Antisettici atmosferici. Analgici, ristrutturazione del tessuto congiuntivo. Irritanti se utilizzati puri sulla pelle.
Monoterpenoli	Antinfettivi, immunostimolanti, tonici linfatici
Ossidi monoterpenici	Attivatori metabolici, mobilizzano le stasi. Espettoranti e decongestionanti respiratori
Fenoli	Antinfettivi potenti e polivalenti, possono essere antibatterici, antivirali, antifungini ed immunostimolanti. Non puri sulla pelle, provocano delle intossicazioni severe. Attenzione alla tossicità epatica
Sesquiterpeni	Antinfiammatori potenti. Puri sulla pelle sono irritanti

Galateo degli oli essenziali

1. Prova nella piega del gomito con OE
2. All'inizio della terapia miscelare con olio vegetale
3. Prudenza con la via orale, MAI via iniettiva
4. Orifizi: attenzione
5. No Donne incinte, allattanti, No Neonati
6. No esposizione al sole per almeno sei ore (agrumi)
7. Flacons di vetro anti apertura facile, flaconi scuri
8. Non lasciare all'aria il flacone aperto

1. Prova nella piega del gomito con OE

Prima dell'utilizzo di un OE, miscelarlo in un olio vegetale. (Un cucchiaino di olio vegetale con 5 gtt di olio essenziale)

2. All'inizio della terapia miscelare con olio vegetale

Dopo la prova nella piega del gomito, diluire l'OE: in 10 ml di Olio Vegetale (OV) aggiungere 10 - 50 gtt di OE. La sostanza così ottenuta, può essere utilizzata per via orale o massaggi

3. **Via Orale:** Prima di usare la via orale, controllare sui libri o con uno specialista, l'innocuità sulle mucose da parte dell'olio essenziale. Si possono anche usare delle capsule, inserendo con un contagocce la dose voluta. Mai la via iniettiva

4. **Orifizi:** eccetto la bocca, attenzione agli oli essenziali puri. Non usare OE sugli occhi, naso e orecchie, organi sessuali, ano: mai per via iniettiva. Possibile la preparazione di supposte rettali o vaginali da parte del farmacista

5. No Donne incinte, allattanti, no neonati

Tranne la lavanda e la melaleuca (tea tree) in dose di 1 goccia, tutti gli altri OE sono controindicati

6. **OE fotosensibilizzanti** (cumarinici): evitare l'esposizione al sole per almeno 6 ore (agrumi)

7. **Flaconi di vetro, scuri**, se bambini presenti in casa con tappo anti apertura facile

8. **Conservazione:** flaconi ben tappati, per evitare la loro ossidazione, polimerizzazione e resinificazione, al riparo dall'aria e dalla luce (con vetri colorati) e dal calore.

Vie di somministrazione

Via orale

- Prendere 6 gtt in 2-3 volte die, direttamente in bocca
- Meglio in capsule riempite con OE diluito in olio vegetale (10gtt di OV e 1-3 gtt OE) da mettere direttamente nella capsula

Via Sublinguale

- Prima respirare l'OE per controllare se l'olio è gradevole; poi 1 gtt sotto la lingua e salivare abbondantemente per 1-2 minuti prima di ingoiare

Via Cutanea

- Massaggio: metodo più sicuro escludendo gli oli a fenoli e aldeidi. Diluizione in olio vegetale: 1-2 gtt nel palmo della mano e poi utilizzare per il massaggio
- Perfusione aromatica: mettere 1-2 gtt all'interno del gomito e sfregare con il polso
- Bagni: 10-20 gtt da diluire in un dispersante

Via Rettale o vaginale: Solo in farmacia

Manuale d'uso degli oli essenziali utili nella vita quotidiana

13 oli essenziali utili nella vita quotidiana

- Cinnamomum camphora CT cineoliferum (**Ravintsara**)
- Cistus ladaniferus (**Cisto**)
- Citrus limon (**Limone**)
- Eucalyptus citriodora (**Eucalipto**)
- Eucalyptus radiata (**Eucalipto**)
- Gaultheria procumbens (**Gaulteria**)
- Helichrysum italicum (**Immortale**)
- Laurus nobilis (**Lauro**)
- Lavandula Spica (**Lavanda**)
- Melaleuca alternifolia (**Tea Tree**)
- Mentha piperita (**Menta**)
- Pelargonium asperum (**Geranio**)
- Cananga odorata (**Ylang Ylang**)

Cinnamomum Camphora CT Cineoliferum (Ravintsara)

Proprietà: Antivirale +++++, espettorante +++, ipnotico +++

Attenzione: sovente confuso con Ravensara anisata (tutte e due provenienti dal Madagascar)

Controindicazioni: nessuna.

Prezzo: 30 ml 9 €

Cistus Ladaniferus

Proprietà: Cicatrizzante, coagulante, anti-rughe

In caso di ferite con sanguinamento: 1-2 gtt sulla ferita da ripetere ogni 2-3 ore

Antirughe: nel palmo della mano mettere olio vegetale di rosa o jojoba con 1 gtt di cistus ladaniferus + 1 gtt di pelargonium

Controindicazioni: nei pazienti con anticoagulanti? Se usato solo per la cicatrizzazione di ferite, ad es., sulle mani, nessuna controindicazione

Prezzo: 10 ml - 22 €

Citrus Limon op zeste

Proprietà: antibatterico +++ a largo spettro; Vitamina P-like + (capillaro-protettrice)

Mal d'auto, antinausea (1 gtt sulla lingua 1 ora prima del viaggio, da ripetere durante il viaggio). Olio essenziale per la donna e il bambino: mette di buonumore (azione simpaticomimetica sul SNA)

Utile In cucina

Bene nel diffusore per ambiente

Controindicazioni: Fotosensibilizzante

Prezzo: 30 ml 6,5€

Eucalyptus Citriodora

Proprietà: antiinfiammatorio +++, antalgico ++, repellente antizanzare, calmante dopo le punture. Miorilassante. Sedativo

Contrindicazioni: nessuna

Prezzo: 30 ml – 6.5 €

Eucalyptus Radiata

anticatarrale +++++, antivirale+++ , antibatterico ++ (ORL). Disinfettante di ambiente

Controindicazioni: nessuna

Prezzo: 30 ml 10.5 €

Curiosità: Cibo preferito, quasi esclusivo, dei koala australiani

Helichrysum Italicum

Proprietà: Anti ematoma eccezionale +++++, antinfiammatorio e antalgico ++

Migliora cicatrizzazione: 1ggt abbinata a 1 ggt di cistus o pelargonium

Controindicazioni: nessuna

Prezzo: 30 ml 27 €

Lavandula Spica

Proprietà: Anti ustione +++++, antibatterico. Contro la morsicatura anche importanti (vespe, api, meduse, scorpioni, serpenti). Utile per via cutanea++++: problemi dermatologici tipo psoriasi, acne, herpes. Odore di piedi. Antivirale: piede d'atleta. Anti tarlo (come tutte le lavande).

Ricerca l'origine Francese perché meno canforato

Controindicazioni: nessuna

Prezzo: 30 ml 17 €

Lavandula Hybrida (lavandino)

Utile nelle ustioni di 1° e 2° grado, piaghe e ulcere varicose: iniziare con una diluizione di 50% con un olio vegetale (es Olio di Jojoba, di mandorla dolce), aumentando fino a utilizzarla pura.

Il trattamento deve essere iniziato il più presto possibile con un bendaggio occlusivo

4 gtt nell'armadio per profumare la biancheria

2 gtt sul pigiama favoriscono il sonno

2 gtt per i piedi sudati o sotto le ascelle come deodorante

Laurus Nobilis

Proprietà: espettorante +++, antalgico +++. Tutti i problemi di bocca, aftosi. Contratture muscolari, artrosi: da associare a Gaultheria ed Eucalyptus citriodora

Controindicazioni: uso transcutaneo moderato (fare test per escludere reazione irritativa)

Prezzo: 10 ml 10 €

Melaleuca Alternifolia (tea tree)

Proprietà: Antimicrobico a largo spettro+++ , antifungino e antiparassitario. Espettorante +++.

Da usare prima e dopo le sedute di radioterapia

Controindicazioni: nessuna. Uso possibile anche in gravidanza

Prezzo: 30 ml 10.5 €, 100ml 27€

Mentha Piperita

Proprietà: antalgico +++, antiinfettivo +++, stimolante ++

Eupeptico, indigestione, mal d'auto

Contro i traumi, alitosi. Importante rimedio contro le cefalee muscolo-tensive: applicare con micromassaggio, sui punti dolorosi della fronte e tempie: sempre lontano dagli occhi

Uso via orale: 1 gtt come eupeptico e carminativo

Uso esterno: 1-2 gtt con micromassaggio

Controindicazioni: no donne incinte, e bambini meno di 6 anni

Prezzo: 30 ml 14 €

Pelargonium Asperum (geranio)

Proprietà: Rilassante +++, emostatico +++ antinfiammatorio ++, repellente anti zanzare. Olio importante per i problemi di pelle (ustioni, punture d'insetti)

Uso in ambiente +++ perché rilassante con profumo gradevole

Usato nelle creme come profumo

Controindicazioni: nessuna

Prezzo: 10 ml 10 €

Ylang Ylang (Cananga Odorata)

Proprietà: sedative e rilassanti

Afrodisiaco: Le donne lo utilizzano nei capelli per attirare l'attenzione degli uomini e stimolare il loro ardore (*1896 Guilbourt Histoire des drogues simples*)

Controindicazioni: nessuna

Prezzo: 10 ml 7.5 €

Altri oli essenziali

Basilico (Ocimum Basilicum): anti dispeptico, flatulenza

Camomilla (Chamaemelum nobilis): sedativa, ma un po' cara; utile in idrolato,

Cannella (Cinnamomum Verum Eugenoliferum): dermocaustica, solo via orale diluita, cucina

Lavandula Hybrida rilassante, puntura di animali

Mandarino (Citrus Reticulata): rilassante, alitosi

Origano (Origanum Compactum): diarrea del viaggiatore, antimicrobico +++

Salvia (salvia sclarea) estrogen-like

OE da utilizzare nei problemi di salute

1. Aftosi: Laurus nobilis
2. Alitosi: Mentha piperita, Citrus Limun
3. Ansia: Camomilla Romana, Pelargonium, Ylang Ylang
4. Iperensione: Eucalyptus Citriodora, Lavanda Officinalis
5. Ipotensione: Mentha Piperita
6. Punture d'insetto: Lavanda Aspic
7. Riniti e vie respiratorie: Eucalyptus Radiata, Ravintsara, Melaleuca Alternifolia
8. Sonno: Lavanda Officinalis, Ravintsara
9. Traumi: Mentha Piperita, Helichrysum Italicum
10. Ustioni: Pelargonium Asperum, Lavanda Officinalis

Diffusori

Caratteristiche

- Diffondere nell'ambiente le proprietà degli oli essenziali
- Deodorizzare una stanza
- Preparare un ambiente rilassante
- Allontanare insetti

Disinfezione ambienti: Un olio essenziale vaporizzato, disinfetta una stanza in meno di 10 minuti (*Daniel Festy - Ma bible des Huile essentielles*)

Classificazione dei diffusori

Esistono 4 tipi di diffusori per oli essenziali:

1. Nebulizzatori
2. A ultrasuoni
3. A ventilazione
4. Per calore

1 – nebulizzatori: 2 tipologie senza acqua

- a. Diffusione a freddo con getto d'aria in ampolla di vetro (diffusore elettrico)
- b. Diffusione a freddo con getto d'aria manuale (brumizzatore)

2 – a ultrasuoni: Procedimento a freddo dove si parte da una miscela di acqua (buona qualità) e di OE. Poiché l'OE è idrofobico, il vapore non è bene omogeneo

3 – A ventilazione: Procedimento a freddo con un getto d'aria su un pezzo di stoffa o cotone

4 - Per calore: 2 tipologie a) Diffusori a candela o brucia essenze = recipiente in ceramica o terracotta con candela. b) Diffusori a lampada. c) Mai candele profumate del supermercato (rilasciano nell'aria metalli e composti pericolosi come piombo, acetaldeide e formaldeide)

Altri tipi

Umidificatori e aerosolterapia

L'umidificatore aiuta a ristabilire il corretto tasso di umidità.

Aerosolterapia: utilizza come base un prodotto acquoso.

In questi due casi, non è consigliata l'aggiunta di oli essenziali perché sono idrofobici

Chiavetta USB: Diffusori per auto e uffici. Diffusione buona.

Bastoncini di Bambo: La diffusione è scarsa, solo decorativo

Oli essenziali miscele

Per ambiente formula economica: 50% arancia dolce o lavandino, 50% Eucaliptus radiata

Preventivo per tutte le problematiche vie respiratorie: Eucalyptus radiata 60%, Melaleuca Alternifolia 30% Ravintsara 10%. Da usare nelle pieghe del gomito, ascelle, ali del naso

Antizanzare: Eucalyptus Citriodora 70%, Pelargonium Asperum 30% (lavandula Hybrida)

Ambiente antisettico: 50% lavanda o lavandino, 40% mandarino (Citrus Reticulata) e 10% Melaleuca Alternifolia

Dolori muscolari: 40% Eucalyptus Citriodora, 40% lavandino, 20% Laurus Nobilis

Ricetta per crema viso: 20 ml Burro di karité, 20 gtt Pelargonium, 5 gtt Cistus, 5 gtt Helichrysum. Per dissolverli nel burro karité, posizionare prima il flacone di karité sul termosifone fino a che diventa liquido, aggiungere poi gli OE e miscelare, lasciare raffreddare.

Ricetta antirughe: Nel palmo della mano, mettere olio vegetale di rosa o jojoba con 1 gtt di Cistus + 1 gtt di Pelargonium

Idrolato, acqua floreale, acqua aromatica

Caratteristiche

Gli idrolati contengono una bassa percentuale di principio attivo. Utilizzabili in cosmetica (non irritanti per la pelle), nell'acqua del bagno (non caustico per le mucose) e nell'acqua di risciacquo dei capelli, per via orale (gargarismo con idrolato di lauro per aftosi), nei bambini: bene tollerato. Durata di vita: 1-2 anni (se non presente scadenza). Una volta aperto: conservare in frigo, utilizzarlo in tempi brevi. Prima dell'utilizzo ricordarsi di testare l'odore (se odore di aceto: buttare). All'acquisto: scegliere idrolati chemiotipizzati

Utilizzo degli idrolati: qualche esempio

Arancia amara (neroli): rigenerante per la pelle, utile in cucina

Camomilla: irritazione della pelle, doposole


Elicriso: cicatrizzante, anti ematoma, doposole

Lauro: igiene buccale, tonico della pelle (anche in caso di acne)

Lavanda: calmante, rilassante, antinfiammatorio

Rosa: molto valido in cosmetica, pulizia del viso

Prezzo approssimativo 200 ml x 6 €

IDROLATO	PROPRIETA'	TIPO DI PELLE	USO CONSIGLIATO
HAMMAMELIS	astrigente - purificante - tonificante	pelli grasse e impure	tonico - scottature solari - punture insetti
ROSA	anti age - rinfrescante - tonificante	pelli secche e sensibili	rughe - arrossamenti - couperose
LAVANDA	antinfiammatorio - cicatrizzante - purificante	tutti i tipi di pelle - pelli grasse	acne - cicatrici - cuoio capelluto grasso - afte
SALVIA	purificante - antibatterico - sebo regolatore	pelli e capelli grassi	pori dilatati - sebo in eccesso
CAMOMILLA	rigenerante - calmante - astringente - lenitivo	pelle sensibile e pelle dei bambini	psoriasi - acne - eczemi - contorno occhi
ROSMARINO	stimola la crescita e rallenta la caduta dei capelli	pelle e capelli grassi	antiforfora - sebo in eccesso - dermopurificante
FIORI D'ARANCIO	tonificante - rinfrescante - schiarente	pelle normale, secca e matura	rughe - tonico - illuminante
 GINEPRO	drenanti - diuretiche	pelle grassa e impura	anticellulite - ritenzione idrica

Oli vegetali

Olio di mandorle dolci (Prunus Amygdalus): protegge la pelle, utile per massaggi, bambini.

Prezzo: 10 € x 100 ml

Olio di noccioli di albicocca (Prunus Armeniaca) per il viso, massaggi, adulti

Prezzo: 10 € x 100 ml

Olio di jojoba (Simmondsia Chinensis): per capelli, sebo regolatore, molto stabile

Prezzo: 11 € x 100 ml

Olio di nigella (Nigella sativa): antinfiammatorio, anti allergico.

Prezzo: 11 € x 100 ml

Olio di rosa (Rosa Rubiginosa): cicatrizzante eccezionale.

Prezzo: 15 € x 100 ml

Olio di Macadamia (Macadamia Integrifolia): pelle assorbimento e penetrazione notevole.

Prezzo: 11 € x 100 ml

In caso di necessità, utilizzare l'olio extravergine di oliva

Dispersanti

Permettono di miscelare olio con acqua:

Disper: emulsionante più fluido del Solubol ma con alcool. 1 gtt di OE con 10 gtt di Disper

Prezzo 10 ml 4.5 €

Solubol: emulsionante naturale senza alcool. 1 gtt di OE 10 gtt Solubol. Prezzo: 100 ml 3 €

Indirizzi utili

Oli essenziali

Paradesa <https://www.paradesa.fr/>

Roselyne Dubois: <http://www.syndicat-simples.org>

Dispersanti

www.Aroma-zone.com

Capsule: www.lga.fr

Flaconi: pro.neviere/flacon

Jean Noel Beyler: jnb@artlive.org