

Gli oli essenziali uno stile di vita per la vita

Gli OE la base

Sandra Ottonello

**GLI OLI ESSENZIALI
UNO STILE DI VITA
PER LA VITA**

Gli OE la base

Manuale

BOOK
SPRINT
E D I Z I O N I

www.booksprintedizioni.it

Copyright © 2021
Sandra Ottonello
Immagini: **Adobe Stock**
Tutti i diritti riservati

Introduzione

L'obiettivo di questo mio percorso è la conoscenza del mondo degli aromacomplexi applicati alla vita quotidiana. Il mio incontro con gli oli essenziali è stato casuale e inaspettato. Ho conosciuto gli oli essenziali sotto l'ombrellone in una giornata di agosto. Quel giorno, Martina, una cara amica, mi è venuta a trovare ai bagni marini, dove, in estate, sono solita andare, e mentre si stava chiacchierando una vespa malauguratamente mi ha punto. Io sono allergica alle punture di insetto, in particolare alle vespe, e solitamente mi gonfia subito la parte lesa provocando forte dolore, prurito e infezione. Quel giorno la mia amica prontamente mi ha fatto applicare una crema e poco dopo tutto è scomparso. Con grande stupore ho chiesto il contenuto del preparato e ho scoperto che era a base di oli essenziali: Lavanda, elicriso, melaleuca. Incenso e cedarwood.

Da lì la curiosità, per questo mondo, a me sconosciuto. Poco tempo dopo la casualità: un corso di "Aromatouch" e l'utilizzo degli oli essenziali proprio a Genova. E da lì... amore incondizionato per un mondo che va oltre la chimica e i profumi. Nel mio percorso accademico ho conosciuto: la storia, la chimica, i biotipi, la medicina cinese, l'alimentazione. Di ogni argomento ne ho apprezzato la meravigliosa visione dell'uomo. L'uomo visto nella sua interezza: fisica, psichica, eterea.

La capacità degli oli essenziali di supportare ogni "visione" li rende meravigliosamente adattabili a ogni filosofia e disciplina.

Gli oli essenziali devono essere considerati “NON ALTERNATIVI” ma “COMPLEMENTARI” a ogni nostra azione quotidiana.

La possibilità durante il mio percorso di condividere esperienze, diffondere l'utilizzo degli oli, assistere a eventi formativi sempre più strutturati e esaustivi ha determinato in me la voglia di studiare sempre più per favorire la diffusione dell'utilizzo di queste meravigliose sostanze inseguendo un sogno che fin dal tempo delle superiori è rimasto nel cassetto.

GLI OLI ESSENZIALI ENTRANO NELLA TUA VITA QUANDO MENO TE LO ASPETTI E QUANDO NE HAI PIÙ BISOGNO.

Sembra una frase detta per stupire ma in realtà è quello che penso e sostengo fortemente. La potenza degli oli essenziali è indiscussa, quando li provi non puoi che confermare la loro efficacia, ma quello che non sai e che sono loro a sceglierti quando tu sei pronto. E prima che tu ti renda conto di amarli loro ti hanno già conquistata e a te non rimane altro che condividere questo meraviglioso STILE DI VITA.

La natura ci regala colori emozioni e composti aromatici: GLI OLI ESSENZIALI!!!

Gli oli essenziali sono UNO STILE DI VITA sano, positivo, capace di liberare un'esplosione di fragranza ed emozione. Utilizzare gli oli essenziali nella vita quotidiana, sapere quale olio scegliere, come e dove applicarlo può fare la differenza: il mio percorso accademico mi ha portato a capire come scegliere un olio essenziale.

GLI OLI ESSENZIALI NON SONO TUTTI UGUALI. SCEGLIERE UN OLIO ESSENZIALE PUÒ ESSERE FACILE SE NE CONOSCI ALCUNE CARATTERISTICHE.

Quando ho iniziato a utilizzare gli oli essenziali in famiglia ho avuto qualche preoccupazione e le prime domande che mi sono posta sono state: «E se sbaglio olio?», «E se faccio danni?», «Quante gocce posso utilizzare?», «Posso

usarli anche su bambini e animali?», «Possono interagire in modo sbagliato con i farmaci?», ecc. ecc.

QUANDO HO SCOPERTO CHE ESISTEVANO “OLI TESTATI” OGNI DOMANDA HA AVUTO LA SUA GIUSTA RISPOSTA: SCEGLIERE L’OLIO ESSENZIALE GIUSTO È FONDAMENTALE MA NON DIFFICILE.

Oggi il mio percorso mi porta ad avere qualche conoscenza in più sugli aromacompleksi. Vedere l’uomo attraverso gocce essenziali significa: “METTERE AL CENTRO L’UOMO, NON IL SINTOMO”.

Ognuno di noi è diverso. Ognuno di noi reagisce in modo diverso:

- Davanti allo stesso patogeno
- Davanti a eventi emotivi negativi
- Davanti a un farmaco
- Davanti a un regime alimentare
- Persino davanti alle difficoltà.

Per me VIVERE questo mondo aromatico è l’inizio di un percorso volto al miglioramento e alla realizzazione di me stessa. Ho sempre sostenuto che la nostra fortuna è conoscere la storia e imparare da essa. Io credo fortemente nei corsi e ricorsi storici, nell’universo che ogni giorno offre possibilità e insegnamenti: basta solo saper ascoltare e avere l’umiltà di imparare.

NON TUTTI GLI OLI SONO UGUALI: DEVONO ESSERE PURI, NATURALI, TESTATI. QUANDO PARLIAMO DI OLI CON QUESTE CARATTERISTICHE ALLORA SIAMO CERTI CHE FUNZIONANO.

FUNZIONANO sui bimbi, sugli animali, sulle piante, su TUTTI. Nello sport, nella detox fisica ed emozionale e per MOLTE ALTRE SITUAZIONI...



Adobe Stock©vkilikov

Il termine Aromaterapia sta per: “Disciplina internazionale che utilizza piante aromatiche e oli essenziali, promuovendo una vita in armonia con la natura”. Troppo spesso viene erroneamente attribuito, agli oli essenziali, un

utilizzo “terapeutico” per supportare la nostra voglia di essere “dottori”, “guaritori”, rendendo questo mondo impuro e prettamente commerciale. In realtà, il mondo essenziale era già diffuso come “rito” nella storia più antica. L’utilizzo di oli essenziali per scopi sanitari, cosmetici, dietetici ha una ricca tradizione che si è evoluta attraverso le civiltà umane nelle varie epoche storiche. La tecnologia nel tempo ha perfezionato la distillazione dei materiali vegetali e ha permesso di isolare oli essenziali puri di grado testato capaci di supportare la salute e il benessere. Gli oli essenziali venivano già utilizzati in Mesopotamia, poi in Persia, in Cina, in India, per la cura e il benessere della persona. Nelle tombe egizie sono state ritrovate giare contenenti oli per i defunti, unguenti solidificati, profumi in boccette. Papiri e dipinti ci tramandano come gli antichi egizi utilizzassero suffumigi di resine e piante aromatiche per ripulire le stanze in cui si svolgevano cerimonie importanti e non solo. Cleopatra, ultima regina egizia ammalò e conquistò Cesare e Marco Antonio sfruttando le proprietà afrodisiache di alcune piante aromatiche.

Analizzando la mummia di Ramses furono scoperti i composti aromatici di ginepro, canfora e mirra. I sumeri, vissuti 5000 anni fa, possono essere paragonati ai nostri naturopati. Curavano corpo e anima con le piante aromatiche. Intorno al 2000 a.C, in Grecia, nacque l’interesse per la profumeria e per altri trattamenti a base vegetale. Molti uomini di cultura andarono a studiare medicina in Egitto. Omero, Erodoto, Plutarco impararono dagli Egizi l’uso di estratti e oli essenziali. I greci lavorarono molto per migliorare i metodi di estrazione. Esistono scritti che raccontano di distillazioni con sostanze grasse per estrarre sostanze volatili.

Il padre della medicina, Ippocrate, consigliava massaggi con oli per rinvigorire il corpo e fumigazioni con piante aromatiche per disinfettare ambienti e diminuire un possibile contagio in casi di epidemie.

Nel **XV-XVI** secolo alcuni concetti di umore di origine ippocratica vengono ripresi in chiave astrologica ampliandone significato e dando origine alla teoria dei temperamenti.

I romani ebbero l'idea di utilizzare gli oli essenziali nei bagni. Idearono le terme sfruttando le proprietà aromatiche ed estetiche delle piante, soprattutto diffondendo i loro profumi e producendo oli e unguenti per massaggi. La letteratura ci racconta che nei primi anni d.C. Plinio il Vecchio e Dioscoride approfondirono lo studio sui composti volatili e che **Galeno, chirurgo** seguace di Ippocrate, usò, con l'equipe medica del Colosseo, gli estratti di piante per gli interventi chirurgici su gladiatori feriti. Purtroppo molte delle sue opere furono distrutte da un incendio. Galeno di Pergamo arrivò a Roma a metà del II secolo d.C. e divenne il medico degli imperatori: salvò la famiglia reale dalla grande peste che tra il 160 e il 190 aveva decimato la popolazione. Una nuova importante scoperta archeologica ci racconta della "farmacia" di Galeno nei Fori Romani, sotto la Basilica di Massenzio. Da un vasto scavo, è venuto alla luce un complesso riconducibile a magazzini in cui venivano accumulate le spezie che provenivano da tutti i domini dell'impero romano sparsi per il mondo e che poi venivano usate nella preparazione di droghe e pomate. Questi magazzini monumentali furono costruiti per volere dell'imperatore Domiziano (5196 d.C.) ed è proprio qui che Galeno studiava e componeva preparazioni farmaceutiche, conservava i propri libri e praticava il suo mestiere di medico. Durante il Medioevo nei monasteri si trascrivevano usi e benefici degli oli. La chiesa però adottò un atteggiamento proibizionista attribuendo l'uso delle piante, per la cura di malattie e malanni, alla stregoneria e all'esoterismo. Diventarono importanti i profumieri che utilizzavano le piante aromatiche per il loro profumo. Nello stesso periodo il medico-alchimista arabo **Avicenna** perfezionò un distillatore egizio rudimentale portando alla ribalta l'utilizzo di oli essenziali, riuscendo a isolare il profumo della rosa e a produrre acqua di rose. Accreditato

come il padre dell'aromaterapia ha lasciato un segno indelebile anche nel campo della chimica.

In India nel corso di 5000 anni si sviluppò la **tradizione Ayurvedica**. Il termine "Ayurveda" combina le parole vita e scienza. La pratica Ayurvedica sottolinea l'uso degli elementi della terra per ritrovare l'equilibrio nel corpo. Sepur la tradizione Ayurvedica per anni venne tramandata con il passaparola, i primi scritti ci raccontano piani di trattamento personalizzati che includono l'uso di erbe e miscele. Oggi questi protocolli vengono usati e insegnati in più di 100 università accreditate in india. Tra il 500 e il 1300 d.C la Cina era una potenza mondiale leader nella scienza e nella tecnologia. La leggenda ci racconta di un uomo chiamato Shen Nong che ha compreso gli effetti delle piante grazie al suo corpo trasparente che gli permetteva di vedere come agivano le sostanze una volta ingerite. I progressi scientifici compiuti dalla Cina sono stati isolati dal resto del mondo fino a quando si è aperta una rotta commerciale stabile tra Europa e Asia. Profumi, spezie e erbe commercializzate ben presto divennero il centro dei mercati e i profumi di sandalo, camomilla, salvia, timo, limone e chiodi di garofano divennero base di cure e protocolli per la cura personale.

Nel **Rinascimento, XVII secolo**, grandi erboristi come N. Culpeper, J. Gerard, J. Parkinson descrissero gli oli essenziali quale parte integrante della medicina. Nel XIX e XX secolo si ebbe lo sviluppo della chimica che, se da una parte confermava le proprietà e le virtù degli oli essenziali, dall'altra portava all'abbandono della tradizione per introdurre le molecole di sintesi. Con l'avvento della **Rivoluzione industriale** e l'avanzare della chimica si assiste a un progressivo affermarsi dei farmaci di sintesi su rimedi naturali e l'uso delle piante aromatiche. La velocità e l'efficienza della medicina industriale hanno reso obsoleti i preparati di origine naturale con piante aromatiche. L'utilizzo dei farmaci in modo inadeguato e spropositato ha condizionato la loro efficacia portandoci e ci porta all'oggi, dove la resistenza antibiotica e le malattie noso-

comiali sono protagonisti negativi del nostro tempo. Nel 1900 si ha un ritorno all'utilizzo degli oli essenziali e si parla per la prima volta di aromaterapia. Sono molti gli studiosi del secolo attenti ai benefici degli oli, non solo sul lato fisico, ma anche sull'aspetto emotivo. Diamo comunque il merito di aver utilizzato per primo il termine "aromaterapia" a René Maurice Gattefossé.

René Maurice Gattefossé, terzogenito di cinque figli, già in tenera età fu circondato dal mondo delle fragranze. Il padre fondò la Gattefossé nel 1880, azienda produttrice di oli essenziali, paraffina liquida e prodotti per la profumeria. Nel 1910, il giorno della nascita del suo primo figlio, fu vittima di un'esplosione nel laboratorio dell'azienda. Gravemente ustionato si curò prima con la medicina tradizionale, poi, visto il peggioramento, rimosse le bende e iniziò ad applicare l'olio essenziale di lavanda.

I risultati impressionanti confermano le sue intuizioni: l'essenza di lavanda ha elevate proprietà antisettiche che portano a reale guarigione.

Proprio a lui viene attribuita la distinzione degli oli essenziali a seconda delle caratteristiche. Infatti dal punto di vista aromatico vengono distinti in tre note: cuore, base, testa.

La visione moderna dell'Aromaterapia ha portato a miglioramenti sui metodi di estrazione, sui vantaggi dei derivati vegetali, sui loro utilizzi e efficacia nella salute e nella gestione del benessere.

Nel 1857 il francese Septimus Piesse trasferì il concetto di scala musicale nell'ambito del profumo, classificando ogni odore sulla base delle note di una scala. Ogni profumo corrisponde per Piesse a un semitono. Di questo antico tentativo di applicare i principi musicali all'ambito della profumeria è rimasta la concezione di "nota del profumo": le note alte o di testa, medie o di cuore e basse o di base.

La loro appartenenza a un gruppo o a un altro è determinata dalla "volatilità", ossia il grado di velocità con cui