

## GLI OLII ESSENZIALI: TERAPEUTICI?



Gli oli essenziali sono complessi di sostanze chimiche costituiti da sostanze terpeniche, idrocarburi, aldeidi, alcoli, eteri grassi, aromatici e ciclici; sono elaborati nelle cellule delle piante e raccolti sotto forma di piccole gocce e la loro funzione nelle piante non é stata ancora chiarita definitivamente. Gli oli essenziali si possono definire come le sostanze aromatiche delle piante e si possono estrarre con diversi mezzi, anche se vengono raccolti soprattutto in forma di liquidi. Per l'uso terapeutico è necessario che le essenze siano prodotte esclusivamente attraverso vapore o estratte a freddo come avviene per gli agrumi, che siano di produzione annuale, poiché non possiedono una lunga conservazione e che siano pure, cioè non mescolate con altre essenze. Gli oli essenziali assunti per via orale non agiscono secondo un principio antisettico o antibiotico, bensì hanno un'azione fito-ormonale fisiologica, poiché le concentrazioni utilizzate sono equivalenti alle dosi di ormoni circolanti: essi agiscono potenziando, regolando o bloccando i messaggi ormonali. Nonostante le moltissime ricerche, non si conosce ad oggi il meccanismo esatto dell'azione degli oli essenziali, ma l'esperienza prova che tale terapia è priva di effetti collaterali e agisce molto profondamente. Le persone che utilizzano gli oli essenziali spesso sono attratte dalla

facilità di impiego sia per uso interno che per applicazioni esterne: è più semplice e rapido assumere una goccia di olio essenziale che preparare una tisana ma ciò non significa che tale somministrazione sia più efficace! Bisogna rivolgersi al medico o al farmacista, perché un cattivo uso rischia non solo di deludere le aspettative di una terapia tanto complessa, ma anche di presentare rischi gravissimi. Le essenze, infatti, non vanno intese come integratori alimentari e non contengono gli stessi componenti delle piante da cui derivano. Aromaterapia L'aromaterapia è un terapia complementare nelle affezioni sia acute che croniche: gli effetti degli oli essenziali sono spesso molto intensi ma lo spettro delle loro attività è abbastanza limitato e conviene attenersi, senza fare sperimentazioni, alle indicazioni note. L'assorbimento orale degli oli essenziali avviene soprattutto a livello dell'intestino tenue e attraverso le vie respiratorie, tramite inalazioni e aerosol. Nel caso di uso esterno, invece, avremo l'utilizzo di bagni, frizioni e massaggi in modo da far penetrare gli oli essenziali attraverso la pelle. Alcuni esempi di oli essenziali Arancio dolce: il citrus sinensis è una pianta sempreverde originaria dell'estremo oriente, principalmente tonico e stimolante, particolarmente utile nelle dispepsie e nella flatulenza; stimola, inoltre, la funzione cardiaca diminuendo la frequenza cardiaca, per cui è un ottimo sedativo, utile nell'insonnia e nell'ipereccitabilità nervosa. Camomilla: l'anthemis nobilis è principalmente un antispasmodico, antalgico e sedativo leggero che stimola la reattività immunologica e le secrezioni digestive. Eucalipto: l'eucalyptus globus, sicuramente uno degli oli essenziali più conosciuti, è antisettico, antipiretico, tonico ed è utile nelle bronco pneumopatie acute e croniche e nell'asma. Finocchio: il foeniculum vulgare è un'altra essenza abbastanza nota per il suo effetto di stimolante della muscolatura gastroenterica oltre che delle secrezioni. Menta: la mentha piperita è principalmente uno spasmolitico nonché potente antalgico; svolge anche un'azione stimolante del sistema nervoso, ed è utile nelle cefalee e nelle emicranie. Zenzero: ormai lo zingiber officinalis ha raggiunto con la sua fama tutte le case per i suoi effetti come stimolante della funzione gastrica e sul tono della muscolatura digerente.

[https://www.aifa.gov.it/sites/default/files/07.05.2014\\_BRUNO\\_ISS\\_erbe\\_omeopatici\\_7\\_05\\_2014.pdf](https://www.aifa.gov.it/sites/default/files/07.05.2014_BRUNO_ISS_erbe_omeopatici_7_05_2014.pdf)