

INTRODUZIONE

*Il camminare presuppone che ad ogni passo
il mondo cambi in qualche suo aspetto e
che qualcosa cambi in noi*

ITALO CALVINO

Fin dalla notte dei tempi l'uomo ha cercato nel mondo che lo circondava le risorse per sopravvivere: il nutrimento per sostenersi, il calore durante le fredde notti invernali, il fuoco per tenere lontani i predatori, l'acqua per ripulirsi e purificarsi.

Gli elementi naturali, la Terra, il Fuoco, l'Acqua e l'Aria, ai quali si aggiunge, nelle culture orientali, l'Etere, energia sottile dalla quale prendono origine tutti gli altri, sono stati sostentamento e protezione, alleati ed in qualche modo rappresentazione della volontà del divino.

Anche per la propria salute l'uomo ha cercato nella Natura strumenti che gli consentissero di preservarla o ritrovarla: gli aborigeni australiani per primi, gli indiani attraverso le pratiche dell'Ayurveda, la Medicina Tradizionale Cinese, hanno fatto dell'osservazione del mondo circostante quello che con il progresso sarebbe diventato "ricerca", e dell'uso delle piante quello che sarebbe diventato "terapia".

È da quegli spiriti antichi che prende il via questo libro, ed è attraverso le figure degli innumerevoli uomini di scienza che hanno reso possibile lo studio e la conoscenza della medicina moderna, che esso raggiunge la meta.

Ho scelto di intitolare questo libro “Aromaterapia. Un percorso scientifico” per due motivi.

Il primo a significare che per chi scrive si è trattato proprio di questo: un cammino partito con una formazione rigorosamente scientifica e solo in seguito, forte della preparazione ricevuta e dell’esperienza lavorativa nel mondo della salute, approdato ad una sfera più profonda ed armoniosa con l’essere parte del mondo in cui viviamo.

Il secondo, ad augurare a chi legge di compiere lo stesso percorso se “addetto ai lavori”, o, nell’uso personale, di affidarsi all’Aromaterapia in modo consapevole e rispettoso, e sempre sotto la guida esperta di terapeuti scientificamente preparati, qualificati e certificati.

Nello scrivere questo libro, che altro non è che la prima tappa del mio personale cammino, mi piace pensare che tutti siano oggi concordi nella convinzione che non esiste Scienza senza Natura e viceversa, che l’una non debba mai dimenticare l’altra perché entrambe sono parte di ciascuno di noi.

Così come mi piace pensare che lo straordinario mondo degli odori, che da sempre mi affascina, attraverso queste pagine scritte con umiltà ma con grande consapevolezza, soprattutto con grande gioia mano a mano che la stesura procedeva, venga meglio compreso ed accolto da chiunque avrà la gentilezza di leggere.

DOTT.SSA STEFANIA SARTORIS

1. IL METODO

Mi sono dato come legge di procedere sempre dal noto all'ignoto, e di non fare alcuna deduzione che non sgorgi direttamente dagli esperimenti e dall'osservazione.

ANTOINE-LAURENT DE LAVOISIER

L'Aromaterapia può essere molte cose, come vedremo la Materia Aromatica ha caratteristiche di estrema versatilità, ma l'Aromaterapia è soprattutto *metodo*.

Quando parliamo di metodo intendiamo un metodo di lavoro, per chi dell'Aromaterapia fa strumento professionale, ma anche metodo nell'affrontare il proprio stile di vita per chi utilizza quotidianamente la Materia Aromatica per le proprie personali necessità.

Utilizzare con metodo la Materia Aromatica significa infatti *dare scientificità* al proprio operato, evitando di “improvvisare” o di “dare per scontato” ed al tempo stesso *guardare oltre* senza fermarsi al “protocollo” che se da un lato può apparire rassicurante, perché altro non si fa se non percorrere un sentiero già tracciato, dall'altro è estremamente limitante dal momento che la Materia Aromatica è in grado di agire su piani diversi rispetto al piano fisico ed è importante valutare tutti gli aspetti di chi abbiamo di fronte prima di scegliere un rimedio.

La Materia Aromatica è uno strumento prezioso che deve diventare parte integrante del lavoro del terapeuta: uno strumento da maneggiare con proprietà e consapevolezza. Allo stesso tempo può diventare, per chi ne scelga l'uso personale, un prezioso “compagno di viaggio” nei casi più semplici da gestire in autonomia mentre (e acquisire consapevolezza di questa necessità è fondamentale) nei casi più importanti sotto la supervisione di un terapeuta esperto e qualificato.

Essa deve essere considerata non come una “medicina alternativa” ma, di volta in volta come sostituto, integrazione o supporto alle terapie tradizionali: è un discorso che non può essere ignorato, perché si tratta di una disciplina scientifica a tutti gli effetti.

Bisogna inoltre considerare la componente energetica e vibrazionale, attività che è determinata in modo particolare dalle molecole terpeniche che hanno un'attività vibrazionale determinata dalla presenza di elettroni che gravitano intorno al nucleo atomico.

Infine riveste un ruolo importante l'attività legata alla percezione olfattiva: l'aroma proietta direttamente su quelle parti del cervello che lavorano sulla memoria olfattiva e che controllano la componente emozionale.

Molecole – Energia – Informazione sono le tre parole chiave che spiegano il mondo della Materia Aromatica.

Perché questo accada però è importante studiarne le basi scientifiche, la chimica e la fisiologia in prima battuta ma anche la botanica, l'anatomia, la farmacologia, la microbiologia e la patologia, perché sono queste le fondamenta del *metodo* che comporta conoscenza approfondita, competenza acquisita attraverso lo studio, solidità scientifica, in una parola consapevolezza.

Troverete, nelle pagine che seguono, numerose “definizioni” e “classificazioni” nella convinzione che, proprio perché studiate per fare chiarezza sulla materia, possano essere di aiuto per meglio conoscere e per meglio ricordare le caratteristiche.

Troverete un vero e proprio “percorso” attraverso il mondo della Materia Aromatica, un viaggio che avrà come meta la conoscenza e la confidenza con questo strumento meraviglioso.

Quello che non troverete, sarà una serie infinita di “schede” riguardanti i singoli oli essenziali o essenze nella convinzione che una sistematica troppo ampia non possa che confondere tanto il terapeuta, che deve invece cominciare a maneggiare pochi elementi per poi proseguire ed ampliare i propri strumenti, quanto per la persona comune che desidera utilizzare la Materia Aromatica per il proprio benessere che rischierebbe di confondersi e non riuscire a scegliere e comprendere. Troverete comunque 48 schede semplici ed essenziali, nelle quali verranno illustrate le principali caratteristiche di oli essenziali ed essenze dei quali verranno indicate non soltanto le caratteristiche cliniche ma anche la loro azione sul piano mentale ed energetico.

Essere consapevoli della potenza della Materia Aromatica per renderne consapevoli coloro con i quali divideremo le nostre conoscenze, evitare di fare gli “allopati verdi” cercando continuamente dei paralleli fra Aromaterapia e Medicina allopatrica permetterà a ciascuno di lavorare su un piano diverso.

Con metodo.

2. AROMATERAPIA

Così ogni cosa ha la sua parte e di respiro e di odori

EMPEDOCLE

Il termine Aromaterapia venne utilizzato per la prima volta dal ricercatore lionese Renè Maurice Gattefossè per descrivere un tipo di terapia che utilizzasse esclusivamente sostanze aromatiche estratte dalle piante e non manipolate.

Gattefossè, considerato oggi in qualche modo il “padre” dell’Aromaterapia moderna, si laureò in ingegneria chimica e seguì inizialmente il padre nella direzione degli stabilimenti chimici da lui fondati nelle vicinanze di Lione. Successivamente si interessò di piante aromatiche e convertì gli stabilimenti in laboratori dove la Materia Aromatica veniva studiata e prodotta con una particolare attenzione ai settori della dermatologia e della cosmetologia, nel 1937 scrisse il trattato *Aromatherapie: les huiles essentiels hormones vegetales*, utilizzando per la prima volta in una pubblicazione il termine che in seguito avrebbe definito un vero e proprio metodo terapeutico e dimostrando, attraverso il parallelo fra oli essenziali ed ormoni, di aver compreso la straordinaria capacità regolatoria della Materia Aromatica.

L’Aromaterapia si definisce in generale come *l’insieme delle azioni prodotte dall’impiego della Materia Aromatica* e, di fatto, è un

qualcosa di “semplice” perché nulla di ciò che discende direttamente dalla Natura può essere in realtà complicato; però, come tutto ciò che riguarda la Natura, è estremamente potente e come tale va rispettato, accolto con gratitudine ed attenzione, con interesse e curiosità.

Non ci si deve limitare a classificarlo ma si deve guardare oltre, lo abbiamo già detto, alla sua parte più profonda e qualche volta meno evidente.

In Aromaterapia lo scopo principale è quello di *raggiungere l'armonia fisica, mentale ed energetica* della persona favorendone i naturali processi di guarigione o di stabilizzazione.

Sono concetti importanti, anche se tracciati in poche righe: non viene preso in considerazione soltanto l'aspetto “fisico” del disagio, se ne considerano anche le altre componenti: quella mentale, che come vedremo parlando più nel dettaglio dei “piani d'azione” arriva ad essere talmente potente da condizionare e talvolta dominare tutte le altre (basti pensare alla malattia psicosomatica) e soprattutto quella energetica, spesso oggetto di minore attenzione perché più sottile meno percettibile, ma fondamentale perché sottende e sostiene le altre.

Ricordiamo sempre che nel momento in cui decidiamo di utilizzare un rimedio, soprattutto se diamo un consiglio, noi facciamo una scelta precisa e ci assumiamo una responsabilità: che sia nei nostri confronti o in quelli di un'altra persona, per questo dobbiamo, e vedremo come, valutare attentamente tutti gli aspetti, lo status oggettivo, il cosiddetto “segno”, ciò che noi vediamo, ad esempio una pelle irritata, o un incarnato spento, il sintomo percepito, ciò che “sentiamo” o che ci viene raccontato, fondamentale quanto il segno, perché molto può dirci anche di noi stessi e della persona che abbiamo di fronte, ed infine, ma sempre e soltanto alla fine, il rimedio che vogliamo utilizzare.

La scelta è frutto della considerazione di tutte e tre questi aspetti, nella consapevolezza che, quando si tratta di Materia Aromatica, noi

andremo a lavorare tanto sul piano fisico quanto su quelli mentale ed energetico, e che in nessun modo sarà possibile escluderne uno.

Questa consapevolezza fa parte del metodo ed è quella che darà valore ed unicità al nostro lavoro.

IL CAMBIO DI PARADIGMA

Per utilizzare la Materia Aromatica con proprietà è dunque richiesto un *cambio di paradigma* rispetto ai tradizionali approcci terapeutici: si tratta di “sganciarsi” dai normali protocolli e metodi di valutazione per lasciar spaziare lo sguardo a 360°, per non cercare semplicemente “il sostituto di...” ma comprendere appieno la potenzialità dello strumento nella consapevolezza che è la decisione che prendiamo nel momento in cui scegliamo la Materia Aromatica a fare la differenza.

Dobbiamo inoltre considerare, ed anche questo è parte del cambio di paradigma che ci viene richiesto, che l’Aromaterapia nella maggior parte dei casi non è una “medicina d’urgenza”: tendenzialmente pur prendendolo in considerazione non cura il sintomo ma va alla ricerca delle cause.

I sintomi sono naturalmente importanti: perché sono i campanelli d’allarme, le prime informazioni che ci arrivano, ma non sono le uniche, perché dall’osservazione può derivare molto di più: come abbiamo detto i segni, ciò che è visibile ed oggettivo, possono dirci molto altro.

Un esempio pratico può essere dato dal dolore: il dolore può avere origini diverse, se si tratta di un dolore di tipo muscolo-tendineo, da contrattura o da affaticamento è l’Eucalipto CT citriodora (*Eucalyptus citriodora*) il rimedio di elezione, mentre se il dolore è di tipo articolare sarà il Rosmarino CT canfora (*Rosmarinus officinalis*) ad essere il più efficace. Per un dolore dentale l’olio essenziale

di chiodi di garofano (*Eugenia caryophyllata*) applicato topicamente sarà il rimedio più indicato.

Tutto questo se il “dolore” lamentato ha una causa certa ed un’origine puramente fisica.

Pensiamo però ad un dolore che assomiglia ad una contrattura muscolare, che è una contrattura muscolare, ma che deriva in realtà da una incapacità di rilassarsi, da un sonno senza riposo, magari, ed in questo caso l’ascolto ed il “saper guardare oltre” assumono una importanza fondamentale, come conseguenza di un momento particolare, un passaggio della vita personale che porta a ripiegarsi ed irrigidirsi perché si è persa la fiducia nello svolgersi delle cose. In questo caso poco faranno i rimedi descritti in precedenza, mentre l’olio essenziale di alloro (*Laurus nobilis*) che agisce prevalentemente sulla componente energetica che permette di governare le proprie emozioni e di riacquistare la fiducia, diventerà il rimedio da proporre. Un bagno aromatico, come vedremo più avanti, potrà essere di aiuto più di un massaggio decontratturante.

Ascolto, osservazione, capacità di entrare in sintonia con noi stessi o con chi abbiamo di fronte rappresentano il cambio di paradigma necessario per utilizzare appieno i benefici della Materia Aromatica.

L'ATTIVITÀ DELLA MATERIA AROMATICA

L’attività della Materia Aromatica si basa sull’*attività delle molecole (bio)chimiche in essa contenute*.

Questa affermazione è di estrema importanza e rappresenta la chiave attraverso la quale leggere tutto ciò che riguarda la Materia Aromatica: perché parlare di attività basata sulle molecole significa parlare di chimica, ovvero di un qualcosa che può essere studiato e valutato in termini rigorosamente scientifici, non di un qualcosa di puramente empirico cui credere o non credere.