



# Corsi on Line di Erba Sacra

## AROMATERAPIA

Docente: Renato Tittarelli

### LEZIONE 1

#### INDICE

Introduzione

Bibliografia

Capitolo 1: Storia, filosofia e scienza delle essenze vegetali

1.1. Storia dell'utilizzo delle piante aromatiche

1.2. Proprietà generali ed azione biologica degli oli essenziali in natura

#### Programma completo

Introduzione

Cap 1:

Storia, filosofia e scienza delle essenze vegetali

Cap 2:

Metodi di estrazione, criteri di qualità, legislazione, costituenti chimici e classificazione energetica

Cap 3:

Elementi di botanica e fisiologia

Cap 4:

Gli oli essenziali di testa

Cap 5:

Prevenzione aromaterapica

Cap 6:

Gli oli essenziali di cuore

Cap 7:

Massaggio aromaterapico

Cap 8:

Gli oli essenziali di base

Cap 9:

Prontuario aromaterapico

Cap 10:

Aromaterapia sottile



*Questo corso è riconosciuto come credito didattico  
nella formazione specialistica in Salute naturale di  
OPERA, Accademia Italiana di Formazione Olistica  
[www.accademiaopera.it](http://www.accademiaopera.it)*

## **Introduzione al corso di aromaterapia on line**

Il fascino e la curiosità che mi hanno indotto vari anni fa ad avvicinarmi con passione e ad approfondire il mondo degli oli essenziali ha certamente ben poco di razionale di scientifico. Può sembrare perciò assai inconsueta la scelta di proporre un corso di aromaterapia on line, per imparare ad utilizzare sostanze volatili e soggette a un uso prevalentemente pratico ed olfattivo. Lo scopo di questo corso è quello di avvicinarvi consapevolmente al mondo delle essenze vegetali e dei profumi con strumenti scientifici e cognitivi utilizzabili da chiunque, al fine di permettere successivamente un incontro armonioso con la parte emozionale, psichica e soprasensibile che ha perpetuato da millenni il loro utilizzo nel campo sacerdotale, rituale, salutistico e cosmetico. Naturalmente anche dopo questo corso un aspetto di mistero rimarrà ancora presente e non è mio compito quello di eliminarlo del tutto, giacché l'aromaterapia è una scienza dove la parte soggettiva e creativa riveste una parte considerevole. Tuttavia molto ancora potrà essere compreso solo grazie alla interazione diretta con queste intelligenze amorevoli della natura, sia da soli, sia con altri. Inizieremo questa esplorazione cominciando a conoscere indicazioni, controindicazioni e modalità d'utilizzo degli oli essenziali di maggior impiego e di provata sicurezza e validità, assieme all'elenco delle proprietà benefiche sperimentate dagli antichi e dai contemporanei. Forse tutto questo v'indurrà a chiedere di più da questo senso oggi dimenticato che è l'olfatto e magari a voler sperimentare nuove opportunità di conoscenza olfattiva. Io ve lo auspico fin da ora.

E' mia intenzione seguirvi con attenzione e rispondere ai vostri quesiti durante tutto l'iter del corso on-line con l'augurio di ritrovarvi e potervi incontrare nei successivi seminari pratici di aromaterapia olistica, di aromaterapia sottile e di massaggio aromaterapico.

*Renato Tittarelli*

## Bibliografia

- R. Tisserand, **Manuale di aromaterapia**, Roma, Ed. Mediterranee, 1998
- S. Fischer-Rizzi, **Profumi celestiali**, Milano, Ed. Tecniche Nuove, 1995
- J. Valnet, **Cura delle malattie con le essenze delle piante**, Firenze, Ed. Giunti barbera, 1988
- S. Fischer-Rizzi, **Aroma-massaggio**, Bolzano, Ed. Tea, 1996
- L. Cozzi, M. Bertona, **L'aromaterapia**, Milano, Ed. Xenia, 1996
- M. Bertona, **Il grande libro dell'aromaterapia e aromacosmesi**, Milano, Ed. Xenia, 1998
- R. Balz, **Il potere curativo degli oli essenziali**, Vicenza, Ed. Il Punto d'Incontro, 1999
- P. Davis, **Aromaterapia sottile**, Cesena-FO, Ed. macro Edizioni, 1997
- S. Price, **Tutte le tecniche di aromaterapia**, Padova, Meb, 1985
- L. Miller e B. Miller, **Ayurveda e aromaterapia**, Vicenza, Ed. Il Punto d'Incontro, 1999
- F. Wollner, **Manuale del profumo**, Colle Val d'Elsa-SI, Ed. Editrice Nuova Fortezza, 1996
- N. Grosjean, **Aromaterapia per animali**, Torino, Ed. Amrita, 1999
- B. Brigo, **Aromaterapia dalla A alla Z**, Mi, Ed. Tecniche Nuove, 1998
- L. Satanassi e H. Bosch, **Manuale di fiori ed erbe**, Sarsina- FC, Ed. Humus, 2001
- F. Geri, **Aromaterapia e massaggio**, Milano, Ed. Riza, 2001
- L. Fortuna, **Aromaterapia**, Brescia, Ed. Mediamax, 2003
- **Materiale informativo** Primavera-Life e Flora

## Cap. 1: **Storia, filosofia e scienza delle essenze vegetali**

### 1.1. **Storia dell'utilizzo delle piante aromatiche**

Migliaia di anni fa i nostri avi sapevano come riconoscere le piante commestibili da altre velenose o che invece favorivano la digestione o il vomito. Si servivano del naso, dello spirito di osservazione e, nel caso degli sciamani, del viaggio in stato di trance, per comunicare con lo spirito guida della pianta ed ottenere così preziose informazioni sull'utilizzo e le qualità psichiche.

Le virtù curative delle piante sono state così tramandate per migliaia di anni di generazione in generazione, sia oralmente sia attraverso iscrizioni o dipinti. Con la scoperta del fuoco l'uomo si accorse che alcune piante aromatiche erano buone da mangiare e che altre emanavano un odore gradevole. Bruciare le piante aromatiche, percependone il fumo salire verso il cielo, fu uno dei primi atti rituali dell'uomo: di preghiera o di invocazione degli spiriti benigni o per scacciare spiriti maligni. Spesse volte venivano bruciate piante aromatiche in onore del Sole, della Luna, della Madre Terra o anche semplicemente per onorare un evento fausto, come la nascita di un figlio o uno scampato pericolo. Grazie a queste antiche offerte votive, spesso accompagnate da un particolare salmodiare, nacquero i primi rituali e le prime forme di arti magiche.

Bruciando le piante aromatiche l'uomo si accorse che avevano anche ampi poteri su di lui: aprivano il respiro, producevano effetti stimolanti o rilassanti. Questo fu uno dei primi trattamenti a base di erbe a cui seguiranno le scoperte di tanti altri che comprendevano il cibarsene o cospargerne sul corpo attraverso un'opportuna manualità o utilizzandole assieme ad acqua, oli, terre e fanghi particolari.

La percezione sensoriale dei nostri progenitori era assai sviluppata e così il loro "fiuto" fungeva da "sesto senso", permettendo loro di avvertire in tempo un pericolo, di trovare le tracce di un animale, di riconoscere gli effetti velenosi di una pianta ed anche l'imminenza di una malattia. Noi moderni abbiamo perso una gran parte della percezione olfattiva e la

consapevolezza della sua preziosità, visto che grazie all'affinamento della conoscenza ed alla tecnologia abbiamo sviluppato metodi di selezione, controllo e protezione dai rischi e pericoli più comuni: il buio, la mancanza di cibo e di acqua, la difesa del territorio, la preservazione della specie.

Tuttavia, ricominciare ad allenare l'olfatto, il nostro senso più antico, può portare a scoprire molte risorse dimenticate, semplicemente attraversando un campo di erbe in fiore, una foresta, qualsiasi altro luogo pubblico o annusando con attenzione gli odori della nostra casa o dei nostri simili.

Vediamo ora in dettaglio alcune tappe della storia delle piante aromatiche.

### **18.000 a.C.**

Nelle pitture degli antichi abitanti delle Grotte di Lascaux, in Dordogna, Francia, compaiono le più antiche raffigurazioni sull'uso delle piante officinali.

### **Periodo Neolitico (7000 – 4000 a.C.)**

In Oriente l'uomo scoprì il modo di produrre oli grassi vegetali grazie all'estrazione mediante pressione dalle piante di olivo, ricino, sesamo e lino. Viste le conoscenze sulle erbe acquisite allora in cucina e medicina, crediamo che sapesse già preparare oli aromatizzati che li usasse nella frizione e nel massaggio dell'intero corpo.

### **Antica Mesopotamia**

Secondo le scritture trovate nelle tavolette incise dai Sumeri di oltre 5000 anni fa veniamo a sapere che i praticanti della medicina di allora assomigliavano ai naturopati o ai praticanti delle medicine complementari di oggi: conoscevano l'astrologia, la fitoterapia, l'anatomia, la farmacopea, i procedimenti di diagnosi, ma anche le scienze esoteriche che permettevano di fare pronostici e d'interpretare i sogni per attivare un profondo processo di guarigione.

I medici di allora erano anche sacerdoti e taumaturghi e ricevevano un insegnamento segreto ed iniziatico. Nelle iscrizioni trovate sulle tavolette si trovano delle diagnosi e delle prescrizioni medicali molto precise. Vediamo qualche esempio: per il mal di testa “Tu mescolerai del pino, della mirra, delle rose, della mucillagine di sesamo, della ferula comune con della crusca, che tu stempererai con della birra ordinaria e tu gli farai un impacco attorno alla testa.” Per i casi d’eczema, di caduta dei capelli, molte prescrizioni erano date con cure che contemplavano bagni, lavaggi, vomitivi, digiuni o regimi alimentari, esercizi fisici da praticare nel tempio. L’utilizzazione di frizioni cutanee con essenze, in special modo con l’essenza di cedro, le fumigazioni per le vie respiratorie, erano le prescrizioni di uso più comune.

### **Antico Egitto**

I primi ad intuire le importanti proprietà delle essenze aromatiche vegetali furono i sacerdoti egizi e certamente tra tutti i popoli gli Egizi furono si distinsero come i più famosi preparatori e consumatori di essenze. I laboratori per la preparazione delle essenze sorsero così nelle vicinanze dei templi. I sacerdoti erano molto esperti di tecniche di estrazione e di preparazione aromatiche che erano riservate agli Dei, ai faraoni ed alle classi sociali elevate, altresì delle tecniche d’imbalsamazione e per la cura delle malattie. Un tempo questi unguenti pregiati venivano usati esclusivamente dalla famiglia reale e dai sacerdoti. Successivamente vennero considerati meno sacri e così anche la gente comune cominciò ad utilizzarli per massaggi, per medicamenti e come cosmetici.

Benché le pratiche di igiene quotidiana erano seguite da tutti, sembra che solo il faraone disponesse di una stanza da bagno, dove enormi quantità di essenze venivano immesse nell’acqua e usate per preparare balsami con oli vegetali e miele.

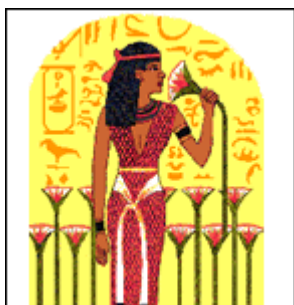
Gli uomini delle classi sociali più elevate usavano portare sulla sommità del capo un piccolo cono intriso di unguenti profumati, che col calore del sole si scioglieva ed inondava il corpo. Grande attenzione veniva dedicata dalla donne egizie ai procedimenti di cosmesi che includevano l’uso di oli per proteggere e profumare i capelli e l’arte del trucco del viso. Cosa comune era utilizzare il rosso ocre per colorare le labbra e le guance, l’henné per disegnare

le sopracciglia e dipingere le palpebre, un ombretto generalmente verde per impreziosire lo sguardo, vari unguenti e pomate per abbellire l'incarnato ed in piccola quantità la biacca per rendere più bianco il volto.

Nel 1922 venne scoperta la tomba di Tutankhamon e furono ritrovati al suo interno molti vasetti in calcite, risalenti al 1350 a.C. Essi contenevano un unguento che si era solidificato a base di incenso e nardo indiano disciolti al 90% in grasso animale: e, cosa incredibile, l'odore era ancora presente. Al British Museum di Londra sono esposti vasi egizi di alabastro datati intorno al 3000 a.C. che probabilmente erano destinati a contenere oli aromatizzati.

In corrispondenza della diciottesima dinastia, intorno al 1580 a.C., si constatò in Egitto un grande aumento della ricchezza, delle arti e degli scambi commerciali e così aumentò anche la conoscenza delle sostanze aromatiche. Le essenze allora più utilizzate erano la mirra, l'incenso, il cedro, l'origano, il nardo, il calamo e il ginepro.

In Egitto venivano utilizzate enormi quantità di resine e di profumi alimentando un intenso commercio di essenze preziose provenienti da altri paesi. Nel caso dell'incenso e della mirra era il misterioso paese di Punt, situato tra la Somalia e l'Eritrea.



pregiatissimi.

Come non ricordare Cleopatra, l'ultima regina egiziana, che visse nel periodo in cui l'arte della preparazione dei profumi e dei cosmetici aveva raggiunto il suo culmine. Sembra che gran parte della sua capacità di seduzione, con la quale ammaliò Cesare e Marco Antonio fosse dovuta proprio al suo largo uso di profumi e cosmetici

Nei templi di Iside e Osiride a Heliopolis, la Città del Sole, luoghi di venerazione del dio Ra, venivano bruciate tre volte al giorno resina, mirra ed una miscela di 16 componenti, detta Kyphi, usata successivamente anche da Greci e Romani. E' ampiamente documentato che gli Egizi usassero l'olio di legno di cedro per il procedimento d'imbalsamazione e

mummificazione delle salme. Lo stesso olio aromatico era molto utilizzato anche dai Babilonesi: veniva aggiunto ad oli ed unguenti per la cura del corpo e dei capelli. Le mummie in miglior stato di conservazione risultano quelle dove venne fatto un esteso uso di mirra ed olio di legno di cedro, grazie alle loro proprietà antisettiche.

I profumi venivano considerati dagli Egizi dei potenti afrodisiaci, che potevano rendere possibile la nascita ed anche la rinascita in un'altra vita, per questo venivano offerti ai morti. Secondo lo studioso egiziano Schawaller de Lubicz gli antichi Egizi conoscevano molto bene il sistema olfattivo, tanto da poterlo ricreare architettonicamente nel tempio di Luxor: egli scoprì che la stanza dove si svolgeva la cerimonia dell'unzione del faraone corrispondeva ai sensori olfattivi della struttura anatomica del naso. Piante ed oli aromatici venivano usati anche per rendersi simili agli dei, per effettuare guarigioni spirituali, per espandere la coscienza, favorire la meditazione, permettere uno stato di trance sciamanica, ascoltare i messaggi degli dei attraverso visioni oniriche.

### **Antica Palestina.**



Gli Ebrei, nel loro esodo dall'Egitto, iniziato intorno al 1240 a.C. ricevettero numerose istruzioni tramite l'intercessione del Signore a Mosè per formulare una miscela di oli aromatici da usare esclusivamente per utilizzi sacri. Tale unguento pregiato, con cui si consacravano re e sacerdoti, era chiamato Olio Santo e veniva custodito nella *memorah*, il candelabro a sette braccia che risplendeva sull'altare e veniva spruzzato sette volte in fronte al Signore. Chi avesse avuto l'ardire di contravvenire a tale comandamento veniva allontanato dal suo popolo.

Altre formulazioni di oli ed unguenti di uso comune e non sacri venivano utilizzati per la purificazione e l'igiene delle donne ebrae nel loro viaggio di 40 anni attraverso il deserto, per arrivare alla Terra Promessa, che non potendo lavarsi a dovere, indossavano tra i seni, ad uso di deodorante, un sacchetto di lino con mirra ed altre sostanze aromatiche. Gli Ebrei appresero dagli Egizi l'arte della profumeria nella loro schiavitù e tornati alla Terra Promessa divennero abili profumieri.



Gesù, uno dei più grandi iniziati e guaritori dell'antichità si serviva anche di oli aromatici:

“Su alcuni imponeva le mani, ed essi guarivano: ad altri pronunciava la Parola, ed essi venivano risanati; altri invece dovevano immergersi in certe pozze ed altri ancora li ungeva con olio sacro” (Il Vangelo Acquariano 74,3).

Come non ricordare l'amore con cui lo stesso Gesù venne unto da Maria Maddalena prima dell'Ultima Cena:

“Poi Maria prese una libbra di unguento di nardo molto pregiato, unse i piedi a Gesù e li asciugò coi propri capelli: e il profumo dell'unguento si sparse per tutta la casa” (Giovanni 12,3). C'è da ricordare che allora il nardo era un'essenza molto costosa, ma crediamo che Maria Maddalena fosse l'artefice di un preparazione spirituale a cui Gesù dovesse essere sottoposto prima di subire la prigionia ed il martirio.

### **Antica Grecia**

I Greci impararono molto dagli Egizi sull'arte dell'utilizzo degli aromi, grazie agli intensi scambi culturali. Quando Erodoto e Democrito visitarono l'Egitto nel IV secolo a.C. dissero che gli Egiziani erano maestri della profumazione. Gli Egizi come i Greci spiegavano l'efficacia dei prodotti aromatici con la loro origine divina. I Greci dicevano che l'arte della profumeria fosse stata creata da una ninfa di Venere, Aeone.

I Greci, i Romani e tutti i popoli civili dell'antichità non reputavano che fosse sconveniente che gli uomini si profumassero come le donne. Molte ricette di profumi medicinali sono incise su lastre di marmo, nei templi di Esculapio, dio greco della medicina, sia in quello di Afrodite, dea dell'amore. Presso questi templi erano le sacerdotesse che somministravano composti curativi a base di essenze vegetali.

La storia della maga Circe che con i suoi incantesimi trasformò gli uomini in bestie è un esempio di come nella cultura ellenica una potente magia potesse sprigionarsi attraverso l'attenta conoscenza di aromi, unguenti, filtri, pozioni ed incantesimi.

Con Asclepio o Esculapio per i latini, considerato una divinità (dio della medicina), la medicina stessa cominciò a staccarsi dalla magia e prese la via della scienza. In onore di Esculapio fu costruito un tempio ad Epidauro, in Grecia, dall'architetto Teodoto tra i 389 e il 375 a.C..

Secondo la leggenda Asclepio fu affidato alle capaci mani del centauro Chirone che lo istruì con grande profitto nella Medicina: acquisì delle capacità tanto elevate che resuscitò addirittura Ippolito divorato dai propri cavalli.

I malati si presentavano come supplici alle porte del santuario dedicato ad Asclepio, venivano valutati dai sacerdoti o dal neocoro e, se reputati degni, ammessi all'interno. In questa prima fase presumibilmente si versava un obolo per le cure che ci si apprestava a ricevere.

Dopo tre giorni passati nell'ospedale sottoposti a lavacri e digiuni rituali, il supplice sacrificava ad Asclepio: azione questa necessaria per poter essere ammessi nell'abatton, luogo in cui si passava la notte giacendo sulla pelle della vittima sacrificale.

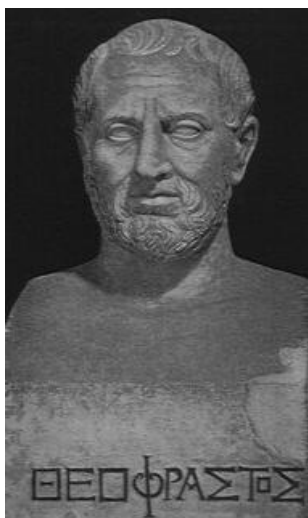
Durante la notte Asclepio sarebbe apparso in sogno al supplice. È plausibile credere che lo stato d'animo di una persona già in condizioni di debolezza per la malattia, lasciata per tre giorni a digiuno e costretta a dormire all'agghiaccio, spesso sulla nuda terra o tutto al più su di una panca di marmo, con unica coperta la pelle dell'animale appena sacrificato, fossero un ottimo propedeutico alla manifestazione di sogni e visioni oniriche in genere.

Si narra che in questo modo attraverso i sogni il dio Esculapio consigliava cure per il corpo, la mente e lo spirito, dove potevano essere incluse diete disintossicanti, pratiche ginniche, farmaci ed unguenti preparati con ingredienti prevalentemente vegetali. In questo modo nel tempio di Epidauro terapie fisiche, diete, purificazioni, preghiere e suggestioni, assieme al sonno sacro, si avvicendavano per portare ad una completa guarigione.

Nell'antica Grecia, all'epoca di Ippocrate, di Coo o Kos (Coo, 460 a.C. circa – Larissa, 377 a.C.) medico e geografo, considerato il "padre" della medicina, nel IV secolo a.C., s'iniziò una distinzione dell'arte medica dalla religione, enfatizzata maggiormente sotto l'influsso del

pensiero aristotelico. Ippocrate ebbe il merito di dare vita alla medicina come Scienza. Già al tempo di Ippocrate si consigliavano i bagni aromatici e i massaggi aromatizzati come igiene quotidiana e le fumigazioni di piante aromatiche contro la peste. Ippocrate, come Pitagora, (Samo, c. 575 a.C. – Metaponto, c. 495 a.C.) matematico, legislatore e filosofo greco, sosteneva l'importanza dell'armonia tra corpo, mente e spirito e che c'erano leggi di armonia universale che gli uomini dovevano conoscere ed applicare per poter vivere una vita sana e completa.

Teofrasto, (Ereso, 371 a.C. - Atene, 287 a.C.) filosofo ed allievo di Aristotele, fu il primo grande naturalista e botanico, scrisse due ampi trattati botanici: "Storia delle piante" e "Cause delle piante" ed inoltre nel 300 a.C. il "Trattato sugli odori" un grande trattato sull'olfatto e le proprietà di molte piante officinali aromatiche, con molti riferimenti ai metodi di estrazione e di applicazione delle essenze vegetali, tanto da essere di notevole valore anche oggi. A lui si deve, ad esempio la classificazione dei profumi in secchi, umidi, caldi, astringenti, mordaci, amari e dolci. Teofrasto sostiene che il profumo dei fiori è contenuto nei



petali e viene liberato dal sole, mentre l'aroma delle radici viene liberato dal calore del corpo e quello dell'incenso dal fuoco. Teofrasto raccomandava l'uso di profumi immersi in olio di oliva affinché l'aroma persistesse a lungo e descrive l'azione degli impacchi e dei cataplasmi con profumi per far scomparire tumefazioni ed ascessi dalle parti esterne e per curare mali degli organi interni.

I Greci usavano anche nella vita quotidiana ed in occasione di eventi culturali e sacri grandi quantità di prodotti aromatici. Erano soliti aromatizzare i vini con fiori, erbe, spezie, per curare ogni genere di disturbi e celebrare avvenimenti personali e sociali. C'era inoltre un'enorme diffusione di unguenti e balsami usati da fanciulle e da ginnasti per esaltare i loro corpi. Nonostante la loro grande diffusione, la qualità e la richiesta dei loro profumi era tale che i loro nomi altisonanti erano conosciuti ben oltre i confini della patria stessa: Metopium, Mendesion, Megaleion.

## Antica Roma

Degni eredi della cultura greca furono i Romani. Nella Roma Imperiale gli oli venivano usati per profumare case e palazzi, nei bagni e nelle terme. Roma non conobbe mai uno sviluppo profondo delle cognizioni e delle pratiche mediche come in Egitto o in Grecia, ma in compenso sviluppò un vero culto per l'igiene, l'armonia e la forza del corpo. Luoghi scelti a celebrare questo culto furono le *termae*, dove, naturalmente era solito l'utilizzo degli oli essenziali.



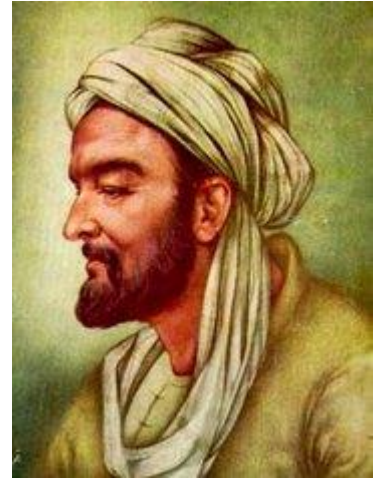
L'ultimo atto di questi rituali di balneazione avveniva nell'*unctorium*, dove venivano frizionate tutte le parti del corpo, compresi i capelli. A causa di questa enorme richiesta di essenze, balsami e spezie, le materie prime arrivavano da tutte le colonie, dall'Oriente, dall'Egitto, dall'Arabia oppure venivano prodotte nella penisola,

specie a Capua, Napoli e Pozzuoli, dove sorgevano stabilimenti termali molto lussuosi ed esclusivi, atti ad indulgere in ogni forma di sfarzo e di voluttà sensoriali. Da questi eccessi, anche nell'utilizzo dei profumi presero spunto gli scrittori satirici dell'epoca, come Giovenale e Marziale.

Plinio il Vecchio (Como, 23-24 d.C. - Pompei, 79 d.C.), famoso scrittore romano, racchiuse nei 37 volumi della "Naturalis Historia" tutte le conoscenze e le virtù terapeutiche delle piante allora conosciute. Tale enorme mole di conoscenze venne poi ripresa ed integrata da Dioscoride (Cilicia, 40 d.C ca - 90 d.C. ca), medico, botanico e farmacista greco antico che esercitò a Roma, in un'enciclopedia medica, "De Materia Medica", dedicando un intero capitolo sugli oli essenziali, che fino ad oggi rimane ineccepibile. Dioscoride fece alcuni esperimenti sulla distillazione della "quintessenza" delle piante, producendo canfora e trementina.

### **Antica Persia**

Tradizionalmente si fa risalire al medico arabo Ibn Sina, più noto in occidente come Avicenna (Balkh, 980 d.C.- Hamadan, 1037 d.C.), la scoperta del processo di distillazione. Nei suoi primi esperimenti usò la rosa, la rosa centifolia, uno dei fiori più apprezzati in oriente, poi estrasse anche da altre piante sia essenze, sia acque aromatiche. Avicenna nacque nell'attuale Uzbekistan. Aveva una grande conoscenza oltre che di medicina, anche di astronomia, fisica, religione ed alchimia. I suoi scritti più famosi sono "Il libro della guarigione" ed il "Il canone della medicina" (titolo originale Kitab al-Qanun fi al-Tibb) in 5 volumi, basato sugli scritti di Galeno di Pergamo (129 d.C.– 216 d.C.), celebre medico greco continuatore della medicina umorale ippocratica, in cui è infusa l'erudizione medica araba e l'esperienza personale dell'autore. La sua scoperta della distillazione è stato un passo importante per l'alchimia di allora e per la nascita della chimica. Avicenna testimonia la più alta conoscenza medica e scientifica degli Arabi allora raggiunta, tanto da essere una delle figure più note nel mondo islamico della sua epoca. In Europa Avicenna diventò un'importante figura medica a partire dal 1200, tramite la Scuola medica salernitana. E' sorprendente che nonostante il suo ampio viaggiare durato 58 anni riuscì ad avere il tempo di scrivere oltre duecentocinquanta libri.



***Rosa centifolia***

## **Europa nel Medio Evo**

Nel Medio Evo ci fu un atteggiamento discriminatorio, favorito dalle autorità mediche ed ecclesiastiche, verso le semplici preparazioni erboristiche ed aromatiche, spesso tacciate di paganismi, tanto che molti storici adducono a questo motivo l'accanimento della Chiesa verso la streghe, ed il conseguente sterminio di oltre 4 milioni di persone, che altro non erano che delle guaritrici di campagna od alchimisti invis ai potenti, custodi della secolare tradizione di sapienza delle erbe. Ciò nonostante, nei giardini delle chiese e dei conventi si coltivavano erbe aromatiche e furono gli stessi monaci amanuensi a salvaguardare questo prezioso sapere erboristico ed aromatico, seppure emendandolo dai formulari e rituali non consoni alla cultura religiosa di allora.

Salvaguardare questo sapere medico della classicità era allora tanto importante che nel sud dell'Italia, a Salerno (IX sec. d.C.), sorse la famosa Scuola Salernitana, l'unica scuola medica medioevale capace di reggere il confronto con quelle arabe. La Scuola Salernitana è stata la prima e più importante istituzione medica d'Europa all'inizio del Medioevo (XI secolo): come tale è considerata da molti come l'antesignana delle moderne università.

L'arte raffinata della profumeria tramite la distillazione venne portata gradualmente dall'Arabia all'Europa dai Crociati. C'è da ricordare che allora erano molto in auge le acque di distillazione, come l'acqua di rosa e che probabilmente gli oli essenziali erano considerati prodotti di scarto della distillazione. All'inizio gli europei si limitavano a copiare i profumi orientali e poi iniziarono a produrne dei propri. L'arte della distillazione cominciò a prender piede anche in Europa dal XIII secolo, in special modo in Francia, dove operavano già famosi produttori di profumi, che estraevano, tra le altre, essenze di rosmarino e lavanda.

Nel Medio Evo i profumieri erano particolarmente ricercati non solo per necessità estetiche ma soprattutto per le preparazioni di pozioni potentissime da "indossare" affinché gli agenti battericidi ed antibiotici contenuti negli oli essenziali potessero immunizzare il portatore dalle malattie endemiche come la peste ed il colera che mietevano milioni di vittime. Naturalmente, allora a quel tempo, dei preziosi e costosi profumi facevano incetta le classi sociali più

abbienti. I medici di allora andavano in giro ben coperti dalla testa i piedi e respiravano attraverso un becco intriso di essenze di chiodi di garofano, cannella e da altre essenze aromatiche per essere protetti dai miasmi delle malattie endemiche. Il popolo doveva accontentarsi delle fumigazioni prodotte da falò di piante aromatiche accesi un po' ovunque nelle città e del cospargere il proprio corpo e le abitazioni grazie agli effluvi emanati dall'aceto aromatizzato o dall'acqua di rose.

### **Rinascimento**

Nel XV e XVI secolo ci fu una grande riscoperta dei testi classici della medicina che favorì la diffusione della medicina erboristica ed alchemica, che permise di sviluppare le teorie di Galeno (129-200 d.C.), celebre medico greco di Pergamo, in Asia. A Roma fu medico della corte imperiale ~~+cui-~~ e i suoi punti di vista hanno dominato la medicina europea per più di mille anni. Allora ogni disturbo e così ogni erba era classificato con i quattro criteri fisico-energetici: caldo, freddo, umido, secco. Riprendendo i concetti di umore di origine ippocratica, in chiave astrologica, queste classificazioni vennero ampliate mettendole in rapporto con gli elementi della natura, generando la teoria dei temperamenti: sanguigno (Aria), flemmatico (Acqua), collerico (Fuoco), e malinconico (Terra). Secondo la prevalenza o il difetto di questi elementi si può trovare il rimedio più adatto.



### **Era moderna**

All'inizio del XVIII secolo le culture scientifiche e quelle erboristiche coesistero senza problemi. Più avanti, l'avvento della rivoluzione industriale e l'avanzare della chimica fece sì che in breve tempo nell'arte della cura i farmaci di sintesi, più veloci ed efficienti, sostituissero quasi completamente i preparati d'origine vegetale e minerale, interrompendo così una lunghissima tradizione popolare. Ciò nonostante nel XIX secolo in Francia si rilevò un

incremento della produzione delle essenze usate in profumeria, tanto che Grasse, in Provenza, divenne un centro di rinomanza mondiale per la produzione di oli essenziali.

Nel XX secolo René Maurice Gattefossé, chimico cosmetologo, gettò una nuova luce nello studio delle essenze vegetali. Gattefossé sperimentò nella Prima Guerra Mondiale, presso un ospedale militare, l'azione antisettica e vulneraria di vari oli essenziali: lavanda, timo, camomilla, limone, chiodi di garofano. Gattefossé scoprì successivamente, nel suo laboratorio, grazie ad una grave ustione che si procurò accidentalmente ad una mano, che il l'olio essenziale di lavanda puro, non deterpenato o frazionato, possedeva proprietà cicatrizzanti sorprendentemente più ampie e veloci di qualsiasi altro preparato chimico farmacologico di sintesi fino ad allora conosciuto. Fu proprio Gattefossé a delineare uno dei principi fondamentali dell'aromaterapia: le sostanze aromatiche vanno usate intere, non in forma frazionata, affinché possano garantire la loro massima azione a tutti i livelli.



Fu lui a coniare il termine "aromaterapia" per la prima volta nella storia moderna, pubblicando nel 1928 il libro "Aromathérapie" e mettendo a disposizione dei ricercatori scientifici le sue scoperte sull'azione degli oli essenziali puri ed interi di derivazione vegetale, verificate anche in campo veterinario. In Italia i Dottori Gatti e Caiola negli anni 20-30 studiarono gli effetti benefici degli oli essenziali, specificamente in campo psicologico. Nello stesso periodo il Dott. Paolo Rovesti di Milano verificò con successo l'azione degli oli essenziali derivati dagli agrumi ed in specifico del bergamotto per varie patologie psichiche e psichiatriche, come l'ansia e la depressione. Nel 1938 Godissart aprì a Los Angeles la prima clinica di aromaterapia del mondo, nella quale venivano curate varie patologie.

Nella II seconda guerra mondiale un altro francese, il medico Jean Valnet, grande esperto sull'uso dell'alimentazione e della fitoterapia, ispiratosi al lavoro di Gattefossé, si avvalse delle sue vaste conoscenze nella cura dei feriti con preparati vegetali ed in particolare con gli



oli essenziali, per le loro proprietà antisettiche, antibiotiche, cicatrizzanti e rivitalizzanti. Scrisse nel 1964 il libro “Aromathérapie” ed è proprio grazie a quest’opera che l’aromaterapia ha acquisito una rinomanza internazionale.

Madame Margherite Maury, biochimica austriaca e francese di adozione, allieva di Valnet, studiò ed approfondì l’azione delle essenze sotto l’aspetto cosmetico e medico, contribuendo a far conoscere l’aromaterapia come una terapia medica basata sul massaggio. A riconoscimento della sua opera nel 1962 le fu conferito il Prix International d’Estetiche et Cosmetologie. Studiò a fondo gli effetti fisici, psichici e spirituali degli oli essenziali, riprendendo gli antichi usi degli Egizi, dei Cinesi e degli Indiani. Madame Margherite Maury sostiene la necessità di usare per ogni paziente una formulazione su misura per riequilibrare gli aspetti fisici, mentali e spirituali della sua persona in una visione olistica della sua vita.



***Antico distillatore in rame***

## **1.2. Proprietà generali ed azione biologica degli oli essenziali in natura**

Con il termine aromaterapia si definisce l'utilizzo sapiente delle proprietà curative a livello fisico, emozionale e psichico degli oli essenziali puri provenienti da piante selvatiche, di coltivazione biologica o tradizionale. I sistemi di estrazione utilizzati sono frutto della cultura millenaria di popoli che hanno dedicato grandi energie allo studio ed all'applicazione delle proprietà curative dei contenuti aromatici vegetali e tra questi i più importanti sono: l'Egitto, l'India, la Cina, la Persia, la Grecia e la Francia.

Di seguito i metodi di estrazione attualmente più utilizzati per ottenere dei preziosi oli essenziali naturali, idonei per utilizzi aromatologici ed aromaterapici.

**L'estrazione a corrente di vapore** si tende a preferirla nel caso che la parte aromatica della pianta si trovi nelle foglie, nelle radici o nella corteccia. Garantisce una grande qualità e durata nel tempo e ci fornisce l'olio essenziale.

**L'estrazione per pressione a freddo** è utilizzata prevalentemente per gli agrumi, da cui si ricava l'essenza.

**L'estrazione chimica** con l'alcool o l'esano si utilizza prevalentemente per i fiori e ci fornisce l'assoluta.

**L'estrazione col grasso o enfleurage**, utilizzata per fiori delicati, quasi scomparsa per i suoi altissimi costi, permette di ottenere il puro olio enfleurage.

Gli oli essenziali sono identificabili in base al nome botanico latino e distinti col chemiotipo, quando è presente, ossia ai componenti chimici prevalenti in quella specie botanica, che determinerà un'azione specifica ed anche un prezzo diverso. Ad esempio, nel caso del comune rosmarino, e nello specifico del *Rosmarinus officinalis*, avremo diversi chemiotipi: rosmarino cineolo, rosmarino borneone, rosmarino verbenone.

E' possibile paragonare l'olio essenziale ad una "goccia di luce" o a una carta d'identità energetica e dire che è la vera espressione dell'intelligenza di guarigione di quella pianta o di quel fiore. In aromaterapia si studiano le proprietà e le indicazioni degli oli essenziali naturali, usati per le tante virtù benefiche che li rendono adatti al mantenimento della salute psicofisica, all'uso cosmetico, alla profumazione personale e degli ambienti, all'uso alimentare, alla prevenzione dei più comuni disturbi e ad utilizzi di pronto intervento.

In aromaterapia si usano esclusivamente oli essenziali, puri e naturali, quindi non diluiti, non ricostruiti, non adulterati, prodotti grazie a diversi sistemi di estrazione e provenienti da piante aromatiche di coltivazioni spontanee, biologiche, biodinamiche o convenzionali.

I motivi per cui oggi gli oli essenziali (puri e naturali di provenienza vegetale) sono così utilizzati possono essere compresi meglio conoscendo le loro vaste proprietà, ampiamente dimostrate, oltre che dall'eredità storica di oltre 10.000 anni d'utilizzo ininterrotto, anche dalle vaste e moderne ricerche scientifiche e naturalmente dal loro ampio utilizzo negli ospedali e studi di medici, veterinari, dentisti, naturopati, aromaterapeuti, psicologi e guaritori di tutto il mondo.

La loro efficace azione è dovuta al mantenimento del potenziale vitale ed energetico della pianta di origine che rimane quasi inalterato grazie all'accuratezza del processo di estrazione ed al rispetto di alcune **regole per la conservazione** (vanno conservati in contenitori di vetro scuro e posti al riparo dal calore, luce, umidità) e **di sicurezza** (lasciati lontani da luoghi accessibili ai bambini, non messi a contatto con gli occhi, non usati mai puri tranne alcune eccezioni, da usarsi per via interna solo se sono adatti all'utilizzo alimentare).

In natura tutti gli oli essenziali esercitano la loro azione con grande intelligenza e versatilità, armonizzandosi ai ritmi vitali e planetari, favorendo la biologia (protezione, crescita, conservazione e proliferazione) delle piante aromatiche in rapporto con le altre piante, agli insetti ed agli animali nocivi o utili (attirandoli o respingendoli) per il mantenimento della vita e dell'ecosistema. Altresì, gli oli essenziali influiscono sulla salute psicofisica dell'uomo e nella

sua relazione con gli altri esseri viventi. Per ciò che riguarda l'uomo l'utilità degli oli essenziali può essere compresa esaminando le loro proprietà farmacologiche più importanti:

**Antisettiche:** si oppongono allo sviluppo dei germi e li uccidono

**Antitossiche:** inattivano i prodotti di deterioramento delle cellule

**Antivelenose:** neutralizzano il veleno di vespe, ragni ed i morsi delle vipere

**Cicatrizzanti:** stimolando l'irrorazione sanguigna, la produzione di globuli rossi e di leucociti, facilitando la riparazione dei tessuti, di piaghe e ferite

**Antinfiammatorio:** riduce l'infiammazione

**Antiparassitarie:** allontanano insetti e parassiti

**Antireumatiche:** per la cura e prevenzione disturbi articolari e artrosi

**Antinevralgiche:** per curare nevralgie e dolori connessi a patologie

**Calmanti:** agiscono come calmanti del sistema nervoso

**Tonificanti:** agiscono come stimolanti del sistema nervoso

**Ormonali:** regolano ed equilibrano il funzionamento delle ghiandole endocrine ed in particolare sulla corteccia surrenale

**Antispastiche:** efficaci in caso di spasmi viscerali, gastrici e contro le coliche

**Afrodisiache:** molte essenze sono specificatamente degli stimolanti sessuali

L'alta volatilità delle essenze, il loro diffondersi nell'aria, le mette in relazione con il nostro sistema olfattivo. La molecola aromatica contenuta in un olio essenziale viene individuata dai recettori olfattivi posti nella cavità nasale ed arriva direttamente al nostro cervello grazie ai bulbi olfattivi, al sistema limbico connesso alle emozioni primarie e da lì al centro dell'ipotalamo ed in seguito ai centri nervosi superiori della corteccia, al sistema endocrino, modificando il nostro umore, stimolando la memoria ed i ricordi anche lontani, la sessualità, le emozioni, il sistema respiratorio e digestivo. Per questo motivo quando in alcuni studi sull'aromaterapia ci si riferisce al loro utilizzo specificamente psichico si usa il termine di psicoaromaterapia.

La volatilità delle essenze concorre a determinare il criterio di classificazione delle stesse. La scala di evaporazione, in ordine decrescente, comprende tre classi o tre note aromatiche, secondo la classificazione fatta dal profumiere francese Piesse nel XIX secolo:

**Superiore** (o nota di **testa**): effetto stimolante e rinfrescante

**Medio** (o nota di **cuore**): effetto riequilibrante del piano fisico e psichico

**Base** (o nota di **base**): effetto rilassante e sedativo

Gli oli essenziali possono penetrare nel corpo oltre che con l'olfatto anche attraverso la pelle e con l'ingestione alimentare.

Gli utilizzi pratici: fumigazione, inalazione, massaggio, bagno, profumo, cucina, cosmesi  
Vediamo quali possono essere le più comuni modalità d'utilizzo degli oli essenziali.

**La fumigazione**, attraverso la combustione di piante aromatiche o d'incensi è la pratica più antica d'aromaterapia.

**La vaporizzazione** o **diffusione** con apposite lampade d'aromi di terracotta o ceramica, a candela o elettriche, le fontane d'acqua o lo spray. La vaporizzazione o diffusione è uno dei sistemi oggi più usati per portare benessere in casa, in ufficio, in auto e in qualsiasi ambiente chiuso. E' possibile aggiungere 5-6 gocce di O.E. all'acqua ed accendere la candela o l'apparecchio elettrico, ricordandosi di spegnerli prima che l'acqua si sia consumata completamente. Moderne ricerche hanno dimostrato che in meno di un'ora gli O.E. sono capaci di distruggere il 90% dei microbi presenti nell'aria. Sono da preferire per le malattie dell'apparato respiratorio, affaticamento, nervosismo.

**L'inalazione** è una variante più diretta ed intensa della vaporizzazione, utile soprattutto nelle affezioni delle vie respiratorie. Aggiungere poche gocce di O. E. in un recipiente di acqua calda, non bollente. Inalare i vapori coprendo bene la testa con un asciugamano restando con gli occhi chiusi. Gli O.E. più efficaci in tal senso sono: lavanda, limone, menta, niaouli, pino, rosmarino, timo, eucalipto.

**Il massaggio o frizione sui capelli o la maschera facciale.** Gli O.E. verranno disciolti, in diluizione dall'1% al 3%, in unguenti, creme o in altro componente vegetale. Si useranno, secondo i casi, oli di base, come quello di mandorle, di germe di grano, di jojoba etc. Attraverso l'uso delle mani gli O.E. possono raggiungere gli organi interni ed armonizzare la sfera fisica e psichica.

**Il bagno con O.E..** E' possibile, approfittando semplicemente della vasca da bagno casalinga per almeno 20', con l'accortezza di non versare l'O.E. direttamente nell'acqua calda, non essendo idrosolubile, bensì veicolandolo con un solvente naturale che possa disciogliersi una volta messo in acqua: miele, panna, yogurt, sale marino integrale, argilla, sali o fanghi del Mar Morto, sapone liquido naturale. Basteranno 6-8 gocce di O.E. Ottime sono le acque aromatiche o idrolati.

**I semicupi,** bagno delle parti inferiori fino alla vita, con acqua di varia temperatura, sono particolarmente indicati nelle affezioni urinarie, genitali ed intestinali. Diluire gli O.E. come per il bagno. Basteranno 5-6 gocce di O.E.

**I pediluvi e maniluvi** sono particolarmente indicati nell'emicrania, nella cefalea, nel raffreddore, nelle nevralgie facciali, nell'affaticamento degli arti inferiori e nelle varici. Basteranno 5-6 gocce di O.E..

**Irrigazioni vaginali o rettali,** utilizzando come veicolo almeno un litro di acqua ed un cucchiaio di aceto di mele in cui sono diluite da 5 a 10 gocce di O.E. L'utilizzo è preventivo o curativo di disturbi della sfera genitale o intestinale.

**Sciacqui o gargarismi.** Basta diluire 2-3 gocce di O.E. in un bicchiere d'acqua bollita e intiepidita. Prevengono e curano le varie affezioni della bocca, disinfettando la bocca e profumando l'alito.

**Impacchi**, con un pezzo di stoffa bagnata o argilla ed olio essenziale. Se freddi sono utili contro la febbre, il mal di testa, le scottature solari, le distorsioni muscolari e le contusioni. Se caldi rilassano, curano le malattie croniche degli organi interni. Vanno bene prima di un massaggio, in quanto aprono i pori della pelle e favoriscono la penetrazione degli O.E.. Basteranno da 2 a 3 gocce di O.E..

**Assunzione orale ed uso alimentare.** Utilizzare sempre un dosaggio minimo, da 1 a 3 gocce di olio essenziale, mai da solo, ma diluito con un alimento liquido come miele, yogurt, olio d'oliva o altro. In cucina basta 1 goccia di O.E per aromatizzare 100 gr o 100 ml di cibi e pietanze di vario tipo.

**N.B.** occorre sapere che la grande concentrazione di principi attivi e vitalità presenti negli oli essenziali ne richiede un uso attento e consapevole.

In caso di necessità e soprattutto nel caso di un utilizzo previsto per bambini e donne in gravidanza, è bene chiedere a un consulente aromaterapeuta o un naturopata o a un medico, esperto in aromaterapia.

I metodi qui introdotti sono descritti secondo coscienza e conoscenza, tuttavia le informazioni non intendono in alcun caso sostituire la consulenza medica.