

L'incomparabile fascino di aromi e profumi

a cura della dottoressa ENRICA MARI specialista
in Gastroenterologia e Medicina Interna
esperta in Medicina Naturale

**Per stimolare
le facoltà creative.
Per un effetto sedativo
ma anche eccitante o
euforizzante, ecco le
proprietà di aromi e
profumi che ci aiutano
a vivere meglio**

L'olfatto è, tra i cinque sensi, quello meno considerato. E dire che già gli uomini primitivi se ne servivano sicuramente molto più di quanto non facciamo noi. Anche se, per la verità, delle ragioni ci sono. E' vero, infatti, che non abbiamo più la necessità di seguire le tracce altrui fiutando il terreno, anche perchè sarebbe un vero insuccesso. Ed è altrettanto indiscutibile che l'ambiente più o meno inquinato in cui viviamo, l'alimentazione spesso scarsamente naturale, il fumo, alterano o comunque diminuiscono le nostre capacità olfattive.

Ma quando ci troviamo in campagna e finalmente possiamo godere dell'aroma di una mela appena colta, ci sembra di affacciarci ad un altro mondo, allora ci rendiamo



conto di come sia appagante il fatto di apprezzare la profondità, la bellezza e la finezza degli odori. Soprattutto ci rendiamo conto di come la percezione delle cose che ci circondano dipenda interamente dai sensi, anche se ognuno di noi ha un contatto differente con la realtà, conformemente al suo modo di percepire e di intendere le cose.

E' molto importante che il profumo delle essenze sia gradito alla persona alla quale vengono somministrate

Sicuramente l'olfatto è un senso poco valutato soprattutto se comparato alla vista e all'udito. Ma, facciamo attenzione, perchè esso costituisce buona parte di quello che chiamiamo comunemente 'senso del gusto'. Ci siamo mai chiesti, infatti, come ci sentiamo quando siamo raffreddati e il nostro naso è ostruito? Sebbene la lingua sia in grado di avvertire i sapori la funzione del gusto è comunque compromessa. Ed è sempre l'olfatto che ci fa orientare nella preparazione dei pasti, e sono ancora le percezioni olfattive che ci fanno apprezzare i piaceri della tavola! Come l'orecchio distingue tra musica e rumore, così il naso distingue tra odori buoni e cattivi ed è in questo modo che noi abbiamo la sorprendente capacità di distinguere fra molte migliaia di odori. Il tutto anche se, come è noto, l'olfatto dell'uomo non è così acuto come può essere quello del cane o di alcuni insetti. Come, tanto per fare un esempio, le tarme.

Le sostanze aromatiche

Anticamente i primi a somministrare delle sostanze aromatiche furono i sacerdoti che agirono quali profumieri e aromaterapisti. Le descrizioni delle prime ricette in tal senso sono state riscontrate addirittura in papiri datati intorno al

2000 a.C.

Inoltre, a testimoniare la diffusione di tale conoscenza è il riscontro alla base della Sfinge, a Giza, di una lapide di granito che rappresenta re Thutmos (1420 circa a. C.) nell'atto di offrire incenso ed olio ad un dio dal corpo di leone. A quel tempo le sostanze aromatiche facevano parte, in ampia misura, dei medicinali e dei cosmetici. Ma oltre agli Egizi anche i Babilonesi, il popolo ebraico e poi successivamente i Greci ed i Romani furono esperti nell'arte di profumarsi come nell'uso di medicinali e cosmetici aromatici.

E anche insigni medici dell'antichità, come Galeno e Celso, prescrivevano l'impiego di erbe aromatiche contro le convulsioni isteriche, riuscendo talvolta ad arrestarle prontamente.

Le proprietà

Certo, le essenze non sono solo semplici sedativi.

Il loro odore gradevole, infatti, determina spesso un effetto particolarmente tonificante.

Sono state eseguite varie ricerche sull'azione degli oli essenziali, mirate in particolare sul sistema nervoso, su ansia, tensione e malinconia ed apatia.

Ed è stato evidenziato che molte essenze sono stimolanti o sedative e che le erbe tradizionalmente considerate nervine sono solitamente di natura aromatica.

Qualche esempio?

La camomilla e la melissa sono antispastiche e sedative mentre l'ylang-ylang agisce come un leggero stimolante del sistema nervoso ed ha un effetto afrodisiaco. L'olio di geranio e di paciuli giovano, invece, nei casi di ansia.

Come e quando

Tutte queste essenze possono essere utilizzate in vari modi: mediante vaporizzazione nell'aria oppure fiutandole direttamente su un batuffolo di cotone impregnato

con il rispettivo olio.

Un altro metodo di somministrazione dell'olio essenziale è quello di mettere da 1 a 3 gocce della sostanza su una zolletta di zucchero e scioglierla lentamente in bocca. Per calmare l'ansia e la tensione nervosa sono utilissimi il bagno e, in particolare, il massaggio aromatico. In questo caso serve ricordare che le essenze agiscono attraverso un duplice meccanismo. Il primo, stimolando o sedando la psiche per la sua inalazione diretta.

Oltre a ciò, indipendentemente dall'aroma che esse emanano, per azione del massaggio vero e proprio che favorisce la penetra-

Gli oli più apprezzati sono il gelsomino e la rosa che possiedono il massimo potenziale terapeutico e sono quindi i più efficaci

zione dell'olio andando a stimolare o rilassare l'intero organismo ed eventualmente curando la regione sofferente.

Inoltre, le miscele di essenze sono generalmente più gradite perchè emanano profumi considerati maggiormente gradevoli rispetto a quelli isolati.

La sera, in caso di ansia, sarà dunque conveniente affidare il nostro sonno ad essenze come il bergamotto, il geranio, il gelsomino, la lavanda o il sandalo.

Se, invece, il problema è rappresentato da un calo di umore o dalla malinconia meglio optare per il paciuli, il neroli, il basilico oppure ancora la rosa.

Dunque, la capacità delle essenze non è semplicemente quella di stimolare o sedare ma di adattarsi ed equilibrare.

La loro è un'azione complessa e sottile perchè ogni essenza ha affinità con una specifica parte del corpo umano e con specifiche emozioni.

enrica.mari@fastwebnet.it. ■