

società

Aromaterapia

PRENDERSI CURA DI SE CON PRODOTTI NATURALI

COME AFFRONTARE IL CAMBIO DI STAGIONE CON GLI OLI ESSENZIALI. MASSAGGI, DIFFUSIONE NEGLI AMBIENTI, SUFFUMIGI, PEDILUVI. BREVE GUIDA PRATICA ALL'UTILIZZO DI ESTRATTI ED ESSENZE PER COMBATTERE STRESS, DEPRESSIONE E MALANNI AUTUNNALI

DI STEFANIA CUNSOLO

Foglie ingiallite, cambio degli ar-
madi, raffreddori in agguato,
voglia di bevande calde: l'au-
tunno è arrivato. Come viverlo
al meglio, preparandosi all'in-
verno?

Le stagioni più fredde mettono alla prova le nostre difese immunitarie e, con le ore di luce che diminuiscono progressivamente, possono renderci più vulnerabili ai malumori e allo stress. Per chi ama prendersi cura di sé con prodotti naturali, l'aromaterapia è una scienza olistica che ha origini antiche ed è oggi molto apprezzata: essa utilizza gli oli essenziali, estratti di piante

ottenuti tramite distillazione in corrente di vapore e caratterizzati da un'altissima concentrazione di principio attivo. Usate in modo appropriato, queste essenze possono essere utili per la salute del corpo e della mente: bastano poche gocce per goderne i benefici.

Coccole fai da te: come usare gli oli essenziali

Per prendersi cura di sé con l'aromaterapia e sfruttare i benefici degli oli essenziali esistono diversi metodi, particolarmente piacevoli durante la stagione fredda.

Massaggiare il corpo è di per sé una fonte di relax e un modo per volersi bene, soprattutto quando stanchezza e malumore

ci colpiscono per via del clima più rigido o dei veloci ritmi quotidiani. Gli oli essenziali devono essere sempre opportunamente diluiti prima di essere applicati sulla pelle: fra le basi più utilizzate l'olio di mandorle, ottimo per la pelle sensibile, oppure l'olio di jojoba, idratante e facilmente assorbibile. Durante la stagione fredda l'olio di sesamo, assai usato anche nei massaggi ayurvedici, è perfetto per riscaldare e nutrire la pelle secca. Gocce di oli essenziali possono essere aggiunte anche in acqua per **diffondere l'aroma negli ambienti**: a questo scopo si possono usare un bruciaessenze con candela, una lampada diffusore oppure si può approfittare del termosifone acceso versando qualche



LE BAISER
DE L'HOTEL
DE VILLE.
Lo scatto è del 1950,
opera del celebre
fotografo francese
Robert Doisneau

COME SCEGLIERE
PRODOTTI DI QUALITÀ E
SICURI? PRIMA DI TUTTO
EVITARE QUELLI TROPPO
A BASTO COSTO. E POI
È BENE RIVOLGERSI
AD ESPERTI O AL
MEDICO DI FIDUCIA
PER EVITARE
IRRITAZIONI O EFFETTI
COLLATERALI

goccia nell'acqua della vaschetta o di una ciotola di vetro posta sopra il calorifero.

Le inalazioni sono un ottimo metodo in caso di malanni stagionali: è sufficiente respirare il vapore degli oli aggiunti in una bacinella di acqua bollente, meglio ancora tenendo un asciugamano sulla testa per evitarne la dispersione.

Pediluvi e bagni caldi sono molto rilassanti, i principi attivi passano efficacemente attraverso la pelle immersa nell'acqua calda e gli effluvi profumati degli oli agiscono sul sistema nervoso attraverso l'olfatto.

Ricette di stagione per il benessere

Se l'**umore è basso** per via delle maggiori ore di buio e del cielo più grigio, l'**olio essenziale di mandarino** è un'essenza solare e gioiosa che ci riporta all'infanzia, ottimo anche per i bambini: vaporizzarlo negli ambienti, aggiungendone qualche goccia nell'acqua del diffusore, regala una dose di buon umore. L'**olio essenziale di santoreggia** è un **potente antidepressivo**: due gocce in un cucchiaino di olio di jojoba, da massaggiare sul dorso all'altezza dei reni, sono sufficienti per tonificare l'area delle ghiandole surrenali che regolano la risposta allo stress e sostengono il corpo nel processo di adattamento, così il cambio stagione non fa più paura. Attenzione però a non usarlo sui bambini e a non aumentare le dosi consigliate, perché è un'essenza molto forte.

Alcuni oli essenziali sono perfetti per le **feste di Natale** che si avvicinano, per portare in casa un'atmosfera calorosa e confortevole: un mix bilanciato di **cannella e arancio dolce** è ottimo da vaporizzare per accogliere gli ospiti e riscaldare l'ambiente. Aggiungendo al mix una o due gocce di **anice stellato** il profumo stimola anche la digestione, utile per smaltire il cenone di Capodanno.

Raffreddori e influenza? Nel caso in cui colpisca l'odiato disturbo stagionale, l'**olio essenziale di eucalipto** è il migliore amico che si possa avere. Si può aggiungere all'acqua per suffumigi, diluirne un paio di gocce in un cucchiaino di olio di mandorle per massaggiare il petto contro la tosse, oppure semplicemente diffonderlo nelle stanze, specialmente in camera da letto, quando il sonno è più disturbato dalla difficoltà a respirare. Per un salutare **pediluvio contro il raffreddore**: 3 gocce di timo, 4 di tea tree e 4 di eucalipto in acqua appena calda. L'**olio essenziale di niaouli** è particolar-

mente efficace in caso di **naso e orecchie "tappate"**: 5 gocce in una bacinella d'acqua bollente con 2-3 cucchiaini di bicarbonato e si respira il vapore a bocca aperta. Ottimi anche i **gargarismi contro il mal di gola** usando 6 gocce di niaouli in un bicchiere d'acqua, per 5 minuti 2-3 volte al giorno. **In caso di tosse, l'olio essenziale di issopo** è curativo: inalare a bocca aperta i vapori di 4 o 5 gocce aggiunte in una bacinella di acqua bollente come anticongestionante. Oppure, prima di dormire, si possono massaggiare 7 gocce di issopo in due cucchiaini di mandorle dolci sul petto e sulla parte alta della schiena fino al completo assorbimento dell'olio. Ecco invece una ricetta gradevole se vogliamo fare un **bagno per stimolare le difese dell'organismo**: 3 gocce di ginepro, 5 di lavanda e 2 di camomilla nell'acqua della vasca.

Anche le cure naturali richiedono consapevolezza

È bene scegliere oli essenziali di marche note e qualità certificata, meglio ancora se biologici. È importante infatti che gli oli siano estratti naturali e non essenze sintetiche che, non solo non hanno effetto curativo, ma possono essere anche dannose. Dove trovare oli essenziali di qualità? Nelle erboristerie, in alcune farmacie specializzate e nei supermercati del biologico. Anche il costo può dire molto: oli essenziali quali rosa, gelsomino e sandalo, per esempio, sono molto pregiati e trovarli puri a buon mercato è indice di scarsa qualità. L'alternativa economica per questo tipo di essenze pregiate, senza rinunciare a sicurezza e qualità, è acquistarne la versione già diluita in oli base.

In linea di massima gli oli essenziali sono sicuri se usati in piccole dosi e diluiti, ma proprio perché si tratta di rimedi officinali che hanno un effetto sulla salute è bene tenere presente che possono esserci effetti collaterali in base alla condizione fisica individuale e all'olio essenziale adoperato: meglio consultare un esperto di aromaterapia se si ha qualche dubbio. In ogni caso, prima di usare sulla pelle qualunque olio essenziale, per quanto diluito, si può applicarne una minima quantità di prova su una piccola area del corpo e verificare che non causi irritazioni. Una particolare attenzione va riservata alle donne in gravidanza: non tutti gli oli sono indicati durante questo delicato periodo. Meglio in questo caso consultare un esperto oppure il medico di fiducia.