

Aromaterapia: gli oli essenziali

L'aromaterapia, che ha origini antichissime, persegue l'armonia di corpo, mente e spirito, risultando, per esempio, uno dei metodi naturali più efficaci per alleviare i disturbi legati allo stress.

Si basa sull'utilizzo degli oli essenziali, che, estratti da alberi, fiori e arbusti, hanno una composizione chimica peculiare unica.

Gli oli essenziali, che traggono le proprie qualità terapeutiche dai numerosi oligoelementi e composti organici che contengono, sono dei veri e propri concentrati di energia (per esempio, infatti, occorrono migliaia di petali per estrarre una sola goccia di olio di rosa) che racchiudono tutte le proprietà e le qualità della pianta da cui derivano.

Oggi giorno, pertanto, l'aromaterapia trova utilizzo sia a livello fisico sia psicologico, secondo un approccio olistico che cerca di trattare il corpo nella sua globalità, con la ricerca di uno stato di equilibrio completo che garantisca un positivo livello di benessere generale.

Non va, comunque, neppure sottovalutato il ruolo che l'aromaterapia ha assunto sempre più negli ultimi anni nel campo dei trattamenti estetici.

Gli oli essenziali possono avere diverse soluzioni di impiego:

- **tramite massaggio** (con il massaggio aromatico si sfrutta l'effetto terapeutico degli oli essenziali sia grazie all'inalazione, sia attraverso l'assorbimento della pelle),
- **attraverso un bagno aromatico**,
- **per inalazione** (occorre aggiungere qualche goccia di olio in una bacinella di acqua fumante e respirarne i vapori, coprendosi la testa con un asciugamano, nel caso si avvertisse fastidio bisogna sospendere immediatamente il trattamento),
- **per mezzo di lozioni e creme**,
- **tramite impacchi** (per praticare un impacco, sia caldo, freddo o ghiacciato, occorre, dopo aver aggiunto alcune gocce di olio essenziale in una bacinella contenente l'acqua, immergervi una benda da applicare successivamente sulla parte dolente, operazione che, ovviamente, va effettuata più volte).

Ma come può, per esempio, un aroma inalato migliorare il nostro benessere?

L'olfatto è il senso di percezione più immediato, le molecole degli odori, che si dissolvono nel muco nasale, dotato di milioni di recettori nervosi, determinano, attraverso le fibre nervose stesse, l'invio di messaggi al cervello che reagisce liberando sostanze chimiche che comunicano con il sistema nervoso per rilassarlo o stimolarlo.

Tramite la respirazione, inoltre, una infinitesimale parte di olio essenziale può entrare nel sistema circolatorio e per mezzo del sangue raggiungere ogni parte del corpo.

Il sistema circolatorio, comunque, è raggiunto dagli oli essenziali soprattutto attraverso la pelle, quando si praticano massaggi, bagni aromatici e impacchi o con l'utilizzo di creme e lozioni.

Infatti, massaggiati sulla pelle sotto forma di lozione o crema, o inglobati nell'acqua del bagno, gli oli essenziali agiscono, assorbiti attraverso l'epidermide (lo strato esterno della pelle) sia a livello locale sia, raggiungendo i capillari presenti nel derma (lo strato interno della pelle) ed entrando, quindi, nel sistema circolatorio, a livello generale.

Quando si usa per la prima volta un olio essenziale è necessario verificare di non esserne allergici, il consiglio è, quindi, di mettere una goccia di olio su un batuffolo di cotone da applicare e mantenere per 24 ore, con un cerotto che lo isoli dall'acqua, sulla piega del gomito. Se dovessero comparire rossore e prurito sarà senza meno necessario sospendere l'utilizzo di quell'olio.

Gli oli essenziali rimangono all'interno di un corpo sano per circa 6 ore, mentre possono risiedere in un organismo malato, prima di venire eliminati, anche per più di 12 ore.

Per evitare pericoli è assolutamente consigliabile:

- di non tenere i flaconi contenenti gli oli alla portata dei bambini,
- di non assumerli per via orale (tranne prescrizione medica),
- di evitare il contatto con occhi o bocca,
- di lavarsi accuratamente le mani dopo esserne venuti a contatto,
- di non aggiungerli a cibi o bevande.
- di comunicare al medico di famiglia l'intenzione di rivolgersi all'aromaterapia.

Nonostante l'aromaterapia si fondi su solide basi scientifiche, non va intesa come alternativa alla medicina tradizionale, ma come terapia naturale di complemento con un ruolo molto importante per la prevenzione, infatti, uno stato di equilibrio psicofisico possiede sicuramente la chance di renderci meno vulnerabili nei confronti delle malattie fisiche e dei condizionamenti psicologici che spesso limitano la libera espressione della nostra personalità.

In considerazione delle numerosissime richieste inseriamo come appendice un elenco di oli essenziali che potrebbero rilevarsi decisamente utili contro la cellulite.

"Gli oli essenziali utili per contrastare la cellulite, da utilizzare aggiunti all'acqua del bagno o per un massaggio verso il cuore, si possono distinguere, in relazione alle proprietà, in:

- oli con effetti disintossicanti (Angelica, Geranio, Ginepro),
- oli con effetti diuretici (Finocchio, Mandarino, Polpelmo, Rosmarino),
- oli con effetti decongestionanti (Patchouli, lavanda),
- oli con effetti stimolanti per la circolazione (Limone, Cipresso, Sandalo, Cedro dell'Atlante, Pino silvestre)"

dal sito: <http://www.vivailfitness.it/>