



Gli oli essenziali vanno sempre usati diluiti con un olio vegetale. Vanno conservati a temperatura ambiente e protetti dalla luce solare e dal calore

# Le emozioni attraverso l'olfatto: il buon umore con gli oli essenziali

L'esperto: «Odori e profumi fanno scaturire una reazione emotiva prima che la nostra coscienza abbia la capacità di partire con un'elaborazione»

## RAVENNA

C'è una parte dentro di noi che rimane incontaminata. Esiste un luogo deputato alla spontaneità difficile da raggiungere, ma che custodisce risorse e potenzialità antiche, avulso da pensieri, emozioni e reazioni automatiche. «Gli oli essenziali che entrano in noi attraverso il senso dell'olfatto - spiega Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina cinese e agopuntura, aromaterapia medica scientifica, Medicina integrata, attivo a Cervia e a Ravenna - raggiungono amigdala, ippocampo, sistema limbico cioè il paleoencefalo, la parte più antica del nostro cervello, che presiede alle attività istintive e ai comportamenti emotivi. Odori e profumi fanno scaturire una reazione emotiva prima che la nostra coscienza

abbia la capacità di partire con un'elaborazione.

Noi reagiamo alla maggior parte degli eventi della nostra vita utilizzando emozioni che abbiamo già sperimentato precedentemente. Da questo punto di vista nulla di quanto ci accade è nuovo, perché noi lo interpretiamo con una serie di schemi acquisiti composti da emozioni e pensieri che appartengono al nostro database delle emozioni e dei pensieri.

Gli oli essenziali comunicano con le nostre emozioni. «Prendiamo per esempio l'ansia, che in molti casi corrisponde a un tumulto di emozioni che sfuggono alla nostra capacità di controllarle - continua l'esperto -. Si viene a creare un tale disordine dentro di noi, una tale anarchia che ci sembra che le emozioni prendano il sopravvento. Vengono vissute come qualcosa di negativo e allora si tenta di controllarle, generando ancora più ansia. Con l'aromaterapia si può riuscire a infondere pace e tranquillità "parlando" direttamente a quella sorta di banca dati, depositaria delle nostre esperienze e creando un dialogo armonico e distensivo. Gli oli essenziali, attraverso l'olfatto, raggiungono il nucleo delle emozioni prima che le informazioni stesse dell'odore vengano processate ed elaborate dalla memoria delle emozioni. Quello che ne scaturisce è una reazione emotiva spontanea che si lascia guidare dal potere dell'essenza».

Gli oli essenziali, che vengono estratti dalle piante aromatiche, hanno un doppio potere benefi-



Daniele Grassi, Urologo

co quando vengono utilizzati anche sulla pelle e non solo per via olfattiva. «La pelle è l'organo più esteso del nostro corpo, rappresenta quindi un'enorme superficie di cura, perché si sfruttano tutte le terminazioni nervose».

Cospargere la pelle con l'olio è un'attività che può essere fatta sia tramite il massaggio che con l'automassaggio. «Una delle tecniche di automassaggio più conosciute è quella del "Do-In" che consiste nell'apportare una pressione su alcuni punti del corpo con i polpastrelli (pollice, indice, medio) per far fluire l'energia. Alla pressione, della durata di 5 secondi, vengono uniti ciclicamente una inspirazione e una espirazione. I punti maggior-

mente sensibili al trattamento sono quelli tra le clavicole e lo sterno. Anche il piede possiede molti punti sensibili. Un automassaggio molto facile e piacevole da fare è quello di appoggiare un piede sul ginocchio, rivoltare verso l'alto la pianta e massaggiare con il pollice la parte centrale, ove si trova il primo punto del meridiano di rene, molto attivo per la medicina cinese. Questo tipo di trattamento ha una forte azione ansiolitica. In questo modo gli oli essenziali trovano una doppia via per esprimere tutta la loro potenza curativa».

Gli oli essenziali si possono utilizzare anche sulle mani. «Un'altra modalità di utilizzo degli oli essenziali dalle proprietà calmanti è quella della "olfattoterapia", cioè si versa qualche goccia di olio essenziale sulla superficie interna dei polsi, li si sfrega tra loro e poi si uniscono le mani accostate tra loro in maniera tale da coprire parte del viso ("mani a cattedrale") e si compiono infine tre profonde inspirazioni. La sinergia degli oli essenziali, mediante il metodo dell'olfattoterapia e dell'utilizzo sulla pelle, può dare risultati inaspettati».

Vari gli utilizzi anche in tempi di Covid. «Una goccia sulla parte esterna della mascherina ci può tenere compagnia durante le nostre faticose giornate, oppure la sera, prima di andare a dormire si possono unire alcune gocce di oli essenziali su un cuscino di sale di Cervia, da mettere attorno al collo, per una cura naturale dell'ansia, grazie all'azione combinata di antiche saggezze: sale e oli essenziali».

## GLI OLI ESSENZIALI CHE COMBATTONO L'ANSIA

•• Prima di tutto va ricordato che gli oli essenziali vanno sempre usati diluiti con un olio vegetale, come quello di argan, di mandorle, di nocciolo di albicocca. La proporzione tra olio essenziale e vegetale varia da 30/70 a 40/60. Se ne sconsiglia l'uso nelle donne in gravidanza, in quelle che allattano, nei bambini al di sotto dei 6 anni, nei soggetti asmatici e nei soggetti epilettici che dovrebbero utilizzarli solo sotto consiglio medico. Vanno conservati a temperatura ambiente e protetti dalla luce solare e dal calore. Fra i più conosciuti c'è l'olio di lavanda (sommità fiorita *Lavandula angustifolia ssp angustifolia*) che fa fede al suo nome. Serve a lavare, ha la capacità di purificare lo spirito, scaccia i pensieri neri e calma i tumulti emozionali. La verbena (foglia Lippia citriodora), proveniente dal Sud America, conquistò gli Stati Uniti e l'Europa nel periodo de "La belle époque" quando veniva utilizzato nel tè e nelle tisane. Viene definito l'olio del buon umore, porta convivialità e ottimismo. Combatte la tristezza, la malinconia e sviluppa la capacità di credere nell'avvenire. La camomilla nobile (fiore *Chamaemelum nobile*), già usata in antichità sin dagli etruschi era molto apprezzata anche dai greci e dai romani. Molti la consideravano sacra. È conosciuta per le sue proprietà calmanti, distilla serenità e scioglie le catene dei pensieri tumultuosi. Infine l'incenso, molto utilizzato nelle pratiche religiose.

### COMUNICANO CON LE EMOZIONI

«Si può riuscire a infondere pace e tranquillità "parlando" a quella sorta di banca dati, depositaria delle nostre esperienze»

### I BENEFICI DELL'USO SULLA PELLE

«È l'organo più esteso del nostro corpo, rappresenta quindi un'enorme superficie di cura»