

MEDICINA NATURALE



Oli essenziali: la sapienza degli antichi giunge fino a noi

Lo studio delle piante aromatiche ci offre rimedi di cura e benessere. Una branca della fitoterapia

RAVENNA
BARBARA GNISCI

L'origano in caso di bronchite, il dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina cinese e agopuntura, aromaterapia medica, medicina integrata, attivo a Cervia e Ravenna - rappresentano circa un quinto di tutte le piante che crescono sul pianeta. Sono sempre state utilizzate per scopi di prevenzione e cura. Già gli egizi ne avevano scoperto gli effetti benefici e oggi finalmente la sapienza empirica dei popoli antichi si mescola con l'evidenza scientifica, per questo si parla di 'aromaterapia scientifica'. L'aromaterapia medica si occupa della conoscenza e dell'utilizzo degli oli essenziali a scopo salutistico e di benessere».

Lo studio scientifico delle piante aromatiche e degli oli essenziali nasce in Francia alla fine dell'800, ma solo nella seconda metà del '900 sono state sviluppate metodiche

che hanno permesso all'uomo di capire quali molecole chimiche siano effettivamente contenute nelle piante e quale sia la loro esatta funzione. «La conoscenza chimica è fondamentale nella medicina - continua il dottor Grassi -. I farmaci sono composti da molecole chimiche che sono state sintetizzate in laboratorio, spesso ispirandosi proprio a quelle contenute nelle piante. La differenza sostanziale è che nelle piante è presente tutto un insieme di molecole, si parla infatti di fitocomplesso, e, accanto al principio attivo, ci sono molecole dette 'secondarie' che aiutano la principale a svolgere la propria funzione. In laboratorio, invece, la sintesi si concentra esclusivamente sul principio attivo».

Tra le piante aromatiche, alcune sono assai note: timo, origano, camomilla, eucalipto, mirto, pino, lavanda, arancio, limone. «L'estrazione degli oli essenziali avviene 'in corrente di vapore', cioè tramite una sorta di distillazione, che ha mantenuto le stesse peculiarità nel corso del tempo. Dagli agrumi, invece, gli oli essenziali vengono ottenuti per spremitura a freddo della scorza». Molte piante possiedono ca-

pacità curative, ma si devono conoscere bene e il loro uso deve essere preciso e accurato, meglio se accompagnato da una conoscenza medica. «Sono due gli elementi di criticità che vengono spesso messi in luce da un certo mondo diffidente nei confronti dell'aromaterapia. La prima difficoltà sta nel riuscire a reperire piante che siano cresciute in terreni sani e non contaminati dall'inquinamento. E poi c'è la que-

UNA "FARMACIA" IN NATURA

Tra le piante aromatiche, le più note sono: timo, origano, camomilla, eucalipto, mirto, pino, lavanda, arancio, limone

MOLTE PIANTE HANNO CAPACITÀ CURATIVE

Ma si devono conoscere bene e il loro uso deve essere preciso e accurato, meglio se accompagnato da una conoscenza medica



Daniele Grassi, Urologo, esperto in Aromaterapia Medica

stione della 'titolazione', cioè della concentrazione della molecola nell'olio essenziale che cambia in base al tipo di raccolto, al terreno e a tanti altri fattori. Per poterli utilizzare in sicurezza, gli oli essenziali devono essere 100% naturali (non denaturati con molecole di sintesi, agenti emulsionanti, chimici, oli minerali), 100% puri (privi di altri oli essenziali simili, oli vegetali, alcool), 100% integrali (non alterati, non decolorati, non modificati). Gli alti costi di questi processi di verifica e controllo fanno sì che non siano molte le aziende produttrici in grado di rilasciare tali certificazioni di qualità. In questo i francesi sono senza dubbio all'avanguardia e anche nella formazione. Sto seguendo i corsi di formazione del Collège international d'aromathérapie. Personalmente, sono per un approccio alla salute che ponga al centro l'individuo e che preveda l'uso integrato di diversi metodi di cura, naturali e non, sempre secondo una conoscenza scientifica».

Fare ricerca è costoso, ma per certi studi clinici controllati è più facile. «In Francia ne hanno condotto uno nelle scuole materne, volto a esplorare un possibile ef-

Tea Tree Oil (melaleuca alternifolia)



È uno degli oli essenziali più utilizzati al mondo e possiede proprietà antibatteriche, antivirali, antifungine e antiparassitarie. Ottimo per infezioni alla bocca, mal di gola, faringite, herpes, può essere applicato sulla pelle (diluito in un olio vegetale) sia integra, sia sulle ferite e può anche essere assunto per bocca. Dopo radioterapia, può dare sollievo alla pelle. Originario dell'Australia, non ha nulla a che vedere con il tè, ma venne chiamato così dal capitano Cook quando, nelle sue esplorazioni del continente australe, vide gli aborigeni che preparavano degli infusi con le foglie di un albero, proprio come gli inglesi facevano con quelle del tè. Durante la seconda guerra mondiale i militari australiani portavano nello zaino un flaconcino di olio essenziale di Tea Tree.

fetto protettivo degli oli essenziali nei confronti del raffreddore. Si è scoperto che nelle classi che avevano acconsentito a installare un diffusore di oli essenziali in classe, c'era stata una riduzione dell'80% di assenze scolastiche per malattie da raffreddamento, rispetto alle classi di controllo che non avevano diffuso in classe oli essenziali. In Francia l'aromaterapia viene utilizzata anche all'interno degli ospedali, in rianimazione e in terapia intensiva, con una significativa riduzione delle infezioni nosocomiali e della mortalità ad esse correlata». Non solo una questione di ricerca e sperimentazione, ma anche culturale. «Quando ho frequentato medicina e poi urologia non ho mai sentito parlare di medicina naturale. È una grande risorsa per molti aspetti ancora lontana dalla pratica medica, un terreno colonizzato da altri professionisti del benessere, ma che non sono medici. Credo che, anche e soprattutto, i medici dovrebbero avvicinarsi alla medicina naturale, la quale, attraverso l'intelligenza delle piante, ci mette a disposizione preziose risorse per lottare contro batteri, virus e funghi».