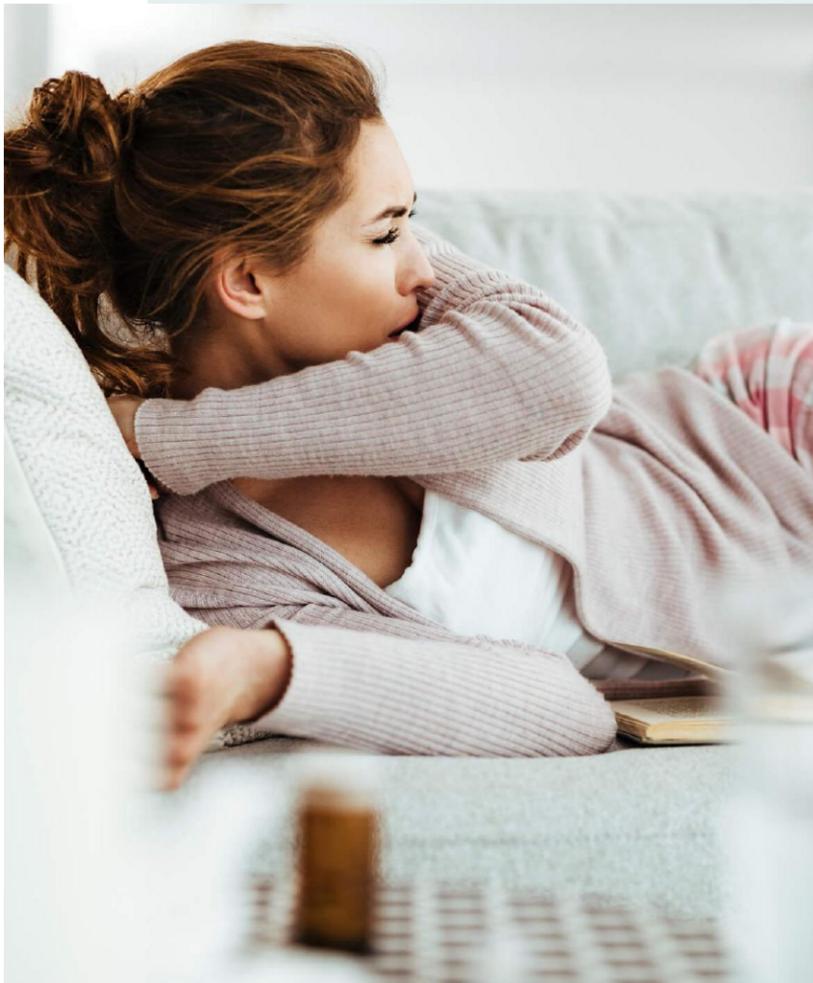


## CURE NATURALI

# Oli essenziali, lo scudo contro i malanni di stagione



Quando si entra in contatto con un virus si attiva immediatamente una risposta aspecifica, in attesa di quella specifica che si manifesterà nei giorni successivi. Per stimolare questo tipo di risposta ci si può rivolgere alle terapie naturali.



## RAVENNA

## BARBARA GNISCI

La fine della stagione estiva coincide spesso con l'arrivo dei primi malanni, da un semplice raffreddore a forme più severe come le bronchiti e polmoniti. Naso che cola, mal di gola e tosse sono di frequente all'ordine del giorno, specialmente in quelle persone che hanno una bassa immunità diretta, ossia una risposta aspecifica (Linfociti T o macrofagi) deficitaria. Quando si entra in contatto con un virus si attiva immediatamente, infatti, una risposta aspecifica, in attesa di quella specifica che si manifesterà nei giorni successivi. Per stimolare questo tipo di risposta, e per evitare, quindi, di incorrere in complicanze, ci si può rivolgere alle terapie naturali che svolgono essenzialmente tre funzioni protettive nei confronti del nostro organismo: antivirale, antibatterica e immunomodulante. A parlarci degli oli essenziali estratti dalle piante aromatiche e delle loro innumerevoli e preziose proprietà è il dottor Daniele Grassi, urologo, esperto in Medicina Cinese e Agopuntura, Aromaterapia Medica, Medicina Integrata, attivo a Cervia e Ravenna.

ALBERO DEL TÈ – TEA TREE (*Melaleuca alternifolia*)

È probabilmente l'olio essenziale più noto e venduto al mondo. Già 4000 anni fa gli aborigeni australiani conoscevano le virtù curative di questa pianta. Anche i soldati australiani nella seconda guerra mondiale avevano una bottiglietta di olio essenziale nel loro zaino. Questo albero appartiene alla famiglia botanica della Mirtacee, come gli eucalipti, il chiodo di garofano e il mirto. Si tratta di un potente antifettivo a largo spettro d'azione, è un antibatterico, battericida, antivirale, antifungino e fungicida, antiparassitario e parassiticida. Inoltre, un ottimo stimolante immunitario. È indicato nel trattamento delle infezioni orali (afte, stomatite, ascessi, gengivite), nelle infezioni batteriche o virali delle vie respiratorie superiori e inferiori (sinusite, rinite, otite, laringite, faringite, bronchite), nelle infezioni urinarie e ginecologiche (cistite, vaginite), nelle micosi cutanee ungueali e sotto-ungueali e persino nella prevenzione delle lesioni cutanee da radioterapia.

RAVINTSARA (*Cinnamomum camphora ct cineolo*)

Ravintsara, in lingua malgascia (Madagascar), significa "foglia dalle mille proprietà". Appartiene alla famiglia delle

Lauracee e non ci si deve sorprendere quindi della sua somiglianza botanica con l'Alloro. Tra le proprietà principali troviamo una straordinaria azione antivirale, anticatarrale ed espettorante. Possiede anche proprietà antibatteriche e antimicotiche. A livello più fine, esercita un'attività neurotonica, di riequilibrio neurologico. È indicata in tutte le infezioni virali e batteriche che colpiscono le vie respiratorie (influenza, raffreddore, sinusite, otite, bronchite, mal di gola, infezioni urinarie (cistite, uretrite), infezioni ginecologiche (vaginite), infezioni oro-dentali (gengiviti, afte, ascessi), infezioni dermatologiche (ferite, micosi, acariosi) e per l'astenia e l'astenia nervosa.

EUCALIPTO RADIATA (*Eucalyptus radiata ssp radiata*)

Ancora oggi gli aborigeni d'Australia utilizzano le foglie fresche di questa pianta aromatica per bendare le piaghe.

Proprietà principali: anticatarrale, espettorante, antitussivo, stimolante immunitario, antibatterico, antinfiammatorio, energizzante, neurotonico.

Indicata nel trattamento di bronchiti, bronchiti asmatiche, sinusiti, influenza, raffreddore, epidemie virali, cistiti, vaginiti, astenia profonda e perdita di energie ha caratteristiche anticatarrale, espettorante, antitussiva, stimolante del sistema immunitario, antibatterica, antinfiammatoria, energizzante e neurotonica. Durante i periodi di epidemie virali contagiose, l'applicazione sul torace, sul dorso o sulla pianta dei piedi di 4-6 gocce è estremamente efficace per proteggerci dall'aggressione dei virus. La sinergia di questi tre oli essenziali che mi piace chiamare "scudo aromatico" è fondamentale anche per la prevenzione. Si possono usare insieme a un olio vegetale, considerando 10 ml di quest'ultimo, 3 ml di Albero del tè (75 gocce), 5 ml di Ravintsara (125 gocce) e 2 ml di eucalipto radiata (25 gocce) da inserire in un flacone di vetro con contagocce, possibilmente di colore scuro. Questo "scudo aromatico" può essere utilizzato come prevenzione due volte al giorno (mattina al risveglio + sera prima di coricarsi) mediante l'applicazione di 2 gocce sui polsi + 2 gocce sulla pianta del piede per 5 giorni alla settimana per tutto il periodo invernale. In caso di trattamento (quando il raffreddamento si è già verificato) si possono applicare 3-4 gocce sui polsi, sullo sterno, sul plesso solare, sulla pianta del piede fino alla scomparsa dei sintomi.

Daniele Grassi è un urologo, esperto in Medicina Cinese e Agopuntura, Aromaterapia Medica, Medicina Integrata, attivo a Cervia e Ravenna