

Anima e corpo la cura in fiore

Al Sana di Bologna che apre sabato l'aromaterapia fa la parte del leone gli olii essenziali profumati hanno effetti calmanti sul sistema nervoso e svolgono un'azione polivalente: anestetica, battericida, antigonfiore

La Fiera

Dai mobili alla pulizia, 25 anni "bio"

Venticinque anni di bio. Tanti ne compie il Sana, il Salone internazionale del biologico e del naturale organizzato da BolognaFiere da sabato 7 a martedì 10. Un mondo che cresce e riscuote i favori del venti per cento della popolazione. Verso l'alimentazione, i cosmetici, le erbe officinali, i trattamenti bio per la salute, gli integratori, cibi funzionali. Scelte naturali per

l'abbigliamento, i mobili, i prodotti per la pulizia, il tempo libero e l'hobbistica. Nonostante un contesto generale di crisi, il bio è un settore in controtendenza. Nel primo quadrimestre 2013 c'è una spesa addirittura in espansione con un +8,8% rispetto allo stesso periodo dell'anno precedente. In Italia gli operatori biologici certificati sono 49.709, il 3 per cento in più rispetto al 2011.

LA LAVANDA È UNA VERA PANACEA: CARDIOTONICA E ANTIDEPRESSIVA PER LA STANCHEZZA IL GERANIO, PER LA GOLA MEGLIO L'EUCALIPTO

IL SALONE

Un cilindro di vetro bianco, una presa elettrica, acqua, alcune gocce di olio essenziale e un vapore bianco inonda di profumo la stanza. In casa, negli uffici. Un odore forte penetrante, quasi balsamico. La piccola lampada fumante è un vezzo modaiolo da salotto o da scrivania. È diventata un gioco chic cromatico e aromatico. Comunque in grado, per ricchezza e persistenza, di avere effetti soprattutto calmanti sul sistema nervoso. Importante è scegliere la nota giusta. In questo caso agrumata o pungente e canforata.

Come consiglia l'aromaterapia, ramo della fitoterapia che, con gli olii, oltre a sollecitare i sensi, fa

massaggi, impacchi e cura la pelle. Resine e oleoresine in alcol dove trovano posto foglie, fiori, petali, cortecchia, legno, semi e radici. Essenze essenziali che la medicina alternativa sta riproponendo a fianco a quella tradizionale.

Al Sana, il salone del biologico e del naturale che sabato si aprirà alla Fiera di Bologna, sarà dedicato ampio spazio all'aromaterapia nelle sue diverse applicazioni: da quella battericida a quella anestetica, da quella calmante a quella antigonfiore, da quella per i massaggi a quella per le inalazioni. Alcune molecole degli olii essenziali uccidono i batteri, altre fermano la loro replicazione, altre riparano il derma, altre ancora rallentano le interazioni tra i neurotrasmettitori. Un ampio spettro già conosciuto intorno all'anno 100 d.C nel mondo arabo e, nel 1920, diventato un vero rimedio terapeutico descritto da un chimico francese, René-Maurice Gattefossé. Fu lui, più tardi nel 1935, a radunare in un testo le proprietà degli olii essenziali e a dare spesso il scientifico all'aromaterapia.

LA GUARIGIONE

Gattefossé fu colpito da un'esplosione chimica all'interno del suo laboratorio. La gamba fu colpita da una profonda ustione. Per evitare la cancrena che stava sopraggiungendo il chimico utilizzò dell'olio essenziale di lavanda. Guarì e i suoi rimedi vennero sperimentati anche sulle ferite dei militari durante la prima guerra mondiale. Oggi, sull'aromaterapia, si contano undicimila studi scientifici in tutto il mondo. «Questi estratti - spiega Danièle Festy, chimica francese che ha appena pubblicato il libro "Scoprite gli olii essenziali" per Leduc in Francia - riescono ad agire su più fronti, lavorano sulla globalità dell'organismo. Sia sul corpo che sullo spiri-



to. Ma, attenzione all'uso e al dosaggio. Si tratta di fluidi superpotenti controindicati per le donne in gravidanza e per i bambini». In un olio essenziale si arrivano a contare circa 130 principi attivi.

ATTENTI AI FALSI

In casa, dicono gli aromaterapeuti, bisognerebbe tenere sempre almeno una decina di olii per riuscire ad affrontare ogni tipo di problema da automedicazione. E se ne volessimo tenere uno solo? Festy non ha dubbi: «La lavanda, per le sue caratteristiche polivalenti. È analgesica, antisettica, cicatrizzante, antidepressiva e calmante. Ma anche cardiotonica e ipotensiva. Potremmo parlare di una panacea». Tra i dieci aromi che non dovrebbero mancare troviamo il geranio che scioglie la stanchezza, la melissa che placa l'agitazione, il bergamotto anti-impurità della pelle, l'eucalipto per gola e faringe, la vaniglia antidepressiva e il sandalo che fronteggia i crolli psicofisici. Attenzione ai falsi olii essenziali che in questo momento di boom modaiolo ormai circolano senza controlli: si tratta solo di prodotti per profumare le case. Non sono preparati terapeutici. Sul flacone bisogna cercare la scritta Oeabd (Olio essenziale botanicamente e biochimicamente definito) oppure "Olio essenziale 100% puro e naturale".

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA