



Dr. Jean Pierre Willem

AROMA ANTIALLERGIE

180 allergie trattate con gli oli essenziali

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dottor Jean-Pierre Willem

AROMA ANTIALLERGIE

180 allergie trattate
con gli oli essenziali

Opera presentata da Michel Odoul

Indice

Introduzione	7
Le allergie	11
1. L'allergia	12
Le cause dell'allergia	
Le manifestazioni allergiche	
Il meccanismo dell'allergia	
Le reazioni allergiche	
Alcuni allergeni	
Organi e sistemi interessati dalle allergie	
I test per individuare le allergie	
2. Le allergie alimentari	33
3. Le intolleranze alimentari	50
4. Le allergie alle polveri e agli acari	54
5. Le allergie alle medicine	58
6. Le allergie ai cosmetici, ai prodotti di pulizia e ai lattici	63
7. Le allergie dovute agli inquinanti ambientali	68
8. Le allergie ai pollini	75
9. Le allergie agli animali	81
10. Le allergie agli insetti	87
11. Curare le allergie	91
Gli oli essenziali	109
12. Gli oli essenziali: una scelta naturale	110
I poteri delle molecole aromatiche	

Un prezioso estratto di pianta aromatica
Un sistema allopatico naturale
Come scegliere gli oli essenziali
Come utilizzare gli oli essenziali

Curare le allergie	127
13. Asma	128
Aromaterapia	
Omeopatia	
Agopuntura	
14. Eczema	140
Aromaterapia	
Omeopatia	
Fitoterapia	
15. Punture d'insetti	153
Aromaterapia	
Omeopatia	
Fitoterapia	
16. Raffreddore da fieno	159
Aromaterapia	
Omeopatia	
Fitoterapia	
Agopuntura	
17. Orticaria	168
Aromaterapia	
Omeopatia	
Fitoterapia	
Conclusioni	176
Glossario	179
Appendici	181
Indice degli oli essenziali menzionati	
Indice degli allergeni	
Nota sull'autore	188

1

L'allergia

Ogni organismo sano possiede un sistema di difesa immunitaria che lentamente e progressivamente neutralizza i vari possibili aggressori, in special modo i corpi estranei e i microbi chiamati "antigeni". Tuttavia, in certe persone, questo meccanismo di protezione si blocca e reagisce contro elementi della vita quotidiana che sono abitualmente inoffensivi. È l'inizio dell'allergia. L'allergia può essere definita come una reazione eccessiva dell'organismo a una sostanza che gli è estranea, di origine vegetale, animale o chimica, che è stata chiamata allergene. Riguarda quasi quindici milioni di persone, cioè due volte di più rispetto a vent'anni fa.

Le cause dell'allergia

L'allergia è un fenomeno che continua a progredire a livello mondiale. Gli specialisti pensano che una persona su quattro diventerà allergica in un certo momento della propria vita. La vita moderna e le modifiche apportate all'ambiente dalle attività umane sembrano essere in gran parte responsabili e, anche se alcuni indi-

vidui sembrano predisposti, pare che nessuno possa dirsi al riparo da questo fenomeno in quanto le cause possono essere molteplici e devono ancor essere definite chiaramente. Se si possono capire reazioni anormali dovute a sostanze nuove prodotte dalle industrie, è più difficile capire il perché di manifestazioni allergiche sempre più estese nei confronti di sostanze naturali che “accompagnano” l'uomo, senza alcun danno, da sempre.

Il sistema immunitario

Alcune decine di migliaia di anni di vita ci garantiscono un'intesa generalmente soddisfacente con tutto quello che ci circonda: organismi viventi (batteri e virus), così come particelle inerti (polveri domestiche, lattici o pollini). È l'immunità che ci assicura questa relativa tranquillità. Il sistema immunitario ha il ruolo di difendere l'organismo contro agenti patogeni, batteri, parassiti, cellule cancerogene, veleni, virus e probabilmente contro gli organismi geneticamente modificati.

Ogni essere vivente possiede un sistema immunitario di difesa contro le aggressioni esterne infettive. Si tratta di un esercito composto da cellule e anticorpi che sorvegliano sangue e tessuti. Ogni corpo estraneo, microrganismo o particella, viene reperito e intercettato. La sua identità viene verificata (gli anticorpi possiedono una vera e propria banca dati), dopo di che l'in-

truso è eliminato o... utilizzato. La reazione dell'organismo si traduce il più sovente nel fabbricare gli anticorpi (proteine complesse utilizzate per neutralizzare gli agenti patogeni) e in modo più specifico producendo le IgG o le IgM (immunoglobine G o M).

Gli aggressori sono:

- i virus, minuscoli abusivi delle cellule. Hanno bisogno di questi supporti per vivere e moltiplicarsi, contaminandoli;
- i batteri, microrganismi con un'unica cellula, che vivono e si moltiplicano dappertutto accanto a noi. Non sono tutti patogeni: alcuni costituiscono la flora protettrice intestinale, cutanea e mucosa;
- i parassiti, organismi pluricellulari autonomi, la cui sopravvivenza dipende dall'ospite che li nutre.

Il nostro organismo, per difendersi dagli agenti aggressori, dispone di cellule immunitarie di cui le principali sono i leucociti, i macrofagi e i linfociti. La loro azione si sviluppa in due luoghi distinti:

- nel sangue, grazie alle immunoglobine o anticorpi prodotti dai linfociti B (B dall'inglese *Bone-marrow*, midollo osseo, luogo in cui si sviluppano);
 - all'interno delle cellule infettate dai linfociti T (T da timo, luogo in cui maturano).
-
- Gli anticorpi sono proteine complesse utilizzate per neutralizzare gli agenti patogeni. Vengono secreti dalle

cellule derivate dai linfociti B, i plasmociti e riconoscono in modo specifico gli antigeni.

- I globuli bianchi o leucociti chiamati anche polinucleari a seguito di un errore storico. Considerando il carattere lobato del loro nucleo (abituamente tre lobi), si è creduto a lungo che queste cellule fossero costituite da parecchi nuclei mentre ne possedevano solo uno. Gli altri polinucleari sono gli eosinofili, i basofili e i neutrofilo:

- i neutrofilo non fissano i coloranti, da cui la designazione. Rappresentano all'incirca il 65% dell'insieme dei leucociti presenti nel sangue. Il loro ruolo primario consiste nel fagocitare una cellula estranea o infetta. La fagocitosi (assorbimento di particelle) entra in gioco non appena i neutrofilo riconoscono un antigene. Questi circondano la cellula "bersaglio", la includono e la digeriscono. Questo processo comporta anche la loro morte dovuta all'esaurimento della riserva di glucosio;
- i basofili fissano un colorante basico di colore blu. Quando abbandonano i vasi sanguigni per raggiungere i tessuti, si trasformano in mastociti assumendo un importante ruolo nelle patologie infiammatorie;
- gli eosinofili fissano un colorante rosso, l'eosina. Il loro ruolo è di combattere le infezioni parassitarie, le allergie e le malattie infiammatorie.

12

Gli oli essenziali: una scelta naturale

I poteri delle molecole aromatiche

Un olio essenziale è un corpo grasso volatile e profumato ottenuto dalla distillazione di piante aromatiche. L'olio essenziale è presente nelle foglie, nei fiori e nella scorza di certi vegetali. Solo il dieci per cento delle ottocentomila specie del mondo vegetale è in grado di sintetizzare un'essenza.

In ogni epoca gli uomini hanno utilizzato piante aromatiche, sia per venerare i loro dei sia per curarsi. La tecnica di estrazione degli oli essenziali tramite il processo di distillazione è stata messa a punto verso l'anno Mille da un grande medico di origine iraniana, Avicenna, inventore dell'alambicco. In Occidente si dovette attendere il Dodicesimo secolo perché l'aromaterapia trovasse il suo posto definitivo, quando i cavalieri, di ritorno dalle crociate, riportarono non solo le tecniche di distillazione a vapore, ma anche le regole di utilizzo degli oli essenziali. Il processo impiegato oggi riprende pressappoco i principi di base che erano stati sviluppati da Avicenna.

La medicina aromatica non è che all'inizio della sua nuova evoluzione. In questa epoca in cui la natura è aggredita da ogni lato dall'uomo, essa continua a fornire soluzioni credibili ed efficaci per la maggior parte dei problemi quotidiani di salute e per le cure cosmetiche; soluzioni che si scontrano sempre di più con la chimica di sintesi.

Un prezioso estratto di pianta aromatica

Una pianta aromatica si differenzia dalle altre piante medicinali per i suoi principi odoriferi e profumati detti "oli essenziali" (in questa opera è utilizzata sovente l'abbreviazione OE). Tra le piante aromatiche si contano le erbe nutritive che le nostre nonne coltivavano nell'orto, ma anche spezie, condimenti e numerose piante e arbusti che contengono oli essenziali o che secernono oleoresine (balsami).

Lo scarso rendimento delle piante aromatiche spiega i prezzi talvolta elevati degli oli essenziali. Giudicate voi: occorrono quattromila chili di petali di rosa di Damasco (*Rosa damascena*), cioè l'equivalente di un ettaro di coltura, per ottenere un litro di olio essenziale. Inoltre, la raccolta deve essere effettuata entro le dieci del mattino ed essere seguita da molteplici precauzioni per evitare l'ossidazione di questi preziosi fiori. Al contrario, sono sufficienti solo sette chili di bottoni floreali di chiodo di garofano (*Euge-*

nia caryophyllus) per ottenere, dopo la distillazione, un litro di olio dal caratteristico odore.

Un sistema allopatico naturale

La medicina allopatrica ha fondato la propria attività terapeutica su molecole generate dalla sintesi chimica. L'aromaterapia, invece, si basa sulle proprietà delle molecole aromatiche degli oli essenziali. L'aromaterapia è quindi un sistema allopatrico... naturale. Inoltre, mentre un prodotto generato dalla chimica di sintesi è inerte e sprovvisto di energia, quindi perturba l'equilibrio della vita, un prodotto naturale è vivo, dotato di energia rivitalizzante, quindi in grado di ripristinare l'armonia stimolando i processi vitali. Questo non comporta un'azione forzosamente e sistematicamente benefica: la complessità dei componenti chimici degli oli essenziali e le loro proprietà fisiche (volatilità e capacità di diffusione attraverso la pelle e le mucose) conferiscono loro un posto a parte nella tavolozza delle risorse del mondo vegetale, nonché un'efficacia riconosciuta fin dalla più lontana antichità.

Le ricerche cliniche di questi ultimi anni confermano l'interesse nei confronti dell'uso di piante aromatiche e di oli essenziali per preservare la salute dell'uomo. Come ogni prodotto efficace, gli oli essenziali hanno però un lato negativo e possono presentare degli inconvenienti. Possono, in particolar modo, risultare nocivi se utilizzati in dosi eccessive o senza discerni-

mento. È la ragione per la quale, più che per ogni altro prodotto naturale, le nozioni di dosi limite e di concentrazione rivestono, per le piante aromatiche e gli oli essenziali, un'importanza fondamentale.

Come scegliere gli oli essenziali

Il prezzo elevato di certi oli essenziali spinge alcuni industriali ad aggiungere al prodotto naturale prodotti di sintesi per abbassarne il costo. Per non scegliere che qualche esempio, l'olio della rosa di Damasco (che è senza dubbio il più prezioso degli oli essenziali) e quello della rosa di Provenza sono sovente ricostituiti a partire da oli essenziali cento volte meno cari come quello di geranio rosato, di citronella o di Palmarosa. Il legno di rosa dell'America del Sud tende a essere sostituito o diluito con linalolo di sintesi, quattro volte meno caro.

Tuttavia, le piante aromatiche e gli oli essenziali utilizzati per scopi cosmetici e terapeutici devono rispondere a criteri di qualità fondamentali. In effetti, l'infatuazione del pubblico per tutto ciò che è naturale ha permesso a certi circuiti di vendita di approfittare dell'assenza di regole e di informazioni precise per mettere sul mercato prodotti di qualità mediocre, raffinati o miscelati, a caro prezzo. Questo vi deve spingere a esigere dai vostri fornitori di piante e oli essenziali una garanzia di "qualità superiore".

In realtà, sulle avvertenze fornite dai laboratori, de-

vono comparire tre criteri di garanzia: la garanzia sulla pianta, sull'estrazione e quella sull'essenza stessa.

La garanzia sulla pianta

- Specie botanica certificata: identità botanica (nome in latino) della pianta (famiglia, specie, varietà);
- la parte della pianta da cui è estratto l'olio (fiore, foglia, sommità fiorita, stelo, pianta intera, scorza, ecc.);
- il sistema di coltura e di raccolta della pianta: selvatica o da coltura biologica (senza pesticidi);
- il Paese di produzione.

La garanzia sull'estrazione

Il sistema di estrazione dell'olio è importante tanto quanto il sistema di coltura e di raccolta della pianta stessa:

- solo distillazione a vapore acqueo (molte essenze industriali sono estratte per prosciugamento, con solventi chimici che le rendono pericolose).

La garanzia sull'essenza stessa

Per beneficiare del marchio di "qualità superiore", l'olio essenziale deve essere:

- puro al 100%, cioè non mischiato con altri oli essenziali;
- naturale al 100%, essere cioè ottenuto senza alcun solvente, tramite semplice distillazione o estrazio-

ne meccanica, senza la minima aggiunta di essenza minerale o di olio;

- 100% totale (cioè che contiene la totalità dei principi aromatici);
- non decolorato;
- non rettificato;
- non perossidato (non alterato da ossidazione);
- i terpeni non devono essere stati eliminati (deve aver conservato i suoi idrocarburi).

D'altro canto dovete essere in grado di conoscere:

- i principi attivi che definiscono l'identità biochimica dell'olio essenziale;
- il chemotipo (o specificità biochimica dell'OE); gli oli essenziali chemotipici (vedere riquadro) sono chiamati OECT, termine che citeremo più volte in questo libro;
- la composizione dell'olio essenziale stesso, molto variabile a seconda dei luoghi e delle epoche di raccolta;
- il numero del lotto che garantisce la reperibilità.

Questa garanzia di qualità deve estendersi agli idrosoli, idrolati o acque floreali aromatiche, che si presume rispondano agli stessi criteri senza aggiunta di altri prodotti (conservanti o solventi).