B. Miller e L. Miller

AYURVEDA E AROMATERAPIA

I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Dr. Light Miller e Dr. Bryan Miller

AYURVEDA E AROMATERAPIA

I segreti degli oli essenziali e i moderni metodi di guarigione

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Indice

Ringraziamenti 9
Prefazione 11
Introduzione 13

Parte Prima
AYURVEDA: LA SCIENZA DELLA VITA 15

Capitolo 1: Storia e filosofia 16
Storia 17
Filosofia 17
La teoria dei cinque elementi 19
I tre dosha 20

Capitolo 2: Equilibrio individuale e tipi corporei 25
Tipo Vata 25
Tipo Pitta 26
Tipo Kapha 26
I sette tipi misti 27
Chi sono io? 29
Riepilogo del questionario 34
Polso 35

Capitolo 3: I sapori della vita 37
I sei sapori 37
Uso terapeutico dei sapori 39

Capitolo 4: I subdosha 40
Le cinque forme di Vata 41
Le cinque forme di Pitta 44
Le cinque forme di Kapha 46
Rilevamento dei sintomi in relazione ai subdosha 48

Capitolo 5: Stile di vita e dieta 51
Indicazioni generali per equilibrare i dosha 51
Diete per ridurre gli squilibri dei dosha 53

Capitolo 6: Tossine e malattia 59
Sei stadi della malattia 60
Sviluppo della malattia attraverso i sei stadi 61

Parte Seconda
AROMATERAPIA E OLI ESSENZIALI 63

Capitolo 7: Gli oli essenziali nel corso del tempo 64
I primi usi degli aromi 64
Gli Egizi 65
Sviluppi paralleli - Altre culture 66
L'Europa cristiana 67
Storia moderna 68

Capitolo 8: Che cosa sono gli oli essenziali? 70
Metodi di produzione 70
Cura e selezione degli oli essenziali 72

Capitolo 9: Oli essenziali e interazioni con il corpo 74
Come e perché gli oli essenziali hanno effetto sul corpo 74

Capitolo 10: Chimica ayurvedica 76
Aromaterapia occidentale 76
Energetica ayurvedica 77

Capitolo 11: Aromaterapia e correzione degli squilibri dei dosha 82
Oli essenziali per gli squilibri di Vata 82
Oli essenziali per gli squilibri di Pitta 87
Oli essenziali per gli squilibri di Kapha 89

Parte Terza
APPLICAZIONE DEGLI OLI ESSENZIALI 93

Capitolo 12: Miscele ayurvediche 94
Oli veicolanti 99

Capitolo 13: Cura della persona 103
Bagno 103
Inalazioni 103
Impacchi 105
Cura dei denti 106
Cura della pelle 106
Cura dei capelli 110
Profumi per gli ambienti 111
Aumento della sensualità - Effetto afrodisiaco 112

Capitolo 14: Cucinare con gli oli essenziali 114
Creazione di un churna (miscela di aromi) per i dosha 116
Ghi medicato 116

Capitolo 15: La dea della casa: Aromaterapia ayurvedica per l'equilibrio della donna 118
La donna in gravidanza e l'Ayurveda 118
Cure dopo il parto 120
Cura del bambino 120
Menopausa 121

Capitolo 16: Miglioramento della salute 125
Allergie 125
Artrite 127
Raffreddore 128
Herpes 128
Infezioni dei reni e della vescica 128
Sistema gastrointestinale 129
Candidiasi 133
Oli essenziali e organi del sistema endocrino 134

Capitolo 17: Mente, emozioni e spirito 135
I tre stati della mente 135
Eliminare le vecchie abitudini emotive 136

Capitolo 18: Massaggio indiano e terapia dei punti marma 139
Oli da massaggio per lo squilibrio dei dosha 140
Movimenti diversi per gente diversa: Il massaggio secondo il tipo corporeo 141
Punti marma e oli essenziali 142

Capitolo 19: Guida per viaggiare tranquillamente 150
Preparazione generale al viaggio 150
Viaggio aereo 150
Viaggio in nave 154
Viaggio in automobile 154

Capitolo 20: Metafisica e trattamenti ayurvedici speciali 155
Aura, chakra e oli essenziali 155
Oli per i chakra 159
Pietre preziose e oli essenziali 159
Oli essenziali e pancha karma 163
Rasayana 171
Kaya kalpa 173
Conclusione 175

Parte Quarta

MONOGRAFIE 177

Introduzione 178
Famiglie di oli e proprietà curative comuni 180
Monografie 182
Oli essenziali rari 256

Appendice A:
Glossario 277

Appendice B:
Guida delle fonti 281

Bibliografia 285
Nota sugli autori 287
Indice analitico 288

Capitolo uno

Storia e filosofia

L'Ayurveda è il sistema di medicina più antico di cui si abbia testimonianza scritta. Usato per 5.000 anni da molte migliaia di medici su milioni di pazienti, è un sistema di prevenzione e cura ampiamente sperimentato. Lo scopo dell'Ayurveda è quello di raggiungere lo stato di salute rivolgendosi al mantenimento dell'equilibrio e dell'armonia senza combattere direttamente la malattia; l'enfasi è posta sulla prevenzione piuttosto che sulla cura. L'Ayurveda riconosce l'importanza dell'equilibrio fisico, della liberazione delle emozioni, della salute mentale, del rispetto per l'ambiente e del progresso spirituale in una cornice di salute globale. L'Ayurveda è l'unico sistema di medicina che distingue dieci diversi tipi metabolici.

La medicina occidentale è molto efficace nel trattamento dei traumi, delle malattie acute e nei casi di emergenza. In Occidente però soffriamo di malattie come artrite, allergie, malattie di cuore, cancro e tossicomanie. Poiché l'Ayurveda è un corpo di conoscenza onnicomprensivo che usa un approccio alla salute a basso contenuto tecnologico, è un sistema che può essere adattato a tutte le persone e a tutti i climi. Usando forze naturali come calore, freddo, luce, erbe, cibi, minerali, esercizio fisico e lavoro con la mente e le emozioni per mezzo della meditazione, l'Ayurveda può essere la base di una medicina globale accessibile e alla portata di tutti. Fra le medicine alternative l'Ayurveda oggi è di moda, migliaia di persone si affollano per sentire le conferenze di Deepak Chopra, autore di libri di grande successo e si rivolgono alle cliniche ayurvediche ormai presenti in tutto il mondo. L'Ayurveda ha diversi livelli di trattamento. Al livello più basilare i pazienti sono in grado di praticare da soli i trattamenti con semplici cambiamenti della dieta e dello stile di vita, assistiti in questo da una comprensione del proprio tipo metabolico e da ciò che in loro è forte o debole. Gli oli essenziali possono essere una componente molto efficace dell'auto-trattamento.

Lo scopo di questo capitolo è quello di dare al lettore una comprensione basilare dell'Ayurveda e di come può essere usato per portare equilibrio e ricostituire lo stato di buona salute. Per scoprire il proprio tipo metabolico e per sapere in quale aspetto si può avere uno squilibrio, riempite il questionario alle pagine 29-33. Nella bibliografia sono elencati molti libri adatti a uno studio più dettagliato dell'Ayurveda, la nostra speranza è che questo contribuisca ad introdurre le persone in un eccitante nuovo mondo di scoperta e di autoguarigione.

STORIA

L'Ayurveda venne scoperto e sviluppato da antichi saggi indiani chiamati "Rishi". Grazie alla loro relazione (connessione) con il mondo spirituale e fisico, potevano capire la natura basilare dell'universo e il ruolo dell'uomo in esso. Svilupparono una tradizione di conoscenza orale la cui flessibilità diede alla scienza stessa la possibilità di crescere. Con la scoperta di nuove terapie e nuove erbe, con le nuove informazioni giunte da altre culture tramite il commercio, si formò il corpo dell'Ayurveda. I Rishi erano scienziati molto progrediti nella conoscenza di vari aspetti della medicina: chirurgia, medicina erboristica, effetto curativo di minerali e metalli, esercizio fisico, fisiologia, anatomia umana e psicologia.

La chirurgia prevedeva interventi difficili come il taglio cesareo (applicato con successo in Occidente solo negli ultimi cento anni circa). Passate da maestro a discepolo per secoli, queste informazioni vennero scritte quando si sviluppò una lingua scritta: il Rig Veda (4.500 anni fa), l'Atharva Veda (3.200 anni fa) e altri testi.

Con il diffondersi dell'Ayurveda in altre civiltà si riconobbe la sua adattabilità e spesso l'Ayurveda venne integrato in forme di medicina locali. L'Ayurveda ha avuto una profonda influenza sulla medicina in Tibet, Cina, Persia, Egitto, Grecia, Roma e Indonesia.

La medicina ayurvedica venne soppressa in India durante la colonizzazione inglese, nel 1833 la Compagnia delle Indie chiuse e bandì tutte le scuole di Ayurveda. Per quasi cento anni l'Ayurveda venne soprannominato "la medicina dei poveri", venne praticato solamente nelle zone rurali dove la medicina occidentale era troppo costosa o non disponibile.

Con l'indipendenza dell'India, l'Ayurveda è rinato e si è messo al passo della "Medicina Occidentale". Attualmente il 70% della popolazione dell'India si cura con l'Ayurveda. Nel 1978 a una conferenza sulla Medicina del Terzo Mondo sponsorizzata dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) delle Nazioni Unite, si giunse alla conclusione che l'Ayurveda è il miglior sistema di medicina per le nazioni sottosviluppate. C'è la speranza che venga creata una medicina globale che si fondi sull'Ayurveda: il basso costo, l'uso delle erbe e dei rimedi locali, l'adattabilità a ogni tipo di clima e la ridotta dipendenza da prodotti farmaceutici, sono tutti aspetti favorevoli alla popolazione del mondo. La medicina occidentale, quella cinese e le medicine popolari tradizionali possono essere appropriatamente integrate in ogni realtà locale.

Rishi

FILOSOFIA

La teoria ayurvedica sostiene che la salute è il risultato di uno stato di armonia con il proprio sé. Per una buona salute deve esistere armonia tra lo scopo dell'esistenza, i pensieri, i sentimenti e le azioni fisiche. Se si ha uno scopo pacifico ma i propri pensieri sono pieni di paura e le emozioni sono negative, nel corpo fisico si manifesteranno delle malattie con la funzione di "campanello di allarme" per stimolare un cambiamento. In

Ayurveda la manifestazione della malattia è considerata un buon segno perché porta alla luce un aspetto della persona che prima era nascosto... un aspetto che va curato. La salute è caratterizzata dall'armonia con tutti gli aspetti del sé. Questa armonia interiore si manifesta anche come armonia con la famiglia, gli amici, i colleghi di lavoro, la società e la natura.

Spesso le prime domande che un medico ayurvedico fa sono: "Qual è lo scopo della tua vita? E in quale forma si manifesta (lavoro, mestiere, attività, ecc,)? Come sono le tue relazioni?". Quando esiste armonia in queste aree, la guarigione fisica è molto più facile.

Lo scopo dell'Ayurveda è di raggiungere uno stato di libertà dalla morte e dalla malattia, il godimento ininterrotto della felicità e della realizzazione nel fisico, nella mente e nello spirito. La cosa potrebbe sorprendere, ma secondo la filosofia ayurvedica la gioia è uno degli scopi della vita. La capacità di gioire però, si può perdere se si indulge troppo nei piaceri della vita e la malattia è uno dei modi in cui la natura ci fa sapere che abbiamo esagerato; o ci si pone dei limiti o la natura stessa ci limiterà. In Occidente sono molto diffuse le malattie degenerative a causa dell'opulenza e della tendenza ai vizi.

I quattro scopi della vita secondo l'Ayurveda

1. Il compimento dei propri doveri nei confronti della società.
2. L'accumulo di ricchezze conseguente al compimento dei propri doveri.
3. Soddisfare i propri desideri legittimi con le proprie ricchezze.
4. Comprendere che nella vita non esistono solamente i doveri, le ricchezze e i desideri.

La filosofia ayurvedica afferma che solamente una persona dotata di un sistema immunitario forte può essere in buona salute. I medici ayurvedici considerano il sistema immunitario come una parte della natura (la Madre Divina), questo dono di natura ci crea, ci sostiene, ci nutre e ci protegge dalla invasioni esterne. Fino a che il nostro sistema immunitario è forte, non compaiono malattie. L'antica parola vedica che definisce l'immunità significa letteralmente "remissione delle malattie" e nasce dal concetto che i pensieri negativi e lo stile di vita negativo creano malattia.

La malattia è quindi un messaggio che suggerisce la necessità di un cambiamento... ma solo se siamo in grado di comprendere questo punto. In questo senso la forza viene dal trasformare il proprio atteggiamento nei confronti della malattia, la guarigione viene dal fatto di vedere le avversità come una sfida e dal fatto di rivedere i propri pensieri negativi riguardo le persone e gli eventi. La malattia si può trasformare in una "perfetta opportunità". La

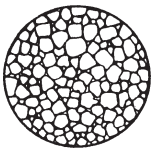
Un essere pienamente integrato

salute spirituale è quindi un equilibrio dinamico fra una personalità fortemente integrata e la natura (natura nel senso di ciò che comprende tutti gli aspetti dell'esistenza). Questo è possibile solo quando le persone si ricordano del debito contratto nei confronti della natura.

Riassumendo: l'Ayurveda crede che la salute sia il risultato della relazione (connessione) tra il sé, la personalità e tutto ciò che accade nel nostro essere mentale, emotivo, psichico e spirituale. Crede che la salute dipenda anche dalle buone relazioni con gli altri, dal riconoscimento del debito contratto con madre natura, dalla realizzazione del proprio scopo e dal fatto di avere nella vita delle mete legittime. La filosofia ayurvedica sostiene che è importante un sistema immunitario forte, che il perdono è rinforzante e che l'immortalità è possibile.

LA TEORIA DEI CINQUE ELEMENTI

Secondo la teoria dei cinque elementi l'essere umano è un modello in miniatura dell'universo. Quel che esiste nel corpo umano esiste in forma diversa nel corpo universale. L'Ayurveda sostiene che tutto è composto di cinque elementi o fondamenti: terra, acqua, fuoco, aria e etere. Le loro proprietà sono importanti per comprendere l'equilibrio e lo squilibrio del corpo umano.



LA TERRA rappresenta lo stato solido della materia; manifesta la stabilità, la fissità e la rigidità. Vediamo intorno a noi le rocce e il suolo che resistono all'erosione dell'acqua e del vento. Anche il corpo manifesta questa struttura di terra/stato solido: ossa, cellule e tessuti sono strutture fisiche attraverso cui scorre il sangue e viene trasportato l'ossigeno. La terra è considerato un elemento stabile.

L'ACQUA caratterizza il cambiamento. Nel mondo esterno vediamo l'acqua che si muove in cicli di evaporazione/nubi/condensazione/pioggia, vediamo che si muove intorno alla materia solida composta da rocce e montagne e la vediamo infine erodere la materia solida e immobile nel flusso che va dalle montagne al mare. Vediamo i fiumi che trasportano il suolo disgregato e le sostanze nutrienti, che trasportano i beni commerciali e lo scambio di informazioni fra le culture; vediamo le masse d'acqua della terra che nutrono la vita ovunque. Il sangue, la linfa e gli altri fluidi del corpo si muovono tra le cellule e nei vasi distribuendo energia, portando via le sostanze di rifiuto, regolando la temperatura, trasportando gli anticorpi e portando le informazioni ormonali da un'area all'altra. L'acqua è considerata una sostanza senza stabilità.

IL FUOCO è il potere di trasformare i solidi in liquidi, in gas e viceversa. Il calore del sole scioglie il ghiaccio in acqua che sotto la sua influenza diventa vapore. Il fuoco dà potere all'acqua e crea i cicli climatici della natura. L'energia del sole dà inizio a tutti i cicli di energia presenti sulla terra, incluse tutte le catene alimentari. All'interno del corpo si trova il fuoco (energia) che tiene insieme gli atomi delle molecole, che converte il cibo in grasso

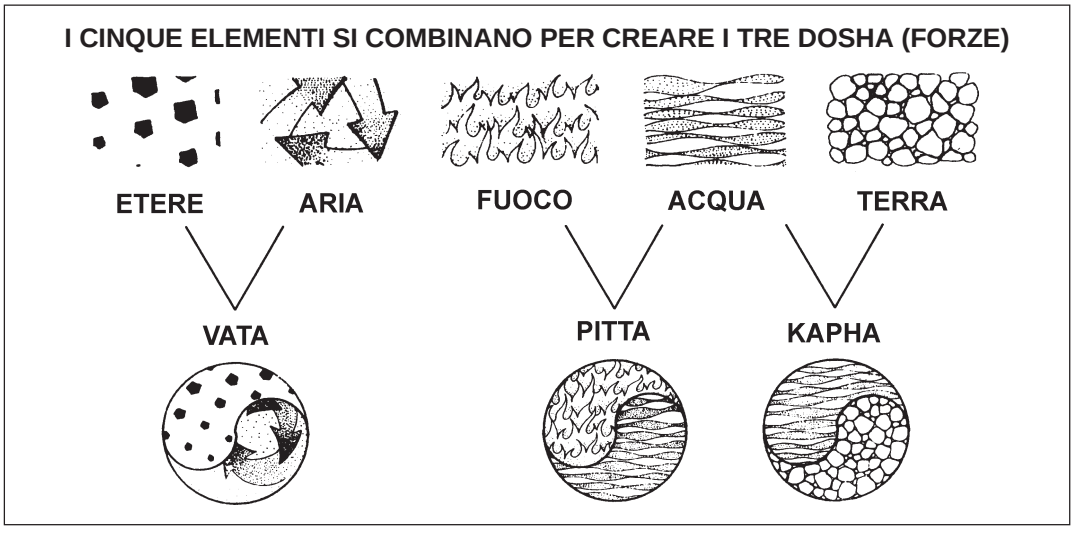
(energia immagazzinata) e in muscolo, che trasforma (brucia) il cibo in energia, che crea gli impulsi delle reazioni nervose, i sentimenti e anche il processo del pensare. Il fuoco è considerato una forma senza sostanza.

L'ARIA è la forma gassosa della materia, è mobile e dinamica. Noi non vediamo l'aria che soffia attraverso le foglie degli alberi ma la possiamo sentire. Sappiamo quanto possa essere materiale (quanto possa rispondere all'energia, assorbirla e rilasciarla) quando osserviamo o sperimentiamo un uragano, un tifone o un tornado. Noi sentiamo l'aria che scende attraverso la gola e si diffonde nei polmoni; se interrompiamo questo flusso per più di qualche minuto ci rendiamo conto con tutto il nostro essere di quanto sia fondamentale l'aria per la vita. All'interno del corpo l'aria (ossigeno) è la base di ogni reazione di trasferimento di energia, cioè l'ossidazione. Pulita e pura è un elemento chiave per fare in modo che il fuoco bruci. L'aria è esistenza senza forma.

L'ETERE è lo spazio in cui accade ogni cosa. Lo spazio esterno ove i corpi celesti distano tra loro milioni di chilometri o lo spazio interno del corpo dove i singoli atomi sono particelle cariche pari a 0,00001 per una vacuità di 0,99999. Lo spazio, la distanza tra le cose, è ciò che aiuta a distinguere una cosa dall'altra. L'etere è solamente la distanza che separa la materia.

I TRE DOSHA

Nella filosofia ayurvedica gli elementi si combinano a coppie per formare tre forze dinamiche (interazioni) chiamate *dosha*. Dosha significa "ciò che cambia" perché i dosha si muovono costantemente in equilibrio dinamico tra di loro. I dosha sono forze primarie della vita o umori biologici. Essi si trovano solamente nelle forme di vita ani-



mata (simile al concetto della chimica organica) e il loro dinamismo è ciò che rende possibile la vita.

VATA (va-ta) è una forza fatta degli elementi etere e aria. Le proporzioni fra etere e aria determinano il grado di attività di Vata. L'ammontare di etere (spazio) influenza la capacità dell'aria di avere un movimento che viene espresso da Vata.

Nel corpo Vata è movimento (il dinamismo della combinazione tra etere e aria) e si manifesta nelle cose viventi con il movimento degli impulsi nervosi, dell'aria, del sangue, del cibo, degli escrementi e dei pensieri.

Vata ha sette caratteristiche che sono: freddo, leggero, irregolare, mobile, rarefatto, secco e ruvido. Queste qualità caratterizzano l'effetto sul corpo. Il Vata in eccesso può causare irritazione dei nervi, alta pressione, gas e confusione. La carenza di Vata determina perdita di coraggio, congestione, costipazione e sbadataggine.

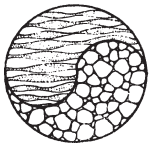
> *Quando il movimento dell'aria non è ristretto dallo spazio (come in mare aperto) essa può acquistare velocità e diventare il vento di un uragano che si muove a più di 200 Km all'ora. Quando l'aria è confinata in una scatola non si può muovere e diventa stagnante.*

PITTA (pit-ta) è una forza creata dall'interazione dinamica di acqua e fuoco. Queste due forze apparentemente antagoniste rappresentano la trasformazione. Non possono scambiarsi l'una con l'altra ma possono influenzarsi a vicenda e sono fondamentalmente necessarie l'una all'altra nei processi della vita.

Pitta si manifesta nel corpo con la qualità della trasformazione. Pitta è rappresentato dagli enzimi che digeriscono il cibo e dagli ormoni che regolano il metabolismo. Nella mente la forza di Pitta trasforma gli impulsi chimico/elettrici in pensieri comprensibili. Un eccesso di Pitta può causare ulcere, squilibri ormonali, irritazione della pelle (acne) ed emozioni distruttive (rabbia). Una carenza di Pitta causa indigestione, incapacità di comprendere e metabolismo pigro.

La forza di Pitta viene descritta sulla base di otto caratteristiche che influenzano il corpo: caldo, leggero, fluido, sottile, acuto, maleodorante, soffice e chiaro.

> *Quando l'acqua bolle sul fuoco, se il fuoco è troppo forte tutta l'acqua si prosciuga e la pentola brucia; se si mette troppa acqua nella pentola, l'acqua trabocca e spegne il fuoco.*



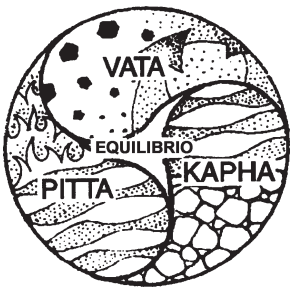
KAPHA (ka-pa) (gli anglofoni pronunciano ka-fa, n.d.e.) è l'equilibrio fra acqua e terra. Kapha è struttura e lubrificazione; si rifà alle caratteristiche concettuali degli elementi terra e acqua. A un certo livello Kapha è rappresentato dalle cellule che costituiscono gli organi e dai fluidi che nutrono e proteggono gli organi. Nell'organizzazione ayurvedica di causa ed effetto, un eccesso della forza di Kapha causa un aumento del muco nelle vie respiratorie e nelle narici, nei polmoni e nel colon, crea rigidità nella mente, fissazione su certi pensieri e mancanza di flessibilità. Quando Kapha è carente, cau-

sa la secchezza delle vie respiratorie, bruciori di stomaco (dovuti a mancanza di muco che protegge dall'eccesso di acidi nello stomaco) e incapacità di concentrazione. La forza di Kapha si esprime con le seguenti qualità: untuosa, fredda, pesante, stabile, densa e liscia.

Quando si getta una manciata di sabbia in un contenitore d'acqua, i due si separeranno e la sabbia cadrà sul fondo. Solo con un continuo rimescolamento la miscela rimarrà in equilibrio. La forza di Kapha è come il rimescolamento che mantiene l'equilibrio.

Forze mutevoli

In tutte le cose viventi queste tre forze dinamiche sono in costante equilibrio mutevole, esse fanno sì che la vita abbia luogo. In una pianta Vata è concentrato nei fiori e nelle foglie (che si protendono il più lontano possibile nello spazio e nell'aria), Kapha è concentrato nelle radici (dove l'acqua viene immagazzinata nell'abbraccio con la terra) e Pitta si trova negli oli essenziali delle piante, nella resina e nella linfa (specialmente nelle spezie che stimolano la digestione). Piante diverse hanno diverse concentrazioni di V-P-K (Vata, Pitta, Kapha).

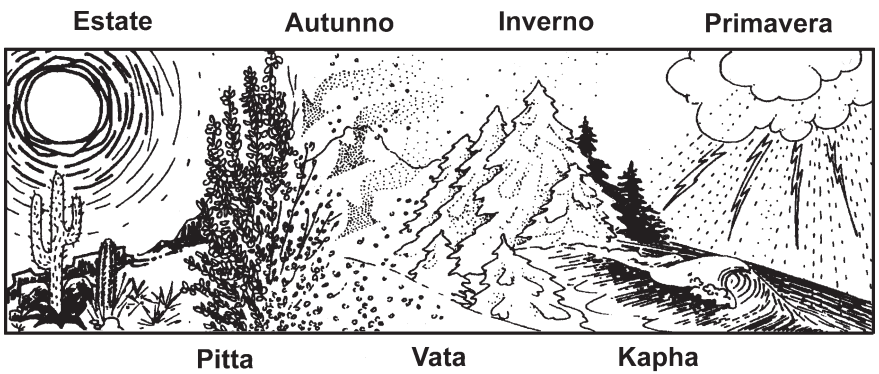


Forze mutevoli

Possiamo usare cibi diversi, piante e parti specifiche delle piante per alterare le proporzioni di V-P-K nel corpo. Mangiare radici vegetali, derivati del latte o prendere erbe sedative come la valeriana aumenta il Kapha. Bere infusi di fiori come il gelsomino o mangiare cereali secchi aumenta la forza di Vata. Mangiare cibi piccanti e speziati come il pepe di Cayenna o proteine concentrate come il polline delle api aumenta le tendenze di Pitta.

Influenze del clima

Il clima in cui viviamo e i cambiamenti di stagione influenzano anch'essi l'equilibrio di V-P-K. Il caldo dell'estate o i climi caldi aumentano Pitta. I climi secchi o il vento freddo dell'autunno aumentano Vata. Gli inverni piovosi e i climi umidi aumentano Kapha.



Stadi della vita

Anche i periodi della vita influenzano l'equilibrio di V-P-K. L'aumento della massa corporea che avviene durante la crescita dei bambini significa che questo periodo della vita è dominato dalle forze di Kapha. I cambiamenti ormonali che trasformano un adolescente in un adulto indicano che gli anni della giovinezza e della maturità sono sotto l'influenza di Pitta. Quando si invecchia, il corpo si assottiglia e diventa più asciutto, ciò indica un aumento delle forze di Vata.

Cicli ayurvedici della giornata

come indicato da Jean-Pierre Le Blanc (di Aroma Joy, B.C., Canada)

Kapha I Ciclo 6.00 - 10.00
Tutti i movimenti diminuiscono. Se si dorme oltre le 6.00 del mattino è più difficile alzarsi e ci si sente intontiti. Il cibo mangiato in questo periodo non viene digerito bene, quindi si devono assumere cibi leggeri.

Pitta I Ciclo 10.00 - 14.00
Il metabolismo si attiva fino ad arrivare al suo massimo alle 12.00, a mezzogiorno. Questa è l'ora migliore per fare il pasto più importante o il più concentrato e prendere le vitamine per un migliore assorbimento.

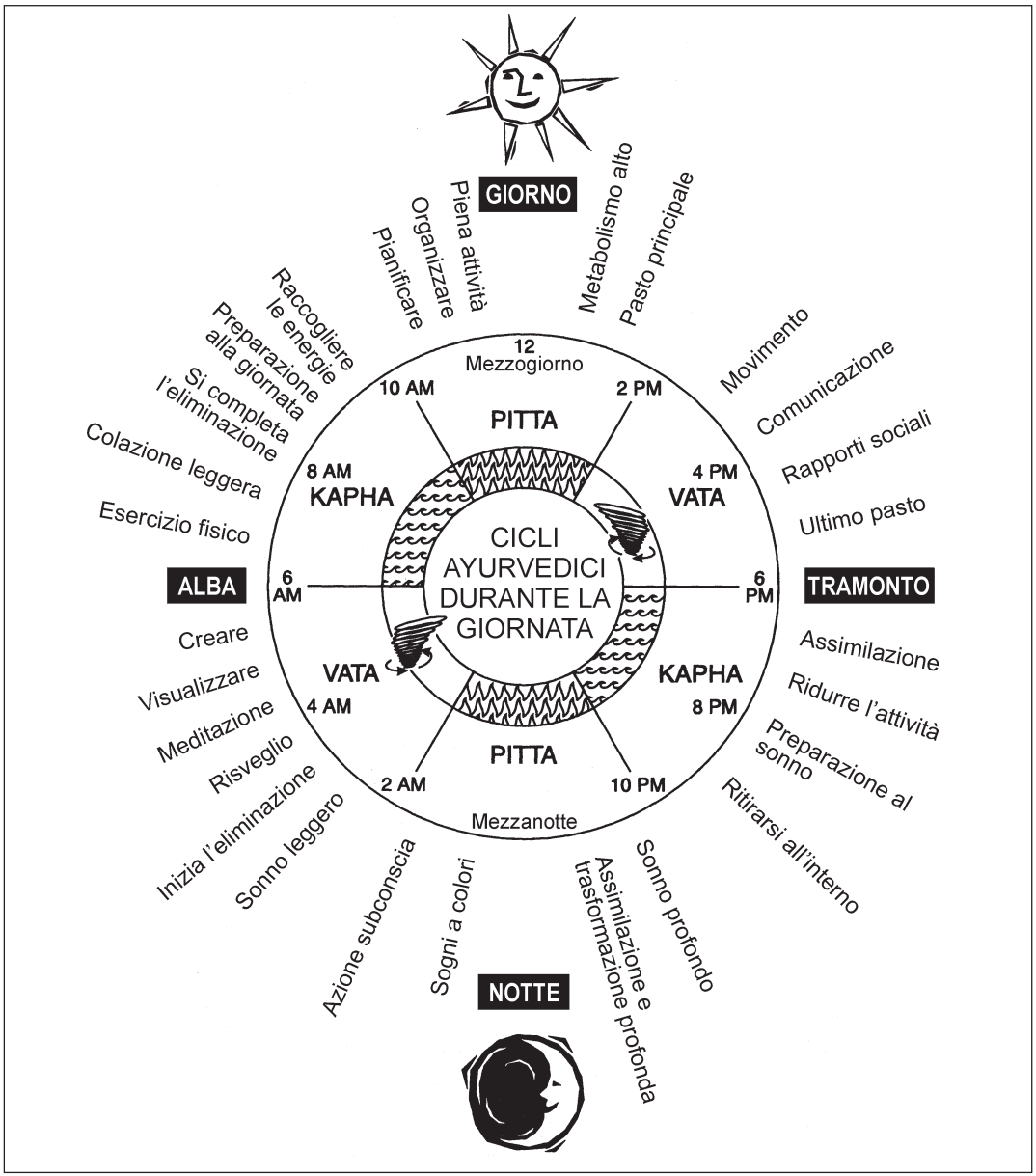
Vata I Ciclo 14.00 - 18.00
Un periodo in cui aumentano il movimento e le attività. Il pasto serale deve essere più leggero di quello del mezzogiorno. L'attività mentale e la conversazione devono essere vivaci.

Kapha II Ciclo 18.00 - 22.00
L'energia si acquieta favorendo il riposo del sonno che verrà facilmente e velocemente. Se non si va a letto entro le 22.00 ci si rigirerà nel letto, specialmente se si è cenato tardi.

Pitta II Ciclo 22.00 - 2.00
Un tempo per fare sogni attivi e colorati e per il sonno profondo. Se capita di stare svegli il metabolismo sarà portato a richiedere uno spuntino a notte tarda e a fare attività, cosa di cui ci si pentirà il giorno seguente.

Vata II Ciclo 2.00 - 6.00
Corrisponde alle correnti universali ascendenti che sono usate dai meditanti per raggiungere stati spirituali elevati. Se ci si sveglia alle 4.00 o alle 5.00 per fare esercizi spirituali, l'energia concentrata che si crea resterà con noi per tutto il giorno. Se si dorme oltre le 6.00 del mattino si passa nel periodo letargico di kapha.

Il ciclo si ripete.



I cicli ayurvedici della giornata

CAPITOLO NOVE

Oli essenziali e interazioni con il corpo

COME E PERCHÉ GLI OLI ESSENZIALI HANNO EFFETTO SUL CORPO

Le vie attraverso cui gli oli essenziali reagiscono con il corpo e il metabolismo sono chiamate percorsi. Nella prima fase gli oli essenziali penetrano nel tessuto epiteliale: la pelle, le narici, i bronchioli, i polmoni e il tratto gastrointestinale.

Dopo essere stati assorbiti dallo strato superficiale, gli oli essenziali penetrano velocemente nel sistema linfatico e nei capillari sanguigni entrando nella circolazione generale. Questo è vero per tutti i tessuti epiteliali del corpo, comprese le cavità paranasali e i polmoni. Dal sistema circolatorio linfatico gli oli essenziali possono essere portati direttamente al fegato o inseriti nella circolazione sanguigna. Quando l'olio circola nel corpo, i tessuti corporei o gli organi possono utilizzare qualunque porzione dell'olio essenziale nel loro processo metabolico, oppure possono ricevere semplicemente lo stimolo, l'azione sedativa o le proprietà benefiche dell'olio portate con il suo passaggio. È importante ricordare che nel corpo nulla rimane per molto tempo (consideriamo le decine di chili di cibo e bevande che consumiamo in un mese). Gli oli essenziali, a causa della loro natura volatile, lasciano il corpo entro le quarantotto ore.

Il terzo stadio del percorso comprende il processo di eliminazione. Alcuni componenti degli oli essenziali sono assorbiti dalla superficie dei polmoni e vengono espulsi sotto forma di vapore. L'eucaliptolo (un alcool che si trova nell'olio di eucalipto) viene trasportato alla superficie dei polmoni dal flusso sanguigno e uscendo ha un'azione calmante sulle membrane mucose. Altri componenti, come i terpeni dell'olio di ginepro, vengono filtrati dai reni e hanno un effetto stimolante sul tessuto dei reni, l'uretere, la vescica e l'uretra. Alcuni componenti dell'olio essenziale vengono estratti dal fegato, tenuti brevemente nella cistifellea e riversati nel tratto gastrointestinale con effetti profondi su questo sistema di organi. L'olio di rosa stimola la produzione di bile prodotta dal fegato. Alcuni costituenti tendono a migrare verso la pelle da dove escono attraverso le ghiandole sebacee diventando parte del mantello acido protettivo (strato idrolipidico della pelle). Alcuni componenti dell'achillea quando vengono escreti aumentano la traspirazione. Il sapone danneggia la pelle perché la sua alcalinità toglie lo strato acido. Le persone che applicano correttamente la cosmesi usano prodotti con un pH equilibrato in modo da non danneggiare la pelle

<table>
<tr><th>MODO DI ENTRATA</th><th>CIRCOLAZIONE</th><th colspan="2">ORGANI E TESSUTI</th><th rowspan="4">Assorbiti dalla circolazione</th><th>ESCREZIONE</th></tr>
<tr><td rowspan="2">Liquido - pelle tratto gastro-intestinale</td><td rowspan="2">Capillari Sangue e Linfa Circolazione generale in tutto il corpo</td><td colspan="2" rowspan="2">Gli oli che circolano nel corpo hanno effetto su: muscoli, grasso, articolazioni, organi, tutti i tessuti</td><td>Pelle ghiandole sebacee</td></tr>
<tr><td>Polmoni - vapore</td></tr>
<tr><td rowspan="2">Vapore - polmoni cavità nasali</td><td>Reni - urina</td></tr>
<tr><td>Fegato - bile tratto gastroin-testinale - feci</td></tr>
<tr><td>Impulsi nervosi odorato</td><td>Nervo olfattivo</td><td>Sistema limbico</td><td colspan="2">Stimola memoria, emozioni, desideri, appetiti</td><td>Neuropeptidi, ormoni e rilascio di neurotrasmettitori</td></tr>
</table>

Gli oli essenziali avranno un forte effetto su questi tessuti di contatto primario

esponendola alla secchezza e alle infezioni. Gli oli essenziali che si muovono lungo questo percorso vanno ad aggiungersi allo strato protettivo della pelle.

Il percorso più importante, nel senso degli effetti profondi sul corpo, passa attraverso il senso dell'odorato. Quando annusiamo gli oli essenziali, i vapori stimolano le piccole protuberanze ciliari del nervo olfattivo. Il nervo olfattivo è l'unico che ha un contatto diretto con l'ambiente esterno e va direttamente al cervello. Tutti gli altri sensi (tatto, udito, vista e gusto) mandano impulsi che passano attraverso vari nervi e congiunzioni sinaptiche prima di raggiungere il cervello. Il nervo olfattivo stimola la parte più primitiva del cervello conosciuta come "sistema limbico". Questa parte del cervello è importante per l'elaborazione e la reazione a emozioni, desideri, appetiti e ricordi. La comunicazione diretta del nervo olfattivo con il cervello è la ragione per cui gli oli essenziali possono avere effetti così profondi e immediati su un aspetto così importante del nostro essere. Le ricerche indicano che quantità infinitesimali (quasi omeopatiche) sono sufficienti per creare uno stimolo e dosi più elevate non aumentano la risposta in modo apprezzabile.

Un'essenza floreale crea una notte di passione

Durante una esposizione commerciale ad Anaheim in California distribuimmo dei campioni di champa, una miscela floreale proveniente dall'India, che ha un aroma esotico, dolce ed euforizzante. Una cliente ritornò tutta eccitata la mattina dopo chiedendone ancora. Ci spiegò che aveva provato il champa su se stessa e tornando a casa il marito le stava sempre appresso, chiedendole come aveva passato la giornata, che cosa aveva visto, toccandola e guardandola intensamente negli occhi; tutti comportamenti inusuali. La portò nella stanza da letto e sperimentarono una passione come mai era successo prima. Probabilmente era opera del profumo di champa e per questo ne voleva ancora.