



Rodolphe Balz

Il potere curativo degli  
**OLI ESSENZIALI**

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Rodolphe Balz

In collaborazione con  
Betty Dandrieux e Pierre Lartaud

# IL POTERE CURATIVO DEGLI OLI ESSENZIALI

I segreti delle fragranze per l'uso quotidiano:  
effetti e applicazioni di 248 oli essenziali  
per la salute, la forma e il benessere

# Indice

Nota sull'Autore	8
Premessa	10
Introduzione	11
Come utilizzare questo libro	14
Capitolo I	
<b>Gli Esseri Umani e il Regno delle Piante</b>	15
L'Utilizzo delle Piante Risale alle Origini dell'Umanità	15
La Moderna Fitoaromaterapia	15
Il Rapporto tra gli Esseri Umani e la Natura	16
L'Approccio Antroposofico	17
Dall'Alchimia delle Piante all'Aromaterapia	21
Capitolo II	
<b>Responsabilizziamoci per la Nostra Salute</b>	24
Scienza Medica: Saggezza o Tecnologia?	24
Conoscenza di un'Igiene Basilare	25
La Natura è il Guaritore	28
Capitolo III	
<b>Caratteristiche Particolari e Vantaggi degli Oli Essenziali</b>	29
Definizione	29
Estrazione	30
Concentrazione	32
Chemotipi	33
Caratteristiche Qualitative per il Consumatore	34
Controlli Qualitativi presso l'Impianto di Produzione, il Laboratorio e l'Azienda Farmaceutica	35
Rischi e Tossicità degli Oli Essenziali	38
Tecniche e Strumenti della Moderna Distillazione in Corrente di Vapore	39
Chimica e Proprietà Mediche degli Oli Essenziali	48
Principali Componenti degli Oli Essenziali	50

Capitolo IV	
<b>Proprietà Generali degli Oli Essenziali</b>	57
Alcuni Esempi delle Loro Proprietà Disinfettanti	57
Compendio delle Proprietà Generali degli Oli Essenziali	58
Capitolo V	
<b>Autotrattamento e Suoi limiti</b>	63
Autotrattamento	63
Il Terreno e l'Aromatogramma	64
Scelta degli Oli Essenziali secondo le Loro Proprietà Principali e Secondarie	68
Durata del Trattamento	70
Capitolo VI	
<b>Come Utilizzare gli Oli Essenziali</b>	71
Uso Interno	72
I Vari Tipi di Uso Esterno	76
Aromatizzare i Cibi al Forno e Insaporire gli Alimenti	82
Capitolo VII	
<b>Gli Oli Essenziali e le Loro Proprietà</b>	84
Problemi relativi alle Piante che Producono Piccole Quantità di Olio Essenziale	84
Oli Essenziali Descritti	86
Oli Essenziali Suddivisi secondo Criteri Pratici per il Consumatore	168
Oli Essenziali Comunemente Usati	170
Oli Essenziali Raramente Usati	171
Capitolo VIII	
<b>Indice Terapeutico</b>	172
Osservazioni Preliminari	172
Istruzioni per l'Uso dell'Indice Terapeutico	173
Indice Terapeutico	174
Rimedi per il Trattamento di Base	204
Capitolo IX	
<b>Glossario</b>	208
Termini specifici	208
Differenza tra l'Aromaterapia e le Terapie Naturali a essa Correlate	215
Capitolo X	
<b>Bibliografia</b>	219

## Capitolo I

# GLI ESSERI UMANI E IL REGNO DELLE PIANTE

## L'Utilizzo delle Piante

### Risale alle Origini dell'Umanità

Sin dall'inizio dei tempi, gli esseri umani hanno vissuto in stretta simbiosi con le piante. Le piante fornivano cibo, abiti, rifugio, fuoco, fumo, fragranze per riti funebri e rituali sacri, e rimedi per la guarigione. Oltre a dedicarsi all'allevamento degli animali e all'agricoltura, le antiche civiltà su tutti i continenti svilupparono le arti curative basate sull'utilizzo delle piante. Uno dei primi trattati occidentali sulla medicina erboristica fu scritto su rotoli di papiro in Egitto 3.000 anni prima di Cristo.

Tale forma naturale di terapia evolvette nell'arco dei secoli. Le persone sapevano in modo intuitivo, completo ed empirico che esisteva un collegamento tra le piante, la terra, gli esseri umani, il mondo e il cosmo. Esse conoscevano le proprietà medicinali e il valore energetico delle piante. Questa conoscenza si è perlopiù persa con il sopraggiungere dei tempi moderni. Fino a circa 150 anni fa, la medicina erboristica era la medicina ufficiale prevalente e la maggior parte dei grandi fisici del passato erano anche fitoterapeuti.

## La Moderna Fitoaromaterapia

La medicina erboristica e l'utilizzo delle essenze delle piante a scopo curativo, attualmente in fase di rinascita, non rappresentano semplicemente un nuovo ca-

priccio. Al contrario, da un lato ciò è indicativo di una crescente disillusione nei confronti dei medicinali e delle loro innumerevoli controindicazioni, accresciuta dall'incomprensibilità dei loro nomi e dalla loro composizione; dall'altro, questo nuovo orientamento mira alla riscoperta delle molteplici connessioni e delle leggi di natura che uniscono gli esseri umani alla natura e al cosmo.

## Il Rapporto tra gli Esseri Umani e la Natura

I vegetali e le specie animali possono essere considerati come stadi evolutivi primari nello sviluppo dell'uomo: i nostri remoti antenati per così dire. Come noi, esse obbediscono alle leggi biologiche e cosmiche della natura, ma lo fanno molto meglio.

Questa armonia tra il regno vegetale e il mondo umano si rende manifesta nel fatto che entrambi dipendono uno dall'altro e sono complementari. Consideriamo, ad esempio, la più importante delle funzioni vitali: la respirazione. Gli esseri umani e gli animali inalano ossigeno ed espellono anidride carbonica; le piante immettono anidride carbonica ed emettono ossigeno. Questo fatto ben noto ha conseguenze di vasta portata per la vita umana.

Oggi sappiamo che le piante contribuiscono alla ionizzazione dell'aria, principalmente attraverso gli oli essenziali che vengono rilasciati. In questo contesto, la ionizzazione dell'aria implica la formazione delle molecole di ossigeno caricate negativamente così necessarie alla vita umana. Più l'aria è ionizzata (ioni negativi) e più risulta salutare e rivitalizzante; meno è ionizzata (ioni positivi), maggiore è il rischio di sensibilità e scarsa salute.

Varie ricerche hanno dimostrato che i composti aromatici nelle piante hanno una costituzione simile a quella dei fluidi nel tessuto del corpo umano. Questo potrebbe spiegare l'effetto vivificante e armonizzante delle sostanze aromatiche contenute nelle piante. La relazione del nostro olfatto con le piante può essere riassunta in questo modo: i profumi che amiamo giovano alla nostra salute.

Questa armonia tra piante ed esseri umani si esprime anche in altri campi. Le piante emettono raggi che producono un effetto positivo sulle persone. Ognuno di noi può verificare questa esperienza: non dobbiamo far altro che pensare alla sensazione di armonia e pace che ci pervade mentre camminiamo in un bosco, per esempio. Il contrario è altrettanto vero. Il nostro atteggiamento positivo o

negativo nei confronti delle piante può influenzarle in modo positivo o negativo. Nessun autentico giardiniere può negare che una pianta curata con amore crescerà più forte e più bella delle altre. Questo spiega anche parzialmente il mistero del “pollice verde”, o perché le piante di alcune persone fioriscono così bene rispetto a quelle di altre.

Provatele da voi: piantate due semi di una stessa pianta nella terra. Innaffiate- li entrambi, prestando più attenzione a uno di essi, concentrandovi su di esso e parlandogli. Sarete sorpresi del risultato.

Tale interazione chiarisce inoltre perché molti amanti del giardinaggio trovano che questa attività sia rilassante, armonizzante e ringiovanente.

## L'Approccio Antroposofico

Gli studi di Rudolf Steiner (1861-1925) hanno portato alla luce altri interessanti aspetti complementari della relazione esistente tra le piante e gli esseri umani. Uno di questi è la cosiddetta struttura tripartita: gli esseri umani sono costituiti da tre sistemi che hanno la loro controparte nelle piante.

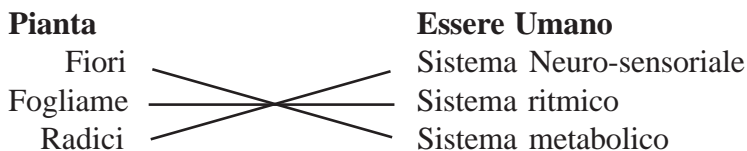
**1. Il sistema ritmico:** È il sistema respiratorio e circolatorio degli esseri umani e corrisponde al fogliame delle piante poiché è lì che respirazione e fotosintesi hanno luogo. Le foglie e gli oli essenziali da esse estratti sono particolarmente adatti per i disturbi respiratori, circolatori e per quelli del cuore. Un'ulteriore analogia si pone in questa sede: la clorofilla agisce da catalizzatore per la fotosintesi ed è responsabile del colore verde delle foglie. Il verde è il colore complementare al rosso. Il verde è il colore fluorescente per il rosso nel nostro sangue e il rosso è il colore fluorescente per il verde. Si è scoperto che la clorofilla agisce da sostanza altamente rigeneratrice del sangue (soprattutto in quanto attiva la produzione dei globuli rossi nel sangue) e da stimolatore cardiaco.

**2. Il sistema neuro-sensoriale:** La testa dell'uomo corrisponde alle radici delle piante. Parecchi estratti di radice sortiscono un effetto considerevole sul cervello e sul sistema nervoso.

**3. Il metabolismo:** Le funzioni della digestione, assimilazione, escrezione e riproduzione negli esseri umani corrispondono ai fiori e ai frutti delle piante.

Semi e fiori producono in genere un effetto benefico sul nostro metabolismo e sulla digestione.

Il seguente diagramma illustra le interazioni tra gli esseri umani e le piante:



Il diagramma della struttura tripartita delle piante e degli esseri umani offre interessanti prospettive da vari punti di vista. Per quanto qui ci limiteremo ad analizzare un solo aspetto, la struttura in questione fornisce abbondanti informazioni e ulteriori suggerimenti per la ricerca.

Il sistema centrale (che corrisponde alle foglie nelle piante e al sistema ritmico negli uomini) rappresenta un punto di equilibrio e di collegamento. Esso crea il legame tra gli altri due sistemi e può mitigarli o stimolarli secondo le necessità. Connette ciò che è sopra con ciò che è sotto, le influenze terrestri con quelle cosmiche e gli stati gassosi con gli stati solidi e liquidi.

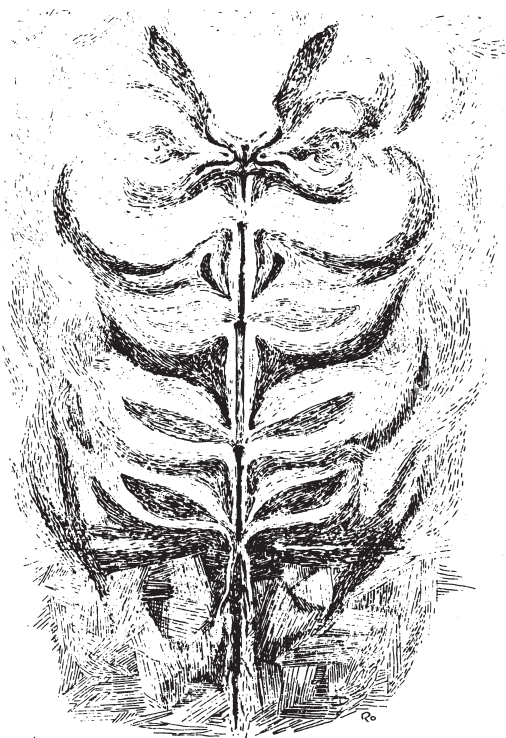
A tutti gli effetti esso rappresenta la nostra circolazione sanguigna e la respirazione che promuovono la vita nei nostri corpi, rendendo possibili gli scambi, apportando energia e rimuovendo le scorie. La respirazione, in particolare, è un eccellente sistema regolatore e un importante elemento nello stato della nostra salute. Possiamo consapevolmente sperimentarla e influenzarla. Attraverso la respirazione inoltre entriamo in contatto con le fragranze rinvigorenti degli oli essenziali. Queste osservazioni possono anche essere estese alle seguenti direzioni:

1. Se paragoniamo la Terra a un grande corpo, la zona con clima mediterraneo si trova nella parte centrale. Questa zona è particolarmente adatta alla crescita della famiglia delle Labiate che rappresenta una vasta parte delle piante aromatiche e medicinali. Quasi tutte le Labiate hanno un effetto benefico sul sistema ritmico umano. Tale analogia non è una mera coincidenza: le aree del Mediterraneo sono regioni equidistanti dal polo nord e dall'equatore dove le influenze del cosmo e della terra (clima, luce solare, suolo) risultano in equilibrio tra di loro.

Nella zona mediterranea, le forze cosmiche del calore esercitano uno straor-



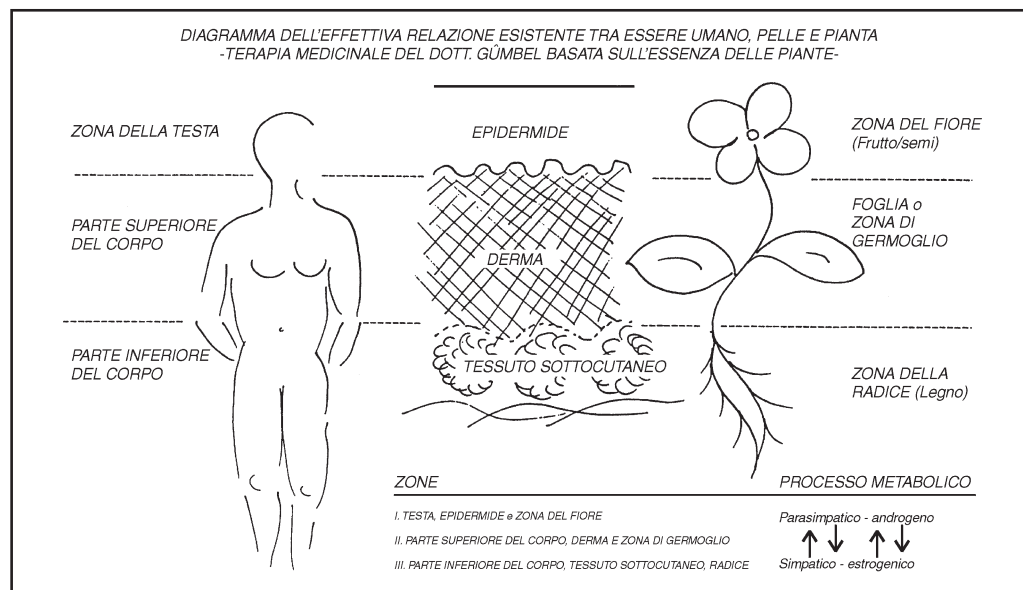
dinario influsso sullo sviluppo delle piante, tale da creare un armonioso equilibrio tra le loro radici, le foglie e i fiori. Grazie alla sua posizione a metà strada tra il caldo/secco e il caldo/umido delle zone equatoriali e il freddo/secco delle regioni polari, l'area del Mediterraneo gode di lunghe estati e di inverni brevi, piovosi e non troppo rigidi. Il calore estivo e la luce speciale di cui si avvantaggia la Provenza, si trovano racchiuse nelle essenze aromatiche del suo mondo vegetale. Qui nascono le inimitabili fragranze della lavanda e del rosmarino e gli inebrianti aromi degli arbusti sempreverdi. Gli oli essenziali sono molto ricchi di idrogeno e, secondo W. Pelikan, l'essenza di rosmarino è la sostanza più ricca di idrogeno che l'uomo conosca, per citarne una. A sua volta, l'idrogeno è l'elemento più strettamente collegato al calore sulla Terra.



*La natura della famiglia delle Labiate (disegno di Walter Roggenkamp)  
– per gentile concessione delle Editions Triades –*

2. L'effetto che gli oli essenziali estratti dalle Labiate hanno sul corpo umano è quasi sempre ricollegabile ai sistemi respiratorio e circolatorio, con particolare riferimento alle zone intorno agli organi respiratori, i polmoni, il plesso solare, il cuore e l'epigastrio. Queste parti del corpo sono i centri di alcune delle nostre funzioni psicologiche, come il sé o la volontà che è generalmente localizzata a livello del plesso solare, la gioia che trova la sua sede nel cuore, l'ansia che può avere una collocazione nel collo e nell'epigastrio, ecc. Sappiamo inoltre che molte Labiate hanno un influsso sulla psiche. Il rosmarino, ad esempio, è un tonico per il corpo e per la psiche, utile per rafforzare la volontà e il sé e per aumentare la nostra percezione di unità interiore.

Il disegno di Walter Roggenkamp (nella pagina precedente) rappresenta un tentativo di illustrare la natura della famiglia delle Labiate. Il permesso di utilizzare questo e parecchi altri disegni dello stupendo libro *Man and Medicinal Plants* di Wilhelm Pelikan ci è stato gentilmente accordato dalle Editions Triades. L'artista non intende riprodurre in maniera precisa l'aspetto esteriore della pianta, ma rivela, a suo modo, ciò che la natura cela: i poteri comuni a tutte le Labiate, che si manifestano nella diversità e nell'abbondanza di questa eccezionale famiglia di piante aromatiche con le sue circa 3.000 specie medicinali costituenti gli oli essenziali.



*Da: Gumbel, "Gesunde Haut mit Heilkräuter-Essenzen",  
per gentile concessione della Karl F. Haug Verlag, Heidelberg*

Un'ulteriore relazione tra le piante e la loro influenza sugli esseri umani fu scoperta dal biologo tedesco Dott. Dietrich Gumbel. Secondo le sue ricerche, gli effetti degli oli essenziali sulla pelle obbediscono a certe regole che vengono illustrate nella figura a pagina 20.

Sarebbe certamente utile prendere in considerazione queste interessanti osservazioni sugli effetti selettivi degli oli essenziali su vari strati di pelle e zone del corpo sia a scopo terapeutico sia per igiene personale.

## Dall'Alchimia delle Piante all'Aromaterapia

Quando si osservano più da vicino le piante, si scopre quali meravigliosi laboratori esse siano. Come tutti gli organismi viventi, una pianta si nutre degli elementi del suo ambiente. Essa utilizza l'acqua presente nel sottosuolo, con i sali minerali in essa contenuti, l'aria con la sua anidride carbonica, e soprattutto l'energia solare. Grazie alla fotosintesi, la pianta può catturare l'energia della luce del sole e, con l'aiuto della clorofilla, trasformarla in energia utilizzabile da un punto di vista fisiologico.

La fotosintesi permette alle piante di respirare e trasforma le sostanze fondamentali semplici, che sono povere di energia, in sostanze più complesse che possiedono un più alto contenuto energetico. Dai carboidrati (zuccheri), prodotti della fotosintesi, le piante producono sostanze di supporto che determinano la loro forma esteriore. Le piante utilizzano inoltre i carboidrati per formare gli eterosidi, acidi organici e acidi grassi, da cui derivano i lipidi e gli oli. Oltre a ciò, le piante sintetizzano i terpeni e i composti aromatici da cui si ricavano gli oli essenziali. Si tratta di oli estremamente complessi formati da un minimo di 50 fino a 250 differenti sostanze.

Infine, grazie agli enzimi, le piante producono aminoacidi e proteine, alcaloidi, ormoni e così via. Le piante costituiscono dunque una ricchissima fonte di varie sostanze indispensabili alla vita, oltre a quelle benefiche nel trattamento delle malattie: zuccheri, amidi, lipidi, proteine, vitamine, sali minerali, elementi in tracce, oli essenziali, antibiotici, ormoni, acidi lattici e via di seguito.

Le piante traggono vantaggio dalla grande varietà di elementi che si trovano in natura. Le sostanze organiche in esse contenute sono presenti in dosi fisiologiche, il che le rende molto più facilmente assimilabili e più potenti delle sostanze chimi-

che, con identica composizione, prodotte in laboratorio: i loro stessi componenti chimici sono naturalmente sintetizzati e bilanciati dall'ambiente in cui crescono le piante e dalle trasmutazioni biologiche che avvengono all'interno di esse.

Un esempio di quanto sopra è rappresentato dallo scorbuto che non può essere curato con la vitamina C sintetica (comunemente chiamata antiscorbutica), anche se assunta in grandi quantità. Al contrario, è facilmente curabile con la vitamina C estratta dai limoni o dal cavolo cappuccio. I produttori di medicinali sono al corrente di questo fatto. Le loro tavolette di vitamina C contengono 1.000 mg di vitamina C sintetica e devono essere assunte una o due volte al giorno. Eppure, il fabbisogno giornaliero per un adulto è di soli 75 mg, fornite da una semplice piccola arancia!

In quanto anello nella catena naturale della vita, è generalmente più semplice per l'essere umano utilizzare i prodotti ricavati dalla natura stessa che non quelli artificiali. Come sottolinea il Prof. Lucienne Béranger-Beauquesne: "Tutti i processi biosintetici nel regno vegetale o animale avvengono usando gli stessi enzimi e sono dotati di recettori identici o simili; le sostanze prodotte sinteticamente, però, sono in genere estranee all'organismo umano."

Molto lavoro di ricerca è stato svolto allo scopo di studiare i diversi effetti degli oli essenziali in generale e di alcuni oli specifici in particolare. (Vedi capitoli IV, VII e la Bibliografia.) Le sostanze medicinali contenute negli oli essenziali hanno effetti che vanno ben oltre il semplice controllo dei sintomi di una malattia: esse stimolano le difese naturali del corpo e rafforzano l'intero organismo. Quando sono utilizzati correttamente, gli oli essenziali possono influire positivamente sul terreno base, il che significa rendere innocue le influenze temporanee o permanenti che indeboliscono un organo o una funzione e la rendono più vulnerabile alla malattia. È perciò importante possedere una buona conoscenza delle piante e degli oli essenziali per individuare i giusti rimedi in quella grande farmacia che è la natura. Tuttavia le persone che ben conoscono il lavoro con le piante medicinali e con gli oli essenziali sono d'accordo su un punto in particolare: nonostante la complessa composizione, la pianta intera o l'olio essenziale completo è più efficace e attivo nel reintegrare l'equilibrio interiore rispetto a una qualsiasi delle sue singole parti. Ciò è confermato dal dott. P. Belaiche nel suo importante trattato sulla fitoterapia e aromaterapia: "La pianta nella sua totalità offre parecchie differenti possibilità per quanto riguarda gli effetti potenziali. Questo spiega perché si ottiene un effetto più completo e più esteso su quello che

viene chiamato il terreno del paziente.”

Se le piante o gli oli essenziali sono di alta qualità, se è stata fatta una diagnosi precisa e se gli oli sono assunti nelle giuste dosi, non sono da temere controindicazioni indesiderate.

Fulcro dell'aromaterapia è l'uso degli oli essenziali o essenze aromatiche delle piante. Questo tipo di cura si basa su millenni di esperienza, così come su vasti e moderni lavori di ricerca portati avanti nell'arco di decenni in vari luoghi. Essa ha buone prospettive di diventare una forma di terapia per il futuro: un'alternativa alla chemioterapia e una speranza per le innumerevoli persone ammalate che la medicina ortodossa non può curare.

*“Ogni malato ha il suo medico dentro di sé. La miglior cosa che possiamo fare è di dare a questo medico interiore l'opportunità di agire.”*

(Dott. Albert Schweitzer)