

PRONTI...*RI* PARTENZA...

Via!



di **Stefania Sartoris**,
Farmacista - Biologo - Naturopata
Professore a contratto presso il Dipartimento di Scienza e
Tecnologia del Farmaco dell'Università degli Studi di Torino
Formatore e consulente in Aromaterapia



La tanto attesa "Fase 2" è arrivata e adesso, ciascuno con il proprio passo, si riparte. È una fase delicata, nella quale ci muoviamo ancora con cautela e con mille dubbi: per qualcuno significa letteralmente "riprendere contatto con il mondo" che è inevitabilmente un po' diverso da come lo avevamo lasciato, per altri significa speranza di poter tornare al proprio lavoro dopo un momento durissimo, nel quale spesso ai timori per la salute si sono mescolati quelli per il futuro.

Tutti dobbiamo imparare un nuovo modo di vivere: la prudenza, innanzi tutto, il rispetto delle regole, la pazienza, l'attesa. Quale che sia la nostra condizione, il nostro atteggiamento deve essere guidato da un sentimento sopra ogni altro: la fiducia nel futuro, nella possibilità, pur con tutte le doverose cautele, di riprendere in mano la vita e di ritornare ad avere fiducia in ciò che essa può riservare.

Chi scrive fa parte dei tanti piccoli imprenditori duramente colpiti, che hanno portato nel cuore accanto al pensiero che ha accomunato ognuno per la salute propria e dei propri cari, anche quello del piccolo ma vitale mondo costruito in tanti anni di lavoro, delle sorti non soltanto proprie ma anche dei collaboratori con i quali si condivide giorno dopo giorno il cammino, perché una piccola impresa spesso è molto più di un luogo di lavoro, è una vera e propria estensione della famiglia dove si mescolano gioie, traguardi e preoccupazioni. È luogo di impegno, condivisione e responsabilità, dove non ci sono "capi" e "sottoposti" ma un gruppo più o meno grande di persone che lavorano insieme e che insieme devono poter guardare al futuro con speranza e fiducia.

I momenti difficili non sono finiti, perché la ripresa richiederà attenzione, capacità di padroneggiare le emozioni, equilibrio e voglia di reinventarsi nonostante la stanchezza fisica e morale. In questo la Materia Aromatica ci viene in aiuto grazie alla sua capacità di agire sulle emozioni in modo rapido e diretto attraverso il canale olfattivo.

L'olfatto è, fra i cinque sensi, quello più antico, quello che si è sviluppato per primo nell'evoluzione della specie perché legato a due funzioni

fondamentali: quella di riconoscere il nutrimento e quella di avvertire e riconoscere una situazione di pericolo.

La sede principale dell'olfatto è la mucosa delle cavità nasali nella quale sono localizzati i recettori olfattivi (OR) che legano in modo altamente specifico molecole chiamate odoranti che hanno precise caratteristiche sia dal punto di vista fisico (piccola dimensione) che chimico (conformazione in grado di legare il recettore). Gli odoranti si mescolano rapidamente al mezzo gassoso (aria) e altrettanto rapidamente raggiungono le cavità nasali dove legano i recettori che identificano l'odorante e trasmettono al SNC un impulso diretto ed immediato.

Per questo motivo l'olfatto è stato definito il senso perfetto: perché si tratta dell'unico senso nella cui struttura non esistono centri di elaborazione intermedia fra il momento in cui l'odorante lega il recettore olfattivo e quello in cui l'impulso raggiunge il cervello, come accade per tutti gli altri sensi. Si tratta inoltre dell'unico senso che mai, nemmeno durante il sonno subisce attenuazione dal momento che rappresenta un sistema di vera e propria "vigilanza" sempre in allerta. Le basi molecolari del senso dell'olfatto sono state chiarite a partire agli anni '90 soprattutto grazie agli studi di Linda Buck e Richard Axel (Nobel per la Medicina 2004): i geni che codificano per i recettori olfattivi rappresentano la "famiglia" più estesa nel genoma del mammifero e nell'uomo sono oltre 350: sono sufficienti questi numeri danno la misura di quanta importanza la Natura dedica a questo senso. L'odorante incontra dunque l'epitelio olfattivo e viene "catturato" dal recettore, a questo punto parte lo stimolo (potenziale di azione) che trasmette segnali al bulbo olfattivo e, attraverso il nervo olfattivo, al cervello (SNC) ed in particolare al sistema limbico sede della memoria olfattiva, delle emozioni e degli istinti (cervello antico).

Anche l'ipotalamo, sede del controllo ormonale, viene coinvolto ed in questo modo viene influenzata la produzione di neurotrasmettitori di ormoni come endorfine, serotonina, adrenalina. La molecola aromatica compie quindi un percorso diretto e privo di censure verso il luogo recondito delle nostre emozioni e dei nostri istinti,

AROMATERAPIA



senza il vaglio della ragione e della volontà consapevole che anzi, è lei stessa ad influenzare. Quali oli essenziali ed essenze possono esserci utili per affrontare con impegno, fiducia ed energia questa nuova fase del nostro Tempo?

L'essenza di Bergamotto (Citrus bergamia; Rutaceae), estratta per pressione a freddo dalla scorza di uno degli agrumi più preziosi che conosciamo, evoca il sollievo; ha azione rinfrescante e purificante, allontana paure e pensieri negativi. Quando ogni cosa appare in qualche modo appiattita, quando ci si sente confusi sul "da farsi", risollewa ed aiuta a predisporre la mente a pensieri di riuscita e rinascita.

Rende l'atmosfera più leggera e allontana le sensazioni opprimenti e pesanti.

Anche **l'olio essenziale di Alloro** (Laurus nobilis; Lauraceae) è un supporto validissimo.

Viene estratto per distillazione in corrente di vapore dalla pianta sacra al dio Apollo che veniva usata per intrecciare le corone che cingevano la fronte di poeti e vincitori, simbolo di sapienza e di gloria. L'Alloro evoca il governo delle emozioni, la capacità, durante la tempesta, di mantenere le mani ben salde sul timone per condurre in porto la propria nave.

L'Alloro è stimolo al mettere in campo la propria energia ed al tempo stesso calma e rilassa. Concilia fermezza, determinazione e comprensione. Dissipa la confusione e mantiene l'occhio fermo sulla meta finale.

Un olio essenziale poco conosciuto ma di grande efficacia e gradevolezza è poi quello estratto, ancora per distillazione in corrente di vapore, dalle **foglie del Geranio** (Pelargonium graveolens; Geraniaceae). Ha un aroma che ricorda in qualche modo la più conosciuta e preziosa Rosa di Damasco ed il suo ruolo, nel mondo degli aromi è portare equilibrio. L'olio essenziale di Geranio rende più vivide le sensazioni e la capacità di cogliere segnali dal mondo esterno, mitiga gli eccessi e porta equilibrio nelle emozioni, favorisce la comunicazione e la volontà di esprimersi sostenendo l'intuizione. Sollievo,

padronanza delle emozioni ed equilibrio sono ciò di cui abbiamo bisogno in questo percorso di ripresa che ci prepariamo ad affrontare, l'essenza di Bergamotto, gli oli essenziali di Alloro e Geranio possono rappresentare un sostegno importante. Quando essenze ed oli essenziali sostengono le emozioni le **tecniche di inalazione e diffusione ambientale** sono le più indicate. Le inalazioni possono essere fatte direttamente dalla boccetta, tenuta ad un centimetro e mezzo dal naso o ponendo un paio di gocce su un pezzettino di tessuto naturale, come un fazzoletto di cotone o, ancora ponendo un paio di gocce sui polsi e avvicinandoli al naso, si inspira profondamente e si "lascia andare" l'aria espirando. Meglio con gli occhi chiusi per evitare che le esalazioni diano fastidio. Possiamo inoltre portarli semplicemente in diffusione nell'ambiente, se possediamo un diffusore di essenze, ed io consiglio a tutti di farsi regalo di questo strumento prezioso, calcolando il numero di gocce a seconda della dimensione della stanza (in genere lato per lato della stanza determina il numero massimo di gocce da diffondere; ad esempio in una stanza 3x4 massimo 12 gocce; il consiglio è di incominciare con un 10% in meno, nel nostro caso 10 gocce). Il "tempo di diffusione" è di 15-20 minuti. In chiusura mi piace ricordare un olio essenziale, **Ravintsara** (Cinnamomum camphora; Lauraceae) ed un'essenza **Limone** (Citrus limon; Rutaceae) che hanno un buon influsso anche sul piano fisico perché rinforzano il sistema immunitario. Ravintsara ha una connotazione maggiormente legata all'apparato respiratorio mentre Limone è uno stimolante generale. Due gocce al mattino in un cucchiaino di miele possono aiutare a migliorare la nostra reazione agli "attacchi esterni" specialmente dopo un così lungo periodo di forzata clausura e possono essere utilizzati a cicli di almeno tre settimane anche per lunghi periodi. A me stessa ed a ciascuno di voi auguro, davvero, di ripartire prestissimo e con forza.

BIOTON[®]

ENERGIA NATURALE

#perunavitabuona

ALESSANDRO FABIAN
[Campione Italiano di Triathlon]



Alessandro Fabian è il Campione italiano di Triathlon più forte di sempre nella specialità olimpica: 1500 metri a nuoto, 40 km di bici, 10 km di corsa. Anche gli atleti come Fabian, sottoposti ad un intenso programma di **allenamento** e allo **stress quotidiano**, rischiano di mettere a dura prova l'**equilibrio psico-fisico** quando le riserve di energia, fisica e mentale, tendono a ridursi.

BIOTON è la **linea di integratori ad azione tonica e ricostituente** pensata per chi ama vivere ogni momento con vitalità e passione!

Contiene **estratti naturali, vitamine e minerali** utili per tutti gli uomini e le donne che cercano di affrontare con **energia le sfide di ogni giorno**.

Ginseng, Eleuterococco, Rhodiola, Pappa Reale e Ashwagandha sono alcuni ingredienti della Linea **BIOTON** che contribuiscono ad **aumentare la resistenza fisica e mentale** dell'organismo e a difenderlo dallo stress durante il **lavoro, lo studio, lo sport, i cambi di stagione e la convalescenza**.