

LA POTENZA DELL'OLFATTO



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

Achi non è mai capitato di emozionarsi "incontrando" un odore particolare...la Lavanda messa nei cassetti a profumare la biancheria, la scorza di mandarino, che ci riporta al Natale...a me succede con "l'odore del legno", che in un attimo mi riporta alla Bottega da falegname del nonno, nella quale trascorrevi i miei pomeriggi osservando come un semplice pezzo di legno prendeva forma fino a diventare l'anta di un armadio, oppure il ripiano di una mensola, e, ancora, con "l'odore della pioggia" dei temporali che mi ricorda le lunghe, bellissime estati in montagna.

Ma come può un "odore" fare tutto questo? Perché gli odori compiono nel nostro organismo un vero e proprio percorso che incomincia nel momento in cui le molecole che li costituiscono si disperdono nell'aria e termina nella parte più antica del nostro cervello, il sistema limbico: la sede delle emozioni.

Ricordiamoci brevemente come è strutturato il nostro sistema olfattivo e seguiamo in questo modo il cammino della molecola odorosa.

Il Sistema Nervoso Centrale sovrintende alle principali funzioni di controllo ed elaborazione del nostro organismo; si contrappone al Sistema Nervoso Periferico che ha invece funzione trasmissiva di stimoli e risposte (afferente ed efferente).

Il cervello è l'organo centrale: le sue componenti si sono sviluppate in modo progressivo durante l'evoluzione dell'individuo e non è un caso che quelle che sovrintendono alla percezione olfattiva facciano parte del "cervello antico" ovvero della prima parte che si è sviluppata.

Il senso dell'odorato è infatti importantissimo per l'uomo delle caverne: è legato a due elementi fondamentali per la sopravvivenza: la ricerca del nutrimento e la percezione della presenza dei predatori.

È costituito da due emisferi, ciascuno dei quali è composto da: corteccia cerebrale sede delle funzioni percettive, la parte di cervello relativamente più "giovane" che è stata completamente mappata e per ogni area sono state individuate

le precise funzioni cui essa sovrintende; sostanza bianca costituita da fibre nervose che collegano diverse regioni dello stesso emisfero; i due emisferi fra loro: il diencefalo; il tronco dell'encefalo; il cervelletto. Inoltre dai nuclei della base coinvolti nel controllo muscolare ed infine da amigdala e ippocampo che fanno parte di un sistema interno, il sistema limbico, che controlla le spinte motivazionali, il comportamento emotivo, le funzioni endocrine e vegetative

Ciascun emisfero presenta inoltre una sua "caratteristica": mentre l'emisfero sinistro è definito "emisfero razionale" perché interviene nei processi logico-sequenziali, linguistici e legati alla gestione degli eventi che si susseguono nel tempo; l'emisfero destro è definito "emisfero creativo" perché prevale quando siamo impegnati in attività come il disegno, il suono inteso come musica che "trasporta" e così via.

Il Sistema limbico (dal latino *limbus*, cioè "bordo", "contorno") si trova al di sotto della corteccia, nella parte più interna del cervello, del quale rappresenta la parte più antica, la prima che si è sviluppata nel corso dell'evoluzione, esso comprende una serie di strutture cerebrali e un insieme di circuiti neuronali correlati alle funzioni fondamentali per la conservazione della specie: è implicato nell'integrazione dell'olfatto, della memoria a breve termine e in funzioni che si fanno più complesse man mano che si sale nell'albero filogenetico, come le emozioni, l'umore e il senso di autocoscienza che determinano il comportamento dell'individuo.

Il sistema limbico svolge anche funzioni elementari come l'integrazione tra i sistemi nervoso vegetativo e neuroendocrino.

La Materia Aromatica agisce principalmente a questo livello. Dei cinque sensi l'olfatto è quello deputato a rispondere alle molecole volatili (odoranti) ed a trasformarle in impulsi per poi inviarle al cervello, è il più antico: quello che si è sviluppato per primo nell'evoluzione della specie, il primo a raggiungere completezza nel neonato che alla nascita "riconosce" la madre dall'odore. In tutte le specie è legato al nutri-

mento ed alla sopravvivenza (ricerca del cibo e riconoscimento dei predatori come abbiamo visto) ma anche alla "memoria" che consente di recuperare velocemente ed istintivamente le sensazioni e di riconoscere in tempo zero una situazione di pericolo.

La sua sede principale è la mucosa delle cavità nasali nella quale sono localizzati i recettori olfattivi (OR), cellule che rispondono a molecole chiamate odoranti che hanno la caratteristica di avere un peso molecolare ridotto ed una elevata volatilità ovvero la capacità di mescolarsi al mezzo gassoso attraverso il quale raggiungono facilmente la cavità nasale e quindi il recettore. Gli odoranti hanno caratteristiche precise sia dal punto di vista fisico (piccola dimensione) che chimico (conformazione in grado di legare il recettore): queste caratteristiche determinano il timbro olfattivo della molecola che viene identificata dal recettore e quindi dal SNC in modo preciso 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.

L'olfatto è anche l'unico senso che non si attenua mai, nemmeno durante il sonno, è un sistema di vera e propria "vigilanza" sempre in allerta.

Le basi molecolari ed i meccanismi attuativi 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: questi numeri danno la misura di quanta importanza è stata dedicata dalla Natura a questo senso.

Le tappe anatomo-fisiologiche dell'informazione olfattiva sono rappresentate da tre strutture

precise: l'epitelio olfattivo; il bulbo olfattivo, il cervello (SNC).

L'odorante incontra l'epitelio olfattivo e viene "catturato" dal recettore, a questo punto parte lo stimolo (potenziale di azione) che trasmette segnali al bulbo olfattivo e quindi, attraverso il nervo olfattivo, al cervello (SNC) ed in particolare al sistema limbico sede della memoria olfattiva, delle emozioni e degli istinti (cervello antico): non viene coinvolta in questo passaggio la corteccia cerebrale che, sede della razionalità, eserciterebbe una sorta di "filtro", per cui il passaggio è veloce, diretto e non mediato. 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, che influenzano il comportamento e la percezione del sé.

La molecola aromatica viaggia dunque in modo diretto e privo di censure verso il luogo recondito delle nostre emozioni e dei nostri istinti, senza il vaglio della ragione e della volontà consapevole che anzi, è lei stessa ad influenzare. La piccola molecola odorosa presente nell'aria viene respirata ed entra in contatto con una altrettanto piccola struttura sulla mucosa nasale, ed è come quando una chiave apre una porta: si entra in una "stanza virtuale" dove (pensate di quali "magie" è capace il nostro corpo) si "accende" una scarica elettrica che, velocissima, attraverso il nervo olfattivo, raggiunge il cervello limbico.

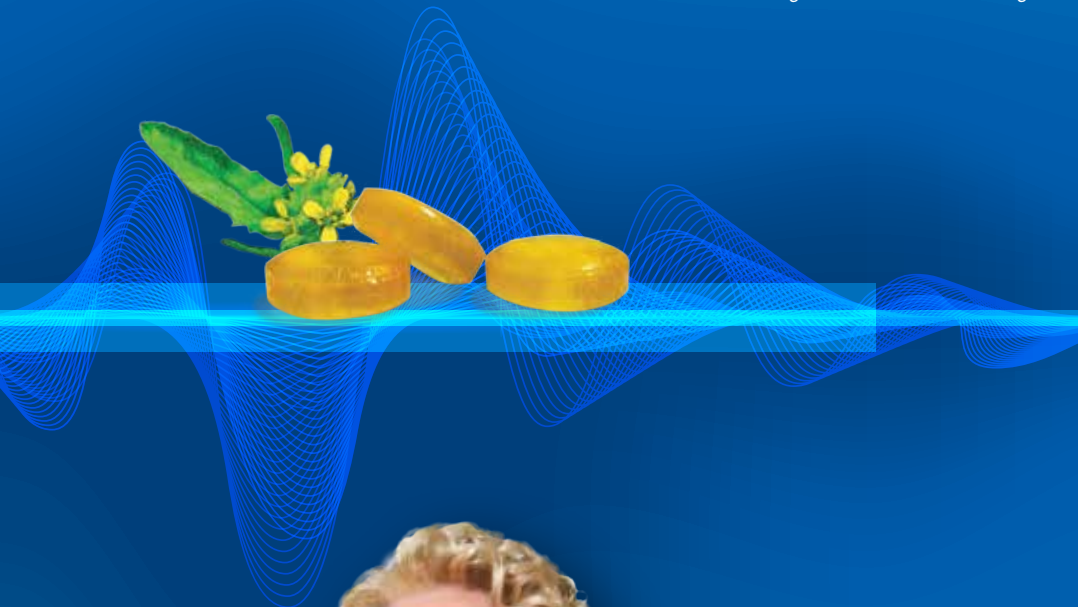
Qui ci sono le emozioni, che aspettano di essere risvegliate...ecco perchè la **Lavanda** è capace di portare aiuto; **Ravintsara** è il soffio che disperde la tristezza; **Limone** la voglia di fare; **Ylang Ylang** la serenità di cui spesso abbiamo tanto bisogno.

Ecco perchè anche gli aromi seguono un loro Percorso e perchè dobbiamo utilizzarli per migliorare il nostro umore, la nostra capacità e voglia di fare, di guardare con fiducia al futuro.

SANAGOL®

MUSICA per la tua GOLA

Integratore alimentare 24 Pastiglie



con Erisimo / Erba dei Cantori

Katia Ricciarelli



HERPE

CON
PERILLA PER LE
NATURALI DIFESE
DELL'ORGANISMO



Integratore alimentare
Senza glutine, Senza lattosio

Scopri

NETWORK
FarmAmore®
La tua salute, la nostra passione.

per informazioni
chiedi al tuo agente di zona

Informazione per medici e farmacisti:

tutti i prodotti Phyto Garda sono disponibili anche presso i **grossisti** di zona. Per eventuali prodotti mancanti o per conoscere il tuo **responsabile** di zona, contatta il nostro front office al numero **0456770222** oppure tramite e-mail: **info@phytogarda.it**.

Informazione per i consumatori:

i prodotti Phyto Garda sono disponibili in tutte le farmacie e parafarmacie.

PHYTO
GARDA
Medical Line



Su questi presupposti si basa la Psicoaromaterapia, termine coniato da Robert Tisserand, aromaterapeuta inglese, per indicare come si possano utilizzare gli oli essenziali per dare beneficio alla psiche in termini personali, relazionali ed essenziali.

Appare infatti evidente, da quanto descritto sopra, come gli oli essenziali possano avere effetti ben precisi sulle funzioni cognitive: concentrazione, apprendimento, livello di attenzione, memoria a breve e lungo termine perché quando lo stimolo proveniente dalla molecola odorosa impatta sul sistema limbico e sulla coscienza ecco che la percezione cambia, l'emozione trova una sua armonia ed il comportamento ne risulta condizionato.

Sulla base delle sue caratteristiche chimiche, ovvero delle sue componenti caratterizzanti, l'odorante è quindi in grado di influenzare i processi psichici e fisiologici dell'individuo.

È ormai noto che non è possibile separare un approccio medico dall'approccio psicologico se si vogliono ottenere buoni risultati e per questo lavorando sul sistema nervoso centrale anche in termini di utilizzo della Materia Aromatica, il miglioramento di qualsiasi tipo di terapia appare evidente.

La spiegazione scientifica risiede nella capacità della molecola odorosa di raggiungere in modo immediato il cervello limbico ma anche nella misurazione delle frequenze che ogni corpo materiale, dal nostro organismo alla singola cellula, dall'olio essenziale alla molecola costituente, è in grado di emettere.

Se si assume, come confermano gli studi condotti da numerosi scienziati fra i quali il Dr Bruce Tainio (Department of Agriculture at Eastern Washington University), che frequenze più elevate sono in grado di riportare in armonia frequenze più basse qualora esse abbiano subito alterazioni del naturale equilibrio dovute alla presenza di patologie o eventi traumatizzanti, e si tiene conto del fatto che la Materia Aromatica possiede la più alta frequenza rispetto a qualsiasi sostanza naturale oggi conosciuta, ecco che si comprende come essa determini un ambiente in cui tutto ciò che è dannoso, e quindi in grado di alterare le naturali frequenze viene riportato alla sua naturale carica energetica ed indirizzato verso un ottimale stato di salute.

Qualche esempio?

Il mio preferito, l'olio essenziale distillato dalle **foglie dell'Alloro (*Laurus nobilis*)** che rappresenta dal punto di vista clinico un ottimo supporto in caso di ansia, stress psicofisico, palpitazioni nervose, distonie neurovegetative ma anche un lenitivo di dolori muscolari da contrattura o da affaticamento dopo lo sport e, ancora è utile in caso di inappetenza, dispepsia, flatulenza. L'alloro, che ricordiamolo, cingeva il capo di atleti e poeti, è anche il governo delle emozioni, la mano che regge il timone della nave persa nella tempesta e la conduce in porto sicuro.

Basta una semplice inalazione, oppure un bagno aromatico per ritrovare equilibrio, calma e sicurezza. Ancora, la **Maggiorana (*Origanum majorana*)** che è utile in caso di astenia, vertigini, perdita di tono, ma anche per palpitazioni, disturbi del ritmo, ipertensione oltre che per la maggior parte dei disturbi collegati all'apparato digerente, rappresenta la chiarificazione dei pensieri e la liberazione da oppressione, ossessioni e paura della socialità (ma quanto ci è utile in questo momento storico nel quale per mesi ci è stata tolta la possibilità di socializzare, di confrontarci e di guardarci negli occhi, nel quale persino il lavoro è passato per molti dall'essere momento di scambio e di miglioramento personale a puro adempimento "da casa", la scuola da momento di crescita a tempo legato ad un monitor?).

Infine vi cito l'**Ylang Ylang (*Cananga odorata*)**, un altro dei miei preferiti, perché mi riporta alle sere ed ai brevi tramonti del Madagascar, l'isola dai mille profumi, dove complice l'umidità della sera l'aria si riempie dell'aroma del "fiore di tutti i fiori" come lo chiamano i malgasci.

Ylang Ylang lavora sul sistema circolatorio, coadiuvando nel controllo di sbalzi pressori, tachicardia, ipertensione, ma anche come equilibrante endocrino nel trattamento della sindrome premestruale. Ylang Ylang è però anche la serenità e la gioia dei sensi, spegne il sentimento di rabbia ed allontana la tristezza, favorisce la risoluzione delle liti, anche quelle verso se stessi. Sperimentateli, su voi stessi e su coloro che vi avvicinano per un consiglio.

Basta una semplice inalazione, qualche goccia su un fazzoletto o direttamente dal boccettino, ad un centimetro di distanza dal naso.

Scoprirete la potenza dell'olfatto!

Per contattare l'autrice: dr.sartoris.stefania@gmail.com