

## AROMATERAPIA UN AIUTO PER L'INVERNO



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, Aroma Strategist

La stagione invernale che sta arrivando, inutile nasconderselo, sarà fra le più delicate ed incerte che mai abbiamo vissuto. Il nostro pubblico è preoccupato e accade spesso che ci vengano fatte domande alle quali dobbiamo per quanto ci è possibile, essere preparati a rispondere, ma che devono anche essere, per noi Farmacisti, occasione di rassicurare ed ispirare quella fiducia che le circostanze degli ultimi mesi sembrano aver in qualche modo minato. Senza minimizzare, raccomandando sempre estrema prudenza e rigoroso rispetto delle norme di prevenzione, ma consapevoli che molto

può essere fatto anche in termini di rinforzo del sistema immunitario.

Se, infatti, tutti ci siamo resi conto di quanto importante sia la nostra salute e di come in alcuni casi la Natura diventi più potente di quanto mai l'uomo arriverà ad essere, deve essere altrettanto forte la consapevolezza che non siamo esseri deboli ed impotenti, perché di quella Natura noi siamo parte integrante ed importante, il nostro organismo non è una cosa fragile in balia degli eventi ma, al contrario, è la più potente "macchina da guerra" che mai sia stata progettata e costruita.

Si tratta di un concetto che non mi stanco mai di ribadire, noi siamo progettati per difenderci, e difenderci bene: veniamo continuamente a contatto con batteri, virus ed altri agenti che possono causare malattia, ma, se in salute, siamo perfettamente "attrezzati" da un lato per impedire l'ingresso, dall'altro, se questo accade, per far fronte alla malattia.

L'opportunità o meno di una terapia farmacologica verrà in questo caso decisa dal medico (l'importanza dei farmaci rimane indiscussa) ma molto noi possiamo fare, attraverso il consiglio, soprattutto per la prima fase dell'incontro con il patogeno, ovvero fargli trovare un organismo sano, con un sistema immunitario forte e operativo, in modo da metterlo in condizione di far fronte alla maggior parte degli attacchi esterni. L'Aromaterapia può in questo senso essere di grande aiuto se utilizzata consapevolmente e con metodo. Una delle ragioni principali per le quali le piante aromatiche producono oli essenziali è infatti legata alla possibilità, attraverso di essi, di difendersi da patogeni e parassiti in genere: questo è il motivo per cui, andando a leggere le "schede" riportanti le principali caratteristiche di quasi tutti gli oli essenziali, vengono riportate "proprietà antibatteriche, antivirali, antifungine". Per lo stesso motivo, è praticamente impossibile che un olio essenziale risulti contaminato da virus, funghi o batteri, proprio perché anche in caso in cui il contatto ci fosse, il patogeno verrebbe contrastato dalla natura stessa della Materia Aromatica (sono invece, lo ricordiamo sempre, importantissime le analisi microbiologiche condotte sulla materia prima, foglie, fiori, scorze, frutti, legni, resine, erbe o radici, dalla quale l'olio essenziale viene estratto perché in questo caso una eventuale contaminazione potrebbe alterarne le caratteristiche). Questo tipo di proprietà assume però un carattere più o meno spiccato a seconda dell'olio essenziale, e presenta un tropismo differente per vari tessuti. Per affrontare al meglio la stagione invernale a noi interessano in particolare tre caratteristiche che possono essere proprie della Materia Aromatica: la capacità di rafforzare il sistema immunitario, il tropismo per la vie respiratoria, le proprietà antibatteriche ed antivirali.

## **RAFFORZARE IL SISTEMA IMMUNITARIO**

**Il sistema immunitario rappresenta la vera e propria "difesa" del nostro organismo, e gli oli essenziali che maggiormente lavorano nel rinforzarlo sono rappresentati dall'essenza di Limone; dall'olio essenziale di Ravintsara, di Alloro, di Timo CT linalolo e dal più noto Albero del Tè.**

In particolare l'essenza di Limone è un buon attivatore del sistema immunitario, utile anche quando le "spie" di un suo funzionamento "in riserva" sono rappresentate da stanchezza, mancanza di energia generale, astenia, debolezza. Una goccia di essenza di Limone (Citrus limon) in una goccia di olio vegetale (ad esempio olio di nocciolo di albicocca) massaggiata tutti i giorni, con movimenti circolari sul plesso solare, può essere davvero di grande utilità. Allo stesso tempo assumerne tutte le mattine due gocce in un cucchiaino di miele o di latte può aiutare ad attivare dall'interno il sistema immunitario ed al tempo stesso a contrastare l'acidosi tissutale che è spesso causa di indebolimento dei vari sistemi e quindi anche di minore funzione di quello immunitario.

Un altro sistema per rinforzare le difese può essere quello di massaggiare sul torace e sulla parte superiore della schiena (vedi Figura) una miscela costituita da una goccia di OE di Ravintsara (Cinnamomum camphora), una goccia di OE di Timo CT linalolo (Thymus vulgaris), una goccia di OE di Alloro (Laurus nobilis) e una goccia di E di Limone (Citrus limon) in un cucchiaino di olio di nocciolo di albicocca. Questo massaggio andrà praticato seguendo il movimento riportato in figura 10 giorni al mese tutti i mesi da settembre a marzo.

L'OE di Ravintsara oltre a rinforzare il sistema immunitario ha un particolare tropismo per il sistema respiratorio e per questo, dal momento che le patologie invernali colpiscono per lo più questo sistema, può essere utile, cinque giorni su sette a cicli di tre settimane assumere per bocca OE di Ravintsara due gocce in un cucchiaino di

miele o di latte (una curiosità: a livello energetico lavora sulle energie legate all'emozione della "tristezza" che la Medicina Tradizionale Cinese collega all'organo polmone) o massaggiarla la sera sotto alla pianta del piede che, come è noto, è sede di importanti collegamenti energetici con l'intero organismo.

Perché il sistema immunitario funzioni come si deve, ricordiamo anche i consigli più generali, tenendo conto di quanto sia importante "ascoltare" il corpo e curarlo in tutti i suoi aspetti: se ad esempio ci si sente spesso stanchi ed affaticati e si è molto pallidi, verificare che non ci siano carenze di ferro, o che il fegato non sia in affaticamento magari perché soggetti a terapie farmacologiche continuative (una "pulizia del fegato" è comunque sempre raccomandata in autunno); se le gengive sanguinano lavandosi i denti si potrebbe avere bisogno di integrare con vitamina C; o se capelli e unghie sono particolarmente deboli con Vitamine del gruppo B (entrambi micronutrienti molto importanti per il buon funzionamento del sistema immunitario). Attenzione anche al buon equilibrio dell'intestino, ricordiamoci sempre che il 70% del nostro sistema immunitario (GALT) risiede proprio a livello intestinale e che questo organo rappresenta la più vasta interfaccia fra organismo ed ambiente: un disequilibrio a questo livello potrebbe determinare carenze anche a livello dell'intero organismo in termini di capacità di difesa. Curiamo inoltre l'alimentazione, raccomandiamo una corretta idratazione e ricordiamo l'importanza di una regolare e moderata attività fisica.

Ricordiamo sempre a tutti i nostri clienti che la stanchezza e lo stress favoriscono l'abbassamento della difesa immunitaria pertanto, al di là delle strategie scelte, anche in accordo con il medico per rinforzarla, è bene concedere all'organismo il giusto riposo e cercare aiuto in tecniche di rilassamento e "messa a terra" cercando ciascuno la più adatta alla propria personalità. Io resto convinta che buone letture, buona musica e soprattutto buone frequentazioni, così come il mantenimento di un buon tono dell'umore, siano un'arma potente per preservare l'organismo dalla maggior parte delle malattie. Gli oli essenziali possono essere di grande aiuto

anche in caso di affezioni influenzali vere e proprie: febbre, brividi, stanchezza e sensazione di debolezza, gambe che dolgono e mal di testa, mal di gola e tosse sono i sintomi più comuni. Si tratta di disturbi di origine prevalentemente virale ed i virus che li determinano appartengono a ceppi diversi, la probabilità di contagio è inoltre abbastanza elevata dal momento che si trasmettono principalmente per via aerea.



## INTERVENIRE AI PRIMI SINTOMI PUÒ FARE LA DIFFERENZA

Proteggersi dal freddo che ne favorisce lo sviluppo, e rinforzare come abbiamo visto il sistema immunitario rimangono la prima forma oltre chedi prevenzione, in caso di **sintomi influenzali, Ravintsara** (*Cinnamomum camphora*) è sicuramente l'olio essenziale che non deve mai mancare fra quelli dedicati alla cura dei malanni invernali: tenere a portata di mano un fazzoletto sul quale versarne qualche goccia e respirarne l'aroma, soprattutto quando ci si trova in luoghi affollati o comunque più "a rischio", favorisce la respirazione e migliora la difesa, un massaggio eseguito diluendone tre gocce in un cucchiaino di olio vegetale di nocciolo di albicocca sulla parte inferiore della schiena, lungo la colonna vertebrale e sul torace (da ripetere 2-3 volte al giorno) può essere di grande aiuto, così come assumerne per bocca 2 gocce tre volte al giorno sciolte in un cucchiaino di TN di **Propoli**, si può suggerire, se c'è mal di gola, anche di utilizzarla come gargarismo e poi inghiottire. Attenzione: in caso di assunzione per bocca è sufficiente, se si desidera abbinare il massaggio, praticarlo una sola volta al giorno. Altri oli essenziali che possono essere utilizzati sono il **Timo CT Linalolo** (*Thymus vulgaris*) l'**Eucalipto globulus** (*Eucalyptus globulus*) sempre per massaggi e frizioni o, per bocca, 2 gocce due volte al giorno in un cucchiaino di miele o di latte.

# Il medicinale omeopatico **oscillococcinum**<sup>®</sup> per la prevenzione e il trattamento dell'influenza e delle sindromi influenzali<sup>1</sup>



"**oscillococcinum**<sup>®</sup> è normalmente proposto per la prevenzione e per la terapia dell'influenza e delle sindromi cliniche simil-influenzali<sup>2</sup>".

*(Bellavite P. **oscillococcinum**<sup>®</sup> e influenza. Storia, evidenze e ipotesi. Edizioni Libreria Cortina Verona 2008. p.7)*

Uno studio in real life<sup>3</sup> condotto su 459 pazienti seguiti nell'arco di 10 anni ha evidenziato "come il medicinale omeopatico (**oscillococcinum**<sup>®</sup>) abbia avuto un effetto preventivo sulla minor incidenza di episodi RTI" (Infezioni del Tratto Respiratorio) e che "l'effetto protettivo osservato è coerente con altri studi che hanno documentato il suo effetto sul trattamento di sintomi sia influenzali che simil-influenzali".

*(Beghi GM, Morselli-Labate AM. Does homeopathic medicine have a preventive effect on respiratory tract infections? A real life observational study. Multidiscip Respir Med. 2016; 11:12)*

Uno studio clinico<sup>4</sup> randomizzato in doppio cieco su individui che avevano consultato il Medico di Medicina Generale e il Medico Internista per sintomi simil-influenzali (dei quali 188 trattati con **oscillococcinum**<sup>®</sup> e 184 con placebo) ha dimostrato che: "1) la riduzione dei sintomi dopo 48 ore è risultata significativamente più elevata nel gruppo trattato con **oscillococcinum**<sup>®</sup> rispetto al gruppo placebo; 2) i sintomi sono scomparsi

con rapidità significativamente maggiore nel gruppo trattato con **oscillococcinum**<sup>®</sup> rispetto al gruppo placebo".

*(Papp R, Schuback G, Beck E, Burkardt G, Bengel J, Lehl S, et al. **oscillococcinum**<sup>®</sup> in patients with influenza-like syndromes: a placebo controlled double-blind evaluation. Br Homeopath J. 1998; 87:69-76)*

"**oscillococcinum**<sup>®</sup> è un medicinale omeopatico dei Laboratoires Boiron, unico, originale e brevettato. Da sempre è preparato in diluizione korsakoviana (200 K)<sup>2</sup>".

*(Bellavite P. **oscillococcinum**<sup>®</sup> e influenza. Storia, evidenze e ipotesi. Edizioni Libreria Cortina Verona 2008. p.21)*

**oscillococcinum**<sup>®</sup>, 30 e 6 dosi, contiene diluizioni omeopatiche che, per le loro basse concentrazioni molari, non presentano generalmente tossicità chimica, controindicazioni, interazioni farmacologiche direttamente legate alla quantità di prodotto assunto<sup>5-7</sup>.

**oscillococcinum**<sup>®</sup>, in quanto medicinale omeopatico, è adatto ad adulti, bambini<sup>3,5</sup>, anziani<sup>3,5</sup>, pazienti politrattati<sup>3,8</sup>, pazienti con BPCO, allergie respiratorie, asma e altre malattie respiratorie<sup>3</sup>.

**oscillococcinum**<sup>®</sup>: utilizzato da oltre 30 anni in 50 paesi del mondo.



D.Lgs. 219/2006 art.85: "Medicinale omeopatico senza indicazioni terapeutiche approvate".

D. Lgs. 219/2006 art.120 1 bis: "Trattasi di indicazioni per cui non vi è, allo stato, evidenza scientificamente provata dell'efficacia del medicinale omeopatico".

Medicinale non a carico del SSN.

#### Bibliografia

1. Mathie RT, Frye J, Fisher P. Homeopathic Oscillococcinum<sup>®</sup> for preventing and treating influenza and influenza-like illness. Cochrane Database Syst Rev. 2015; 1:CD001957. doi: 10.1002/14651858.CD001957. 2. Bellavite P. Oscillococcinum e influenza. Storia, evidenze e ipotesi. Edizioni Libreria Cortina Verona 2008. p.7,21. 3. Beghi GM, Morselli-Labate AM. Does homeopathic medicine have a preventive effect on respiratory tract infections? A real life observational study. Multidiscip Respir Med. 2016; 11:12. 4. Papp R, Schuback G, Beck E, Burkardt G, Bengel J, Lehl S, et al. Oscillococcinum in patients with influenza-like syndromes: a placebo controlled double-blind evaluation. Br Homeopath J. 1998; 87:69-76. 5. Boulet J. Homéopathie - L'enfant. Marabout 2003. p.14-17. 6. Homeopathic and Anthroposophic Medicinal Products. Legislative term 2009-2014 of the European Parliament and the European Commission. ECHAMP E.E.I.G. European Coalition on Homeopathic and Anthroposophic Medicinal Product. 7. Kirby BJ. Safety of homeopathic products. Journal of the Royal Society of Medicine. 2002; 95 (5):221, 222. Disponibile su: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1279671/>. 8. Jouanny J, Crapanne JB, Dancer H, Masson JL. Terapia omeopatica: possibilità in patologia acuta. Ariete Salute; 1993. 1: p.81.

[www.boiron.it](http://www.boiron.it) Servizio Informazioni Boiron numero verde 800-032203

In caso di **tossi stizzose è l'OE di Cipresso** (*Cupressus sempervirens*) a dare un aiuto importante: abbinato a Ravintsara 2 gocce di ciascuno due volte al giorno.

Accanto alla somministrazione per os che deve sempre e comunque essere vagliata attentamente ed eventualmente sottoposta al parere del medico (valutando condizioni generali del soggetto, eventuali farmaci assunti, eventuali allergie o condizioni di fragilità: ricordiamoci sempre che gli oli essenziali sono strumenti potenti e per questo non innocui, né privi di effetti collaterali e tossicità), possiamo consigliare frizioni, massaggi, bagni aromatici e soprattutto la diffusione che è uno strumento da non sottovalutare mai.

Attraverso la diffusione si può fare molto anche in termini di prevenzione utilizzando gli oli citati (Ravintsara in particolare) per migliorare la qualità dell'aria.

Gli oli essenziali, anche nell'affrontare la stagione invernale, si rivelano dunque strumento prezioso di prevenzione e cura: la mia racco-

mandazione rimane sempre quella di proporli, utilizzarli, ma di farlo sempre con la consapevolezza e la competenza che deve caratterizzare qualsiasi nostro consiglio ricordando sempre che ogni volta che diamo un consiglio noi facciamo due cose: prendiamo una decisione e ci assumiamo una responsabilità.

Siamo professionisti altamente qualificati per farlo ma occorre valutare sempre tutti gli aspetti della persona che abbiamo di fronte, dei sintomi che ci riferisce e dei segni che osserviamo, oltre alle caratteristiche di ciò che andiamo a proporre per raggiungere il migliore dei risultati.

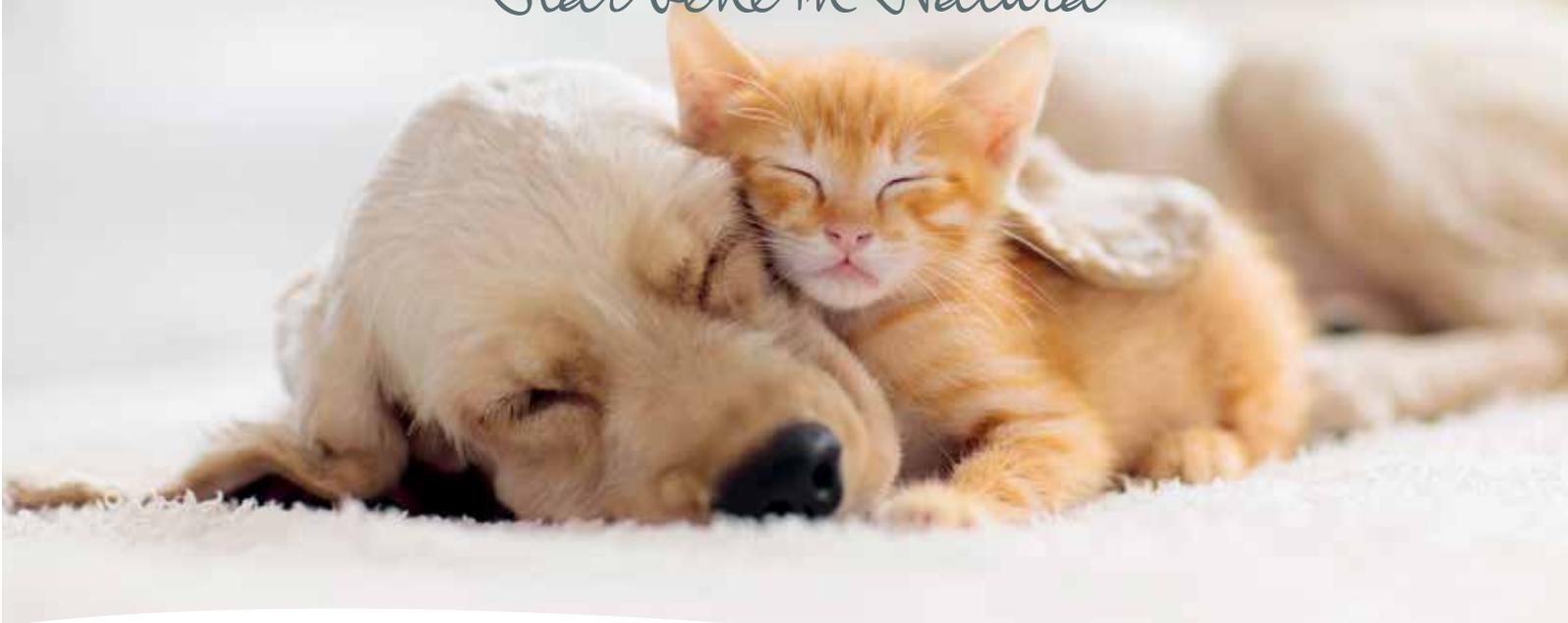
In particolare questo diventa importante quando la scelta cade sugli oli essenziali che rappresentano, a mio avviso, lo strumento più puro e potente che la natura mette a nostra disposizione, per questo, i suggerimenti dati in questo articolo in termini di rimedi, di dosaggi e di somministrazione devono essere considerati indicativi e subordinati alla valutazione del singolo caso e, per quanto riguarda i soggetti più fragili, eventualmente al parere del medico.





# TEARHEMP®

## Star bene in Natura



### TEARHEMP CARE FOR PET

**CBD dall'1,5 al 20% in olio di semi di Canapa Biologico**



Ecohemp è un'azienda italiana certificata Biologica, impegnata da anni nella produzione e trasformazione diretta della Canapa Sativa L. industriale per i settori alimentare, nutraceutico, ed estrazioni di cannabidiolo (estratti CBD) e terpeni, realizzando prodotti biologici e ad elevato standard qualitativo.

