

# QUANDO RESPIRARE DIVENTA TERAPIA

TUTTE LE POTENZIALITÀ  
DELLA DIFFUSIONE AROMATICA



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 vita inizia e finisce con un respiro. Il primo vagito, quello che riempie di emozione chi assiste ad una nascita, altro non è che la reazione alla prima boccata d'aria che raggiunge i polmoni, che fa sì che il sangue che scorre faccia il suo lavoro, portando ossigeno, ovvero nutrimento, all'intero organismo. L'ultimo respiro è il momento il cui la vita si ferma, è l'attimo che precede il nostro scivolare in una dimensione differente, o nel nulla, quali che siano le nostre credenze.

Il respiro, anche dal punto di vista strettamente fisiologico, è accogliere il mondo esterno ed utilizzarne le risorse, e subito dopo è lasciar andare ciò che non ci serve, che altrimenti rischierebbe di danneggiarci.

Respirare correttamente, nonostante si tratti di un atto così naturale, non è semplice. Molto spesso, senza nemmeno accorgercene, tendiamo a "buttare aria nei polmoni" quel tanto che basta per non soffocare, rimaniamo quasi "in apnea" perché troppo presi da quello che stiamo facendo o, peggio, sopraffatti da tensioni, stress e, talvolta, paure. Il risultato è che l'ossigeno non affluisce in quantità sufficiente ad organi chiave come il cervello, che ne hanno invece un bisogno vitale, e le nostre funzioni, anche se non ce ne accorgiamo, risultano rallentate rispetto a come potrebbero essere, gli apparati, da quello circolatorio a quello immunitario, funzionano "in riserva" e il risultato è che ci sentiamo più stanchi, incontriamo maggiore difficoltà nel fare le cose e qualche volta ci ammaliamo più facilmente. Una buona respirazione dunque, è parte dei presupposti per il mantenimento di un buon stato di salute e rende più difficile l'instaurarsi della malattia. Anche dal punto di vista mentale il respiro ha un significato importante: è ritmo, ed è strumento imprescindibile di concentrazione e consapevolezza, allontana i pensieri negativi e aiuta ad affrontare la giornata o il sonno con la giusta predisposizione. Esistono vere e proprie tecniche per imparare a respirare correttamente e per quanto semplici possono apportare grande beneficio alla nostra condizione psicofisica.

Ecco perché è importante "imparare a respirare": profondamente, consapevolmente, dedicate a questo esercizio cinque minuti al giorno, in un ambiente tranquillo e ben arieggiato, in una posizione comoda e noterete in breve tempo cambiamenti importanti in termini di energia, di capacità di concentrazione, di benessere generale.

Non è filosofia, è uno strumento semplice che può farci star meglio.

Questo strumento così naturale, se abbinato all'aromaterapia, può dare risultati ancora più sorprendenti. Ho già parlato sul numero 6 di Nuovo Collegamento del potere dell'olfatto, di come le molecole odorose, mescolandosi al mezzo gassoso ed intercettando i recettori collocati sulla mucosa nasale, siano in grado di raggiungere con un impulso non mediato zone precise del cervello e di agire tanto sui nostri comportamenti quanto sulle emozioni.

C'è però molto di più.

È infatti possibile, ed è argomento di grande interesse per il periodo che stiamo attraversando e per i mesi invernali che stiamo per affrontare, utilizzare la diffusione di aromi come strumento per migliorare la qualità dell'aria ed il semplice atto della respirazione come misura preventiva in termini di attivazione del sistema immunitario. Come? Semplicemente mandando in diffusione per qualche minuto, un olio essenziale scelto "ad hoc" per favorire lo scopo.

La diffusione consiste nel disperdere nell'aria molecole odorose attraverso l'utilizzo di uno strumento idoneo. In questo modo, con il semplice atto del respirare, le molecole arriveranno non solo al cervello dove esplicheranno le loro funzioni a livello mentale ed energetico ma, attraverso la via respiratoria, agli alveoli polmonari ed attraverso il passaggio al microcircolo, a tutti i tessuti dell'organismo andando ad esercitare la loro azione là dove sono più utili.

Inoltre, grazie al loro naturale potere disinfettante, antimicrobico ed antivirale (le piante li producono proprio per difendersi dall'attacco di agenti esterni), gli oli essenziali migliorano la

qualità dell'aria che respiriamo, soprattutto durante i mesi più freddi quando arieggiare gli ambienti diventa una pratica comunque necessaria ed indispensabile (non dimenticate mai di farlo regolarmente) ma comunque più complicata. Il diffusore, azionato per un tempo adeguato, diventerà in questo modo vero e proprio strumento di difesa e terapia.

La scelta del tipo di diffusore deve essere molto attenta perché dalla sua qualità, ma anche dal principio tecnico utilizzato dipende l'efficacia della pratica, in tutti i casi si pongono le gocce di olio essenziale in una piccola quantità d'acqua, la tensione di vapore acqueo porta le molecole a volatilizzare, ed in questo modo esse diffondono nell'ambiente.

I diffusori in coccio o "bruciaessenze" hanno una vaschetta di vetro o ceramica che contiene l'acqua alla quale si aggiungono le gocce, una candela posta al di sotto la riscalda ed il calore fa evaporare lentamente l'acqua consentendo alle molecole aromatiche di diffondere.

Il diffusore ad ultrasuoni lavora a freddo, come un corretto utilizzo dell'aromaterapia prevede. La diffusione a freddo consente di preservare al meglio le proprietà degli oli essenziali e di godere pienamente dei loro benefici attraverso le vie respiratorie.

Con i diffusori a ultrasuoni la propagazione delle molecole olfattive è uniforme e rapida, adatta anche spazi grandi dimensioni.

I sistemi di diffusione che utilizzano il calore, al contrario, rischiano di ossidare i principi attivi della pianta. Il classico "bruciaessenze" con la candelina fa sì che il profumo venga percepito negli ambienti, compromettendo però l'efficacia degli oli essenziali sul piano fisico. In aromaterapia si consiglia quindi di scegliere sempre un sistema di diffusione a freddo: sarebbe un vero peccato diffondere gli oli essenziali solo per profumare la casa e rinunciare al loro supporto alla salute. La maggior parte delle piante contiene al suo interno principi attivi con azione antisettica e

antibatterica, che ripuliscono e detergono l'aria, migliorandone la qualità.

Molto importante è inoltre il numero di gocce di olio essenziale che verranno utilizzate che dipende dalle dimensioni dell'ambiente: normalmente corrisponde alla moltiplicazione dei lati della stanza in metri (per difetto). Per una stanza di 4 x 3 metri ad esempio si utilizzeranno un massimo di 10-12 gocce mentre sopra le 20 persone presenti nella stanza, indipendentemente dalle dimensioni, un massimo di 2 gtt a persona.

Il tempo tecnico di diffusione (da effettuare sempre dopo aver arieggiato l'ambiente) è al massimo di 20 minuti ma in alcuni casi sono sufficienti anche 10 minuti da ripetere ogni 2-3 ore.

Prima dei suggerimenti riguardo agli oli essenziali più idonei per la diffusione ambientale finalizzata alla purificazione dell'aria ed al supporto al sistema immunitario sono importanti anche le precauzioni d'uso.

Non mi stancherò mai di ripetere che gli oli essenziali non rappresentano un qualcosa di "naturale che al massimo non può recar danno" ma vera e propria allopatia naturale che, al pari dei farmaci, basa la propria azione sulla base delle molecole chimiche che la costituiscono e pertanto va trattata con le stesse modalità di un farmaco vero e proprio, anche se di origine naturale.

In altre parole una goccia è una goccia e 10 minuti ogni due ore sono 10 minuti ogni due ore! Inoltre è bene che i soggetti presenti nella stanza non siano bambini troppo piccoli (meglio attendere gli 8 anni di età, eccezion fatta per alcuni oli più "tranquilli" come la Lavanda angustifolia e il Mandarino per i quali si consigliano comunque dosi e tempi di diffusione più limitati e non quando il piccolo è presente nella stanza ma appena prima del suo ingresso), le donne in gravidanza ed allattamento ma anche gli anziani, il cui sistema nervoso è di per se

# FISIOACID<sup>®</sup>

con  
**GastroSystem<sup>®</sup>**



Reflusso  
Bruciore  
Cattiva  
Digestione

**Novità**  
Richiedilo al tuo  
agente di zona

- 1** Attenua  
il REFLUSSO acido
- 2** Riduce  
il BRUCIORE
- 3** Protegge  
la MUCOSA dell'esofago



È un Dispositivo Medico **CE** 0373

Leggere attentamente le istruzioni e le avvertenze d'uso contenute nel foglio illustrativo.

### 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 **045 6770222** 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





più fragile (in questo caso se godono di buona salute generale si consiglia di utilizzare le stesse precauzioni che si usano per il bambini).

Sono da evitare in soggetti asmatici o la cui funzione respiratoria è compromessa da patologie così come in soggetti che soffrono di patologie neurologiche, epilessia in particolare.

In ogni caso è sempre bene consultare un Aromaterapeuta esperto.

Un'ultima raccomandazione riguarda i nostri amici animali, i cani possono beneficiare, su consiglio del professionista, del potere curativo della materia aromatica mentre per i gatti non sono noti gli effetti e pertanto è buona norma astenersi.

Non diffondeteli durante il sonno e spegnete il diffusore almeno 15 minuti prima di andare a dormire.

Quali oli utilizzare di preferenza?

In conclusione vi propongo due "MIX" a mio avviso molto interessanti e delicati (il numero di gocce è riferito ad un ambiente di circa 12-15 mq e va "adattato" come descritto in precedenza di volta in volta) ma soprattutto, più di ogni altra cosa vi raccomando: respirate, imparate a

respirare, riempiendo d'aria i polmoni, fino in fondo, cercando tutte le volte che vi è possibile un luogo tranquillo, ben areato e silenzioso per ascoltare il vostro respiro che è la parte più viva di voi.

Tutte le volte che ne avete la possibilità immergetevi nella Natura, che siano boschi o luoghi di mare e respiratene gli aromi, ne trarrete un beneficio immenso.

**OE RAVINTSARA Cinnamomum Camphora CT**

**1.8 cineolo 6 gocce**

**OE ALLORO Laurus nobilis 3 gocce**

**ES POMPELMO Citrus paradisi 3 gocce**

**Diffusione per 10 minuti ogni 2 ore dopo aver ben arieggiato l'ambiente**

**OE RAVINTSARA Cinnamomum Camphora CT**

**1.8 cineolo 6 gocce**

**OE ROSMARINO CT verbenone 3 gocce**

**ES LIMONE Citrus limon 3 gocce**

**Diffusione per 10 minuti ogni 2 ore dopo aver ben arieggiato l'ambiente**

**Per contatti: [dr.sartoris.stefania@gmail.com](mailto:dr.sartoris.stefania@gmail.com)**