

Curarsi naturalmente

RUBRICA A CURA DEL DR. SERGIO RICCIUTI

Scuola di perfezionamento in fitoterapia e piante medicinali - Università degli Studi della Tuscia Viterbo

Gli oli... essenziali

L'aromaterapia utilizza gli oli essenziali, ricavati da piante fresche con tecniche che consentono di mantenere inalterati i principi attivi. Ha origini molto antiche: gli egiziani utilizzavano abitualmente miscele di oli essenziali e propoli per mummificazione e terapia.

L'aromaterapia è presente anche nella medicina tradizionale tibetana, cinese ed indiana. Attenti custodi delle virtù terapeutiche erano i sacerdoti che utilizzavano gli oli essenziali anche nelle cerimonie religiose.

Intorno all'anno 1.000 per merito di Avicenna, il famoso medico che inventò l'alambicco, nasce una aromaterapia più vicina a quella attuale.

Le essenze, miscele di oli essenziali, sono ubiquitarie e presenti in una percentuale compresa tra 0,01% e 15% nelle piante aromatiche. Sono contenute nei vacuoli delle cellule vegetali (cellule essenzifere) e la loro composizione è estremamente variabile: può

dipendere dalla stagione, dal momento balsamico, dalla specie

etc. Gli oli essenziali sono, in genere, presenti in zone superficiali e d'hanno la funzione di attrarre gli insetti, ma possono essere contenuti anche in altri apparati con funzione di deposito o riserva.

Il chemiotipo indica il principio attivo presente in maggior quantità che determina le caratteristiche. Il *Thymus vulgaris* presenta sette diversi chemiotipi (geraniolo, linalolo, cineolo, terpinolo, tujanolo,

timolo e carvacrolo) con caratteristiche ed indicazioni terapeutiche diverse. Per questo motivo è importante conoscere la composizione

precisa di ogni lotto: c'è una grande variabilità da chemiotipo a chemiotipo da lotto a lotto. La scheda tecnica riassume tutte le informazioni importanti.

La tecnica estrattiva (distillazione in corrente di vapore, spremitura, enfleurage etc.) viene scelta in base alla composizione della miscela tenendo in debito conto le caratteristiche del prodotto di partenza e la

necessità di estrarre tutti i principi attivi senza danneggiarli. La fase successiva all'estrazione è la separazione dell'olio essenziale dall'acqua di distillazione che può essere utilizzata come tale (es. acqua di rose) o essere riutilizzata per estrarre altro olio essenziale.

La "resa" delle estrazioni è molto bassa: da 100 kg. di prodotto di partenza si ottengono - ad esempio - da un minimo di 3-8 g. (rosa) ad un massimo di 2 kg. (eucalipto).

L'uso degli oli essenziali impone una grande cautela perché a fianco di una oggettiva efficacia ed attività ci sono non trascurabili effetti collaterali. La loro grande variabilità non assicura quella costanza e stabilità che sono alla base di un proficuo utilizzo in terapia. Particolari attenzioni vanno osservate per l'uso in pediatria o in gravidanza, assolutamente sconsigliato. Il medico ed il farmacista esperti in fitoterapia ben conoscono questi problemi, chiedete quindi il loro consiglio evitando il "fai da te".



Tossicità, avvertenze e precauzioni

Un OE di buona qualità deve essere puro, standardizzato e titolato, ovvero provvisto di un certificato di analisi che ne indichi la composizione quali-quantitativa. Bisogna, quindi, diffidare di OE commercializzati a costi troppo bassi o attraverso canali di vendita come supermercati, edicole e centri estetici.

Gli OE sono poco maneggevoli, in quanto le dosi terapeutiche sono molto vicine a quelle tossiche; vanno, quindi, utilizzati con estrema cautela, a bassi dosaggi e per cicli di terapia brevi.

Gli OE sono epato e nefrotossici, dal momento che il fegato ed il rene sono coinvolti nei processi di trasformazione e di eliminazione dei loro costituenti chimici.

Gli OE ricchi di chetoni come il mentone (Menta), la canfora (Rosmarino) ed il tujone (Salvia) possono indurre convulsioni, anche



se a dosi più elevate rispetto a quelle in grado di provocare epato- e nefrotossicità.

Alcuni OE (es. Eucalipto) possono dare laringospasmo nei bambini ed in soggetti sensibili.

Sono controindicati in caso di patologie epatiche o renali ed in soggetti a rischio per convulsioni e laringospasmo. Per la loro potenziale tossicità non devono, inoltre, essere utilizzati in gravidanza, in allattamento ed in pediatria, almeno fino a 6 anni.

Anche se applicati localmente, es. sotto forma di pomate ed unguenti per massaggi, possono provocare le stesse reazioni indesiderate che si manifestano in seguito a somministrazione orale, in quanto assorbiti in misura consistente attraverso la pelle.

Gli OE sono irritanti se applicati in forma pura sulla cute e sulle mucose.

Dato il rischio di reazioni di ipersensibilità, si rende necessario un test cutaneo preliminare, specialmente con OE ad elevato potere allergizzante (es. Origano).

Dr.ssa Cristiana Cardini
SCUOLA VITERBESE DI FITOTERAPIA