

Francesca Zucchelli

ESSENZE DIVINE

I segreti dell'Aromaterapia
per imparare l'uso degli oli essenziali

NOTA DELL'AUTORE

Gli oli essenziali possono essere utilizzati per uso interno seguendo le indicazioni del medico o dell'esperto in Aromaterapia. L'autore non può assumersi nessuna responsabilità sull'uso improprio che viene fatto delle ricette. In caso di malattie gravi, le tecniche descritte nel volume non possono sostituire le cure mediche. Le informazioni in questo libro sono il frutto di accurate ricerche e sono state offerte per il progresso della conoscenza. Pertanto l'Autore e l'Editore declinano ogni responsabilità per danni di qualunque sorta che derivino direttamente dall'utilizzo dei contenuti di questo libro destinati agli specialisti. I metodi di cura e gli esercizi riportati non sostituiscono il normale percorso per lo studio della medicina, ma vanno considerati come strumenti di sostegno della terapia.

© Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso scritto dell'autore.

Prima edizione digitale 2021.

ISBN 9791220328890

Una volta letto questo libro visita il sito www.francescazucchelli-naturopata.com. Potrai trovarvi buone occasioni per continuare a riflettere.

L'esperienza suggerisce che è praticamente impossibile pubblicare un libro senza errori. Ringrazio i lettori che vorranno segnalarli scrivendo a: info@francescazucchelli-naturopata.com.

“Ogni erba é una stella terrestre, ogni stella é un’erba celeste”

Paracelso

Introduzione

Con il termine “Aromaterapia” si definisce l’utilizzo degli oli essenziali per il mantenimento della salute o per la terapia. E’ solo da poco tempo che é in atto la sua riscoperta in ambito salutistico, ma l’uso delle essenze aromatiche é conosciuto da più di 5000 anni. Ogni civiltà, a partire dalle più antiche, conosceva l’uso degli oli essenziali, non solo nelle pratiche religiose ma anche nelle cure mediche, dalle più rudimentali del mondo primitivo alle più raffinate del mondo egizio, grazie anche alla semplicità delle tecniche estrattive e all’abbondanza di piante officinali presenti in ogni ambiente. E’ una disciplina i cui effetti sono ampi e molteplici come pochi altri, infatti il termine non si limita esclusivamente alla via olfattiva, bensì comprende tutte le sue applicazioni: topico (semicupi, massaggi, impacchi...), inalatorio, orale e vibrazionale. Ultimamente, all’interno degli studi di fitoterapia, la ricerca scientifica ha evidenziato le potenzialità cliniche degli oli essenziali di origine vegetale, raccogliendo prove che dimostrano l’efficacia dei trattamenti complementari in diverse patologie (come ad esempio quelle dermatologiche, uro-ginecologiche, gastrointestinali, respiratorie, neurologiche) e specialmente nella prevenzione e/o nel trattamento di alcune malattie infettive resistenti agli antibiotici di ultima generazione. La rivista “Natural 1” nel numero di maggio 2018, ha pubblicato un interessante studio sulla efficacia degli oli essenziali, con la conseguente riduzione dell’impiego di farmaci in una residenza sanitaria assistita (RSA). Lo studio consisteva nel diffondere, durante la notte, degli oli essenziali con l’obiettivo di sanificare l’aria e contrastare le patologie respiratorie. Dopo quattro mesi di sperimentazione, hanno riscontrato la riduzione drastica (80% in meno) di farmaci che normalmente vengono prescritti agli ospiti per tutelare il loro apparato respiratorio (antibiotici, mucolitici, broncodilatatori, e corticosteroidi) e la “sanificazione” dei locali con abbattimento degli agenti patogeni notoriamente ritenuti responsabili di quelle che vengono definite come “malattie nosocomiali”. Gli oli essenziali hanno un notevole potere di penetrazione e diffusibilità all’interno del corpo umano anche e soprattutto per via cutanea e olfattiva, questo permette di

trarre notevoli benefici potendo evitare la via interna (proibita a causa della tossicità o causticità di molti di essi). Gli oli essenziali, se usati correttamente, non provocano effetti collaterali negativi, poiché, al contrario delle terapie chimiche, agiscono mobilitando la capacità di auto-guarigione tipica della medicina naturale. Uno degli obiettivi dell’Aromaterapia e della medicina complementare in generale, è quello di sviluppare la forza vitale della persona e regolare il suo equilibrio interiore, perché alla malattia viene a mancare il terreno di crescita e il nutrimento, sul piano fisico, psichico ed energetico. Prima di cominciare ad usare le essenze è importante consultare il manuale al capitolo “Precauzioni e controindicazioni”, dove sono descritte le precauzioni da osservare, i potenziali rischi e le controindicazioni derivati dall’uso improprio di queste sostanze. Questo libro ha come scopo lo studio e l’approfondimento del potenziale terapeutico insito negli oli essenziali, altrimenti definiti *essenze*, che deve avvenire in sicurezza e con responsabilità perché si possa godere appieno di questo dono della natura.

Francesca Zucchelli



I profumi degli dei e la fumigazione degli incensi

Ogni tradizione antica interpreta le fumigazioni e utilizza i vari ingredienti da unire nelle misture sulla base della cultura, della filosofia e della religione che la contraddistingue. Non sappiamo con certezza quali siano state le prime popolazioni a utilizzare le fumigazioni nelle cerimonie sacre, sappiamo per esempio che gli egizi effettuavano le fumigazioni allo scopo di attirare la benevolenza degli dei e che conoscevano profondamente le proprietà delle erbe ed è noto come il processo di mummificazione prevedesse l'impiego di essenze quali il Cedro atlante, la Cannella e la Trementina. Nel ciclo epico di Gilgamesh, che risale al periodo Sumerico (circa 4500 anni fa), si racconta che Noé, ringraziò Dio per averlo salvato dal diluvio universale, bruciando legno di Cedro e Mirra. Sull'uso delle essenze in Oriente e nell'antica Cina, non ci sono notizie certe fino a circa 2000 anni fa, data a cui risale il trattato Huangdi Neijing in cui si parla di erbe, alberi e spezie applicate alla teoria degli opposti Yin e Yang, maschile-femminile, caldo-freddo, giorno-notte. Ad ogni fiore apparteneva una simbologia: l'Artemisia rappresentava la fedeltà, l'Orchidea la purezza e per questo era bruciata nelle cerimonie religiose, il Sandalo e la Cassia erano sacri agli antenati e bruciati in loro onore. Con il legno di Cassia, un imperatore si fece costruire un intero palazzo, per avere il piacere di sentire il profumo di quel legno penetrare nelle stanze durante le giornate di vento. Anche in India l'uso degli aromi è testimoniato negli antichi testi sanscriti, dove si citano Cannella, Cardamomo, Sandalo, Anice, Zenzero e Coriandolo.

Abbiamo testimonianza dell'impiego di alcune sostanze aromatiche negli antichi testi di medicina Ayurvedica e dai reperti provenienti dalle popolazioni assiro-babilonesi, che circa tremila anni prima dell'epoca cristiana ne conoscevano le proprietà fisiche, sottili ed energetiche. In ogni parte della terra si usava entrare in

contatto con i mondi spirituali attraverso l'usanza di bruciare piante resinose e aromatiche, infatti, prima che i chimici arabi scoprissero il metodo della distillazione, i nostri antenati ricorrevano alle fumigazioni. Le miscele di resine arabe o alchemiche stimolavano la concentrazione e l'equilibrio: una parte dei grani scuri venivano ricoperti d'oro, in modo tale da simboleggiare il giorno e la notte, il maschile e il femminile che si fondono insieme salendo al cielo.

Incenso significa semplicemente “acceso” e designa qualsiasi oggetto che, una volta entrato a contatto col fuoco, comincia a bruciare. La parola profumo deriva dal latino *per fumum* che significa “per mezzo del fumo”. Gli antichi sapienti e sciamani di tutto il mondo ritenevano che le piante e le resine possedessero un determinato potere, delle proprietà magiche e che fossero animate da uno spirito guida o da una divinità. Bruciate su incensieri, pietre bollenti o carboni, gli oli essenziali contenuti potevano diffondersi nell'aria e raggiungere il cielo, dove si pensava che risiedessero gli dei che li governavano: per questo le essenze erano considerate il mezzo di comunicazione fra la terra e il cielo, fra gli uomini e gli spiriti superiori. Se in oriente si usava bruciare incenso e resine, in Europa si bruciavano il Rosmarino e il Timo, mentre in America, presso le tribù dei nativi americani, gli *uomini medicina* bruciavano la Salvia bianca o il Chaparral, un arbusto sempreverde presente nei territori del Nord America.

Le piante venivano sempre raccolte solo quando la luna o gli astri erano favorevoli e talvolta richiedevano un particolare canto propiziatorio. Con il fumo si inviava un'offerta, un messaggio, una preghiera e si esprimeva la volontà di onorare gli dei, scegliendo aromi ed essenze preziose, ma nel contempo, i partecipanti alle cerimonie, traevano beneficio dagli effetti della fumigazione anche da un punto di vista fisico. Fu proprio bruciando le piante nei rituali magici che se ne scoprirono le virtù e le proprietà terapeutiche: il fumo inspirato oltre a scacciare gli spiriti maligni, faceva bene alla salute e poteva avere un effetto soporifero o stimolante. L'arte medica era completamente nelle mani di sacerdotesse o sciamani e la guarigione era vista come qualcosa di divino che si raggiungeva attraverso rituali magico-religiosi. Gli spiriti benevoli si materializzavano in presenza dei profumi, mentre gli odori cattivi erano associati a presenze malevole e negative. Anche la malattia fisica era associata a odori sgradevoli nel corpo ed era considerata come la manife-

stazione di un rapporto disturbato con le divinità. Quindi per sanare le malattie si ricorreva ad un correttivo aromatico e profumato.

La guarigione avveniva anche da un punto di vista emozionale. Il principio che sta alla base di questa *via* è la convinzione che osservando o “ascoltando” il fumo prodotto dagli incensi e concentrandosi su di esso, sia possibile far defluire dal nostro essere tutte le preoccupazioni e gli stati ansiosi che affliggono la dimensione emotiva e mentale per ritrovare quindi l’armonia. Le sostanze incense, inoltre, non producono effetto solamente sul corpo di chi vi è esposto, ma anche sull’ambiente circostante: ad esempio, gli ingredienti purificanti contenuti nella Canfora (*Cinnamomum camphora*) o nel Timo, possiedono effetti antisettici, antibatterici, cicatrizzanti ed insetticidi, al punto tale che venivano impiegati insieme allo zolfo all’interno delle sale operatorie per sterilizzare l’ambiente prima degli interventi chirurgici.

In Giappone, durante il periodo “Heian” (dall’ 8° al 12° secolo d. C.) nacque il *Koh-Do* o “via dell’incenso”. Si tratta di un elaborato rituale simile alla famosa cerimonia del *Cha-do*, la Cerimonia del tè, e a quella dell’*Ikebana*, l’arte della disposizione dei fiori recisi. Nella cerimonia Koh-Do, viene composta una poesia basandosi su una semplice immagine naturale o su un brano poetico e vengono preparate, da un maestro di cerimonia, diverse miscele di incenso atte a provocare le stesse emozioni suscitate dal poema/immagine. I partecipanti alla cerimonia prendono poi parte al cosiddetto “ascolto dell’incenso”. Osservando, ascoltando il fumo prodotto dalle sostanze incense è possibile far defluire tutte le preoccupazioni e gli stati ansiosi condizionanti, per ritrovare quindi l’armonia e la pace mentale. Ancora oggi, nella religione buddista giapponese, troviamo una miscela di cinque sostanze aromatiche chiamata *Makko*. Il Makko è una polvere che si ricava dalla macinazione della corteccia di una specie di alberi tipica del Sud-Est asiatico del genere *Machillus*. La corteccia polverizzata se viene bagnata diventa appiccicosa come colla e funge da legante. Alla corteccia vengono aggiunte delle erbe indicate per favorire la trasformazione di qualità psichiche negative in positive. Gli ingredienti sono: legno di Aloe (*Aquilaria agarlocha*) per trasformare l’Ignoranza, Chiodi di garofano per l’Avversione, il Sandalo per il Desiderio, la Canfora (*Cinnamomum camphora*) per l’Orgoglio e la Curcuma per l’Invidia.

Nella tradizione ebraica, dalla quale origina lo studio dell'alchimia medievale, alle erbe, come ad ogni altro essere del creato, venivano attribuite delle analogie planetarie e non è infrequente ritrovare nella Bibbia le regole per comporre alcuni incensi sacri con Cassia, Olibano, Galbano e Issopo, essenze che avevano lo stesso valore dell'oro e delle pietre preziose. Ad ogni pianeta corrispondevano, in via generale, le parti delle piante sulle quali esso governava, perché ogni pianta era "segnata" nel proprio aspetto dalla sua funzione: ogni vegetale che possiede proprietà terapeutiche manifesta una somiglianza con la parte malata, con la malattia stessa o con la causa che l'ha provocata, di conseguenza parti del corpo o funzioni abbinate ad un pianeta, interagiscono maggiormente con le piante alle quali assomigliano. Si tratta di archetipi codificati nel corso dei secoli dagli studiosi, dai medici e dagli alchimisti del tempo. Questa teoria che suddivide l'intero universo come un sistema di somiglianze, è definita la "Dottrina delle Segnature" e se ne parla ampiamente nel capitolo 18 "Aromaterapia alchemica".

L'impiego di piante essenziali era diffuso anche presso le popolazioni precolumbiane, in quelle dello sciamanesimo amerindio o siberiano, tanto quanto nel paganesimo nordico, ellenico e romano, inoltre sono presenti elementi di farmacopea a base di fumigazioni (Incensoterapia) all'interno della Medicina Cinese (moxibustione), in quella Tibetana, Indiana ed in generale in tutta la parte orientale del mondo, nonché nelle pratiche sciamaniche delle tribù Africane e Sudamericane.

Nel mondo cristiano, la conoscenza dell'uso dell'Incenso e la sua azione nella fumigazione è purtroppo, in buona parte, andata perduta anche se è ancora presente nelle cerimonie della chiesa cattolica, ma gli officianti sanno ben poco sugli effetti che derivano dal suo uso. Negli ultimi anni, gli scienziati hanno preso in esame l'Incenso perché si era notato il ripetersi di casi di dipendenza e di vizio da parte degli officianti religiosi. Nel 1981, gli studiosi dell'Accademia di Lipsia hanno infatti scoperto nell'Incenso alcune sostanze psicoattive in grado di provocare uno stato di ampliamento di coscienza, tipico dei tetraedro cannabinoidi.

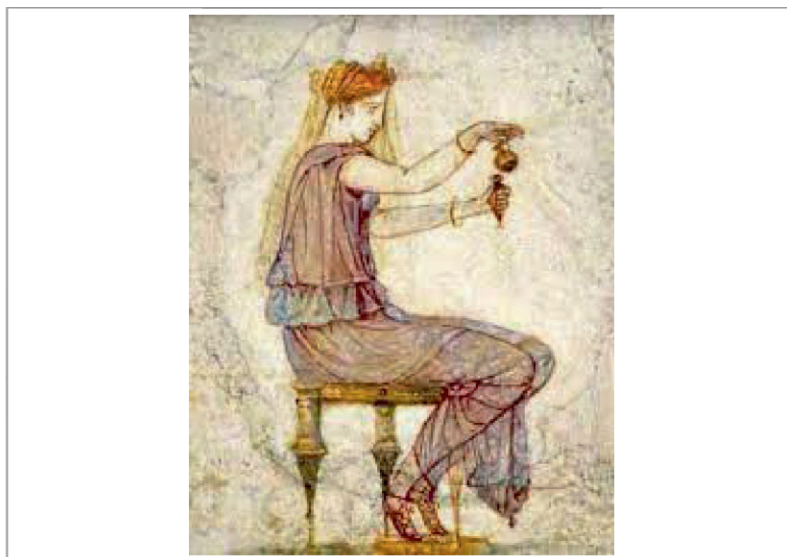
L'Incenso è comunque molto disinfettante e questa sua proprietà era conosciuta e sfruttata nei luoghi di culto e nelle chiese, dove molte persone si raccoglievano a pregare nei momenti di difficoltà o se avevano problemi di salute. Era risaputo

che le persone andavano in chiesa per “lasciare i loro affanni”. Poiché anche le preoccupazioni e i pensieri negativi possono inquinare l’atmosfera di un ambiente, si utilizzavano le fumigazioni per liberare e mantenere puri i luoghi di culto.

Nelle zone alpine e nell’Europa centrale, permane la tradizione popolare della fumigazione delle stalle e delle case con erbe curative come Ginepro, Salvia e Abete, in caso di malattia di uomini o animali, in occasione di feste e rituali e per purificare i locali. Strettamente legate alla tradizione della fumigazione sono le “notti sante”, anche chiamate “notti del fumo”. Sono le 12 notti comprese tra il 24 Dicembre e il 5 Gennaio. Questo periodo a cavallo dei due anni risulta dalla differenza tra il calendario lunare della cultura celtica, che contava 354 giorni, e l’attuale calendario solare, con i suoi 365 giorni. Era considerato un tempo di passaggio in cui l’uomo aveva la possibilità di lasciarsi alle spalle il passato per dare uno sguardo al futuro.



Impiego degli oli essenziali nella storia



La cosiddetta “Bella Profumiera” – affresco dal Cubicolo E della Villa della Farnesina – Roma, metà I sec. d.C. – Roma, Museo Nazionale Romano.

Non sappiamo esattamente quale civiltà antica abbia sviluppato per prima la tecnica della distillazione anche se diversi reperti archeologici ritrovati nelle più disparate aree geografiche, sembrano dimostrare come la pratica della distillazione di piante fosse ampiamente conosciuta ed usata. Gli ultimi ritrovamenti archeologici datano la nascita dei primi alambicchi nella Slovacchia sud-occidentale, nel sito di Abrahám, dove sono stati rinvenuti i resti del più antico distillatore in terracotta costruito dall'uomo: si tratta di uno strumento del 4000 a. C.

Distillatori simili sono stati rinvenuti in Mesopotamia (nel 3500 a.C.) e nell'antica capitale degli Ititi (Hattusa - 2000 a.C.), dove è stata ritrovata

una raffinata ceramica a forma di teiera con una particolare struttura interna a doppia parete, interpretata come una sorta di condensatore di vapore e raccoglitore del distillato che veniva in seguito direttamente versato, come avviene con una comune teiera. Ceramiche simili sono venute alla luce in Sardegna, negli scavi nuragici del II millennio a.C. ad Arzachena, come anche in Pakistan, in India e in Anatolia.

Sappiamo che gli egizi ricavano le essenze attraverso un primordiale procedimento di distillazione: riscaldavano vasi d'argilla (contenenti acqua, erbe o fiori) chiusi con panni di lana che, una volta impregnati d'essenza, venivano spremuti per recuperare l'olio.



La spedizione navale della regina egizia Hatshepsut (1513/1507 a.C. - 1458 a.C.) nel mitico *Paese di Punt*, identificato dagli storici moderni con il Corno d'Africa, diede il via ad una vera e propria industria dei profumi nell'antico Egitto; dai deserti della Somalia e dell'Eritrea giunsero nella terra bagnata dal Nilo, le due resine più famose: l'Incenso propriamente detto (*Boswellia sacra*) e la Mirra (*Commiphora burseraceae*).

In uno dei papiri più importanti, il papiro di Ebers (1500 a. C.), si descrive la ricetta del famoso profumo *Kyphi* che si usava la sera per onorare il dio del Sole Ra. Plutarco e Dioscoride danno notizia dei suoi effetti: il *Kyphi* serviva ad allontanare le preoccupazioni della giornata, a rilassare, ad allontanare le paure, a favorire sogni piacevoli ed era "molto gradito agli dei". In seguito questa composizione ebbe un successo tale da diventare un profumo di moda presso i greci e i romani. Secondo le fonti più aggiornate la sua composizione è la seguente:

1. Storace, resina (*Liquidambar offic.*)/ Benzoino, resina (*Styrax benzoin*)
2. Calamo, rizoma (*Calamus aromaticus*)
3. Mastic, resina (*Pistacia lentiscus*)
4. Pino di Aleppo, resina (*Pinus Halepensis*)
5. Canfora (*Cinnamomum canphora*)
6. Gomma arabica (acacia sp.)/ Gomma Adragante (*Astragalus gummifer*)
7. “Asphalatos”, legno-radice (*Convulvulus scoparium*) ?
8. Ginepro, bacche (*Juniperus oxycedrus*)
9. Galbano, semi-gambi (*Chaerophyllum* sp.) ?
10. Ciperio odoroso, rizoma (*Cyperus longus*)
11. Uva secca
12. Vino delle oasi ? (forse un fermentato di datteri)
13. Vino
14. Olibano, resina (*Boswellia* sp.)
15. Sciroppo di Datteri/Miele
16. Mirra resina (*Commiphora molmol*)

Con la scoperta e l'esplorazione delle tombe dei faraoni, sono state rinvenute decine di contenitori di alabastro, calcite e terracotta, contenenti oli profumati e balsami che si sono conservati nei secoli. Molti papiri descrivono l'uso e le virtù delle essenze per la salute e la bellezza del corpo; questi testi ci rivelano come l'abilità e la sapienza dei sacerdoti egizi nell'imbalsamare i corpi con preparati aromatici fosse tale, che ancora oggi le antiche bende esalano profumi.

Secondo lo studioso di egittologia Schwaller de Lubicz, gli egizi conoscevano molto bene l'apparato olfattivo del corpo umano, tanto da riprodurlo architettonicamente nel tempio di Luxor. Scrive lo studioso Dott. Giuseppe Jerace nella rivista *Kemi-Hathor* (rivista trimestrale di alchimia, spagirica e studi simbolici) che gli an-

tichi medici egizi indicavano la regione anatomica in cui si trovano le ossa nasali e la lamina cribrosa di separazione dell'epitelio del bulbo olfattivo dal lobo frontale, con lo strano termine di "Shtyt nt fnd" ovvero "Santuario del Naso". "Shtyt" è un vocabolo d'uso religioso e serve a designare una stanza sacra, un palazzo adibito a scopi liturgici o un luogo in cui risiedono le divinità. Schwaller ipotizzò che la quinta stanza del Tempio corrispondesse ai sensori olfattivi e la dodicesima al bulbo olfattivo ed al lobo frontale, mentre la parete divisoria tra le sale fungeva da lamina cribrosa dell'etmoide. All'interno della quinta stanza si svolgeva la cerimonia sacra dell'unzione del faraone. Sulla parete orientale c'è la lista degli oli e dei profumi da applicare sulla fronte del sovrano. Al centro, in alto, troviamo raffigurato il cobra eretto sulla corona reale. La parete a est corrisponde all'area frontale ed alla capacità di giudizio. Dallo studio dei geroglifici traspare una misteriosa tradizione profumiera teurgica. Le fragranze non avrebbero spalancato soltanto le porte di paradisi artificiali, ma procurato delle alterazioni degli stati di coscienza ad un livello tale da consentire l'ispirazione trascendentale. Al tempo in cui regnava la terza dinastia menfita (2686-2613 a. C.) la divinità principale del Pantheon egizio era Ptah, il creatore, terapeuta, sapiente depositario dei misteri della distillazione alchemica e dell'arte di produrre profumi. Dall'unione con la dea leonessa Sekhmet era nato Nefertum, il dio dei profumi e degli oli aromatici. A questa Trinità era sacro il loto blu emerso dall'abisso del Caos (Nun). Dal fiore divino era poi spuntato il sole Ra, volato in cielo.

Sotto l'influenza egizia, anche i greci svilupparono l'uso degli oli essenziali. Nel 2002 è stata scoperta a Pyrgos, nell'isola di Cipro, la più grande fabbrica di profumi del Mediterraneo risalente al 2000 a. C.. La profumeria era dotata di cinque macine di andesite, quattro grandi bacili per la preparazione delle essenze, 14 fosse intonacate ancora colme di ceneri e carboni, dove si sono trovate altrettante brocche contenenti le essenze in infusione nell'olio d'oliva. All'esterno della fabbrica c'erano vasi porta-profumi contenenti le essenze di base, imbuti di terracotta, piccoli strumenti per i dosaggi e grandi vasi dotati di un lungo becco laterale, la cui forma precorreva quella degli alambicchi del mondo arabo.

I medici greci furono tra i primi a riconoscere e usare le essenze per le virtù terapeutiche in ambito medico, oltre che in profumeria. Ippocrate (460 a.C. - 377

a.C.), consapevole delle virtù antisettiche di alcune piante, durante l'epidemia di peste di Atene del 430 a. C., consigliava l'uso di fumigare determinate erbe aromatiche per limitare il diffondersi del contagio.

Teofrasto (371 a. C. - 287 a. C.), discepolo di Aristotele, scrisse 9 libri della "Storia delle piante", nel quale classifica oltre 500 piante e descrive l'uso di droghe e medicinali. Uno di questi è il *De odoribus* in cui spiega le tecniche di lavorazione delle spezie e la creazione di oli, vini e polveri profumate per quello che si configura come il primo manuale di profumeria antica ampiamente utilizzato in epoca successiva da Plinio il Vecchio. I suoi testi furono la prima trattazione completa di botanica dell'antichità e rimasero opere fondamentali per tutto il Medioevo. Leggendo i suoi testi è interessante scoprire che nel terzo secolo avanti Cristo, come oggi, si usava provare un profumo sul polso, il punto in cui si sprigionano di più le note aromatiche.

Dioscoride (40 d.C. circa - 90 d.C. circa), fra i più autorevoli medici e botanici greci, scrisse il *De materia medica*, un erbario in lingua greca, che ebbe un'influenza profonda nella storia della medicina. Esso rimase in uso fino al secolo XII, sia nell'area greco-romana che in oriente. In un suo documento si legge che "*distillare è imitare il sole che evapora le acque della terra e le rinvia in pioggia*". Dioscoride descrive quello che sembrerebbe un apparecchio per distillare, dotato di una "vescica" con una parte superiore, dalla quale i vapori entravano per finire raffreddati e condensati in un altro serbatoio. Questi elementi non li troveremo più negli apparati di distillazione di epoca medievale.

Si ritiene che l'invenzione della tecnica moderna di distillazione si debba al chimico persiano Jabir ibn Hayyan (tra l'VIII secolo ed il IX secolo), conosciuto come il più grande alchimista medioevale ma fu solo in seguito, nel XI secolo, che il grande medico Avicenna sperimentò il metodo della distillazione in corrente di vapore per ottenere gli oli essenziali.

Nel mondo romano, gli oli essenziali godevano di un posto di primo piano sia in ambito medico che cosmetico. Ricordiamo il grande medico chirurgo Galeno di Pergamo (129 d.C. - 201 d. C.) che trascorse quasi tutta la sua vita presso la corte romana di Marco Aurelio. A Pergamo, per 4 anni fu il chirurgo dei gladiatori e

trattava le ferite, che descrive come “le finestre nel corpo”, con erbe e piante adatte a prevenire le infezioni e dal potere cicatrizzante.

In ambito cosmetico i romani utilizzavano ampiamente oli profumati, balsami e prodotti per il corpo. Anche la parola *lavanda* deriva dal verbo latino “lavare”, poiché era molto usata durante i bagni termali e per la cura del corpo.

Dopo la caduta dell’Impero romano d’Occidente nel 476 d.C., le conoscenze legate all’uso delle essenze e delle erbe, vennero gelosamente conservate nei monasteri che spesso si trovavano lungo gli antichi cammini di pellegrinaggio, come per esempio, il monastero ospedale di San Anton a Castrojeriz, lungo la via di Santiago di Compostela, che accoglieva e curava i viandanti che si ammalavano del Fuoco di S. Antonio. Tra i grandi sapienti e medici del primo Medioevo ricordiamo una *medicae*, Metrodora (1) che scrisse il *Peri tôn giunaikéion pathòn* (Delle malattie delle donne).

Non si può non parlare di Trotula de Ruggiero che è stata un medico italiano appartenente alla Scuola salernitana dell’XI secolo. A lei è attribuito il trattato *De passionibus mulierum ante in et post partum*. Il *De passionibus* segna la nascita dell’ostetricia e della ginecologia come scienze mediche. Tra le importanti nozioni in esso contenute, vi sono la necessità di suturare chirurgicamente le lesioni perineali, i metodi anticoncezionali, consigli sul concepimento e indicazioni sulla cura delle patologie ginecologiche. L’ultima parte del lavoro di Trotula è dedicato alla cura estetica, con ricette che riguardano la pelle, le labbra, i capelli che possono essere schiariti o anneriti secondo le usanze saracene, le mani o l’alito trattati con sostanze che si usano ancora oggi nella moderna Aromaterapia cosmetica.

Un secolo dopo, Santa Ildegarda von Bingen, la grande mistica tedesca, utilizzava nella sua pratica le erbe, i cristalli e le resine. Scrive per curare la sordità: “Se l’udito di un uomo é ostacolato da un umore (un flemma) o danneggiato da un’altra malattia, si deve allora affumicare dell’incenso bianco sui carboni ardenti e far salire questo fumo nell’orecchio otturato. Però ciò non si deve fare spesso affinché questa cura non danneggi maggiormente l’udito”.

Fu proprio all’interno dei monasteri che nacquero gli “Orti dei Semplici” dal medievale “*medicamentum simplex*”, intendendo un’erba medicinale o un medi-

camento fatto con erbe curative. Per consuetudine, col tempo, la parola *medicamentum* venne omessa e rimase solo il termine *simplicium* “semplici” ad indicare le piante curative. Da qui, il termine *Hortus simplicium*, (giardino dei semplici) descriveva il luogo dove queste erbe venivano coltivate. Furono infatti i monaci a svolgere un’intensa attività di ricerca in campo farmaceutico riguardo la produzione di medicinali efficaci per la cura di vari disturbi, oltre a catalogare le diverse erbe coltivate che venivano utilizzate per le cure mediche. In questi *Hortuli* si coltivavano salvia, aneto, timo, rosmarino, lavanda, piante che si riteneva fossero efficaci nel combattere e prevenire le epidemie come la peste bubbonica e che veniva curata con i più strani intrugli di erbe, minerali e parti di animali (il più noto era l’*olio di scorpioni*).

Per prevenire le pestilenze, i medici raccomandavano alle donne di cospargere i pavimenti di casa con piante aromatiche, acqua e aceto mischiati con i petali delle rose selvatiche. Nelle case asperse di acqua profumata vi si dovevano bruciare rosmarino e bacche di ginepro. Le persone a contatto con gli appestati avevano l’obbligo di disinfettarsi la bocca e le mani con vino aromatizzato con pepe, cannella, zenzero e chiodi di garofano. Per prevenire il contagio, i medici, i viaggiatori o i nobili del tempo portavano con sé un globo traforato chiamato *pomander* contenente erbe e spezie profumate che aveva il compito di proteggere dalle malattie contagiose e che si doveva tenere sempre a portata di mano. La forma di globo simboleggiava la vita eterna, la potenza e la forza. Si riteneva inoltre che i *pomander* favorissero la digestione, combattessero le malattie degli organi femminili e l’impotenza maschile.



Suggerisce il medico medievale Oliviero dell’Aia a chi si metteva in viaggio: “*Chi vuol fare un lungo viaggio in aria puzzolente, torbida e malsana, deve portare con sé pomi canditi ad arte di buon odore e aroma, senza i quali mai osi andare a visitar anche malati*». A chi rimaneva in città, si consigliava, prima di entrare in camera del malato, di aprire porte e finestre per cambiare l’aria, e di lavarsi le mani, il naso, la faccia e la bocca con aceto ed acqua rosata e tenere in bocca due granelli di garofani”.

Con il Rinascimento assistiamo al trionfo di profumi ed essenze, agevolato dalla diffusione delle tecniche e delle conoscenze arabe. La riscoperta degli antichi testi greci e latini e l'invenzione della stampa incrementarono la circolazione di libri contenenti ricette di acque profumate da cospargere sugli indumenti, come sostanze per profumare guanti e cinture. Dalle Americhe giunsero il balsamo del Tolù e del Perù, il cacao, la coppale e la vaniglia. Fu Caterina de' Medici (1519 - 1589) che sposando il futuro re di Francia, Enrico II, portò con sé a corte il proprio profumiere Renato Bianco, diffondendo così la passione per i profumi in Europa. René le Florentin, come venne più tardi chiamato dai parigini, contribuì alla nascita di numerose botteghe di profumeria in tutta Parigi per soddisfare la richiesta sempre maggiore di essenze profumate da parte della nobiltà francese. Nel gennaio del 1614, i guantai profumieri ottennero dal re Luigi XIII di Borbone, delle patenti per qualificarsi allo stesso tempo sia guantaio che profumiere.

Il successo della guanteria-profumeria di Grasse fu all'origine di una considerevole estensione delle colture floreali. Le tre piante più utilizzate in quest'epoca dalla profumeria sono il gelsomino, la rosa e la tuberosa. Il gelsomino, proveniente dalle Indie, compare nella campagna di Grasse verso il 1650, nello stesso periodo viene messa in coltura la rosa volgare, quanto alla tuberosa, proveniente dall'Italia, si comincia a impiantarla verso il 1670. Nel periodo di Luigi XIV, all'interno dei loro piccoli laboratori, i guantai profumieri divennero un elemento fondamentale dell'economia provenzale, come si evince dall'incisione di Nicholas de Larmessin "Abito del profumiere" del 1691, che fa parte di una serie di incisioni in cui vengono rappresentati artigiani ripresi nelle loro occupazioni quotidiane o vestiti dei loro arnesi di lavoro.

La creazione della Compagnia delle Indie aiutò molto lo sviluppo della professione, che riceveva ormai direttamente in Francia alcune materie prime come patchouli, vetiver e sandalo, senza dover passare dall'Italia o dalla Spagna. Risale alla fine del 600 la nascita dell'Acqua di Colonia, inventata da un profumiere italiano espatriato a Colonia, in Germania, Gian Paolo Feminis di professione venditore ambulante che aveva inventato una bevanda, l'*Aqua Mirabilis*, che a suo dire guariva tutti i mali. In seguito l'Acqua Mirabilis diverrà l'Acqua di Colonia.

Tra il XVII° e XVIII° secolo, Nicholas Culpeper, John Gerard e James Parkinson scrissero sull'importanza e sulle virtù degli oli essenziali. Nel 1777, il medico francese Dufresnoy osservò casualmente che una sua paziente affetta da crisi convulsive, migliorò decisamente una notte in cui furono lasciati nella sua camera da letto dei profumatissimi narcisi. Dufresnoy fece in seguito molti studi servendosi di placebo, confermando la validità dell'effetto terapeutico del profumo dei fiori di narciso.



Nicholas de Larmessin, l'Abito del profumiere, 1691

Nel 1700 compaiono nelle dimore nobiliari due ambienti fino ad allora inesistenti: la stanza per la toilette e la sala da bagno. I costumi si evolvono e l'interesse per l'igiene e la pulizia cominciano ad imporsi. La nuova sensibilità olfattiva di questa società raffinata si traduce in una intolleranza agli odori forti e ai profumi aggressivi per fare ritorno agli odori campestri, erbacei e della natura.

E' la regina Maria Antonietta (1755-1793) che introduce alla corte di Francia il gusto per gli aromi freschi e naturali che rievocano la campagna. Sotto la sua influenza, si utilizzavano a corte acque profumate delicate, fresche e leggere, compo-

ste di bouquet floreali come l'*Eau divine*, l'*Acqua di mille fiori*, l'*Eau di Bouquet di Primavera*, l'*Eau sans Pareille*, prodotti dalla spremitura degli agrumi con l'aggiunta di varie essenze floreali. Sulla spinta della richiesta di nuovi profumi, a Grasse compaiono delle nuove metodologie di estrazione come la tecnica dell'enflourage e la lavorazione delle scorze di bergamotto.

All'inizio del XIX secolo, i chimici cominciano ad isolare in natura delle molecole olfattivamente interessanti che servirono in seguito ad inventare numerose molecole artificiali. Il chimico tedesco Woeler, nel 1828, scopre come sintetizzare l'urea, una sostanza fondamentale nell'evoluzione della profumeria. Nel 1887, il dottor Chamberlan dimostrò per la prima volta, la capacità antibatterica degli oli essenziali. Alla fine del XIX secolo, il profumiere londinese Eugene Rimmel (l'ideatore del moderno mascara), divide gli aromi in diciotto gruppi allo scopo di facilitare la classificazione degli odori, dividendo i profumi in base alla loro persistenza e alla nota dominante.

Agli inizi del 1900 il dottor Clavel studiò le proprietà antimicrobiche di 35 oli essenziali su colture di germi, scoprendo che l'azione antisettica di molti oli era superiore a quella del fenolo, ma nonostante ciò l'impiego degli oli essenziali in medicina declinò costantemente fino agli anni '20.



Publicità del profumo "Mimosea", 1918

Nel 1937, René Maurice Gattefossé, considerato il padre della moderna Aromaterapia, pubblicò il testo "Aromathérapie" coniando per la prima volta il termine. Nel 1910, il giorno della nascita del suo primo figlio, Gattefossé fu vittima di un'esplosione nel laboratorio dell'azienda. Gravemente ustionato si curò secondo i

mezzi della medicina tradizionale del tempo, ottenendo però solo dei peggioramenti. Sulle ferite infette decise di applicare dell'olio essenziale di Lavanda e i risultati furono impressionanti: a conferma delle sue intuizioni dimostrò che l'essenza di Lavanda ha elevate proprietà antisettiche e curative.

Nel 1950, Madame Marguerite Maury (1895-1968), biochimica e cosmetologa approfondì l'applicazione di oli essenziali sulla pelle, contribuendo allo studio e all'applicazione degli oli essenziali nel massaggio. Nel 1961, dopo la pubblicazione del libro "Le Capitale Jeunesse", tradotto in inglese come *The secret of life and youth* (Il segreto della vita e della giovinezza), la Maury è stata definita come "la madre della moderna pratica aromaterapica".

Negli anni successivi Jean Valnet approfondì l'uso degli oli essenziali e fu il primo a determinarne i dosaggi. Nel 1964, pubblicò "Aromaterapia, guarire con le essenze delle piante". Nel 1973, sviluppò insieme al dottor Giraul, *l'aromatogramma*, un metodo d'analisi di laboratorio per valutare la sensibilità di un ceppo batterico verso un determinato olio essenziale. Nel 1981, fondò il Collège de Phyto-Aromathérapie et de Médecines de terrain de Langue Francaise. In Italia i medici aromaterapeuti si sono occupati, soprattutto tra gli anni '20 e '30, degli effetti psicologici degli oli essenziali. I dottori Renato Cayola e Giovanni Gatti pubblicarono, in quel periodo, vari articoli sull'effetto delle essenze sul sistema nervoso, sulla frequenza respiratoria, sulla pressione e circolazione del sangue, inoltre ne provarono le proprietà germicide. Anche il professor Paolo Rovesti, dell'Università di Milano, dedicò uno studio sugli effetti psicologici in pazienti affetti da depressione e isteria. Per la cura della depressione, per esempio, ricorreva a una miscela di Gelsomino, Sandalo, Arancio, Verbena odorosa (*Lippia citriodora*) e Limone; per gli stati ansiosi, invece, impiegava una miscela di Neroli, Cipresso, Petit-grain, Limetta, Rosa, Violetta e Maggiorana.

Citiamo altri nomi che hanno contribuito in modo significativo nel campo di Aromaterapia: Chamberland, Cadéac, Meunier, Martindale, Guenther, Gidlemeister e Hofman.

DOMANDE DI VERIFICA CAPITOLO 2

1° Chi è considerato il “padre della moderna Aromaterapia”?

- A) Jean Valnet.
- B) Renè Gattafossè.
- C) Maurice Messegue.
- D) Septimius Piesse.

2° Da quale popolo antico è stato inventato il famoso profumo Kyphi?

- A) Greci.
- B) Etruschi.
- C) Romani.
- D) Egizi.

3° Dopo la caduta dell’Impero romano d’Occidente nel 476 d.C., dove vennero gelosamente conservate le conoscenze erboristiche e mediche?

- A) Nei monasteri.
- B) Nei castelli.
- C) Nelle grotte.
- D) Nelle catacombe.