

Storia dell'aromaterapia *a cura di* Scatena Melissa, Poponi Ilaria, Ciparchia Leonardo, Capaccia Nazareno, Del Soldato Lorenzo, Verrucci Fabio.

LA STORIA: Il termine "aromaterapia" è stato creato dal chimico francese René Maurice Gattefossé, anche se la storia di questa pratica risale a tempi più remoti. Egli studiò le proprietà dei medicinali e l'essenza della lavanda che fu usata come cura per i feriti della prima guerra mondiale. A Gattefossé viene riconosciuta quindi l'invenzione di questo termine mentre a Jean Valnet l'opera per la disciplina intitolata Aromathérapie e poi pubblicata nel 1964. In tutte le culture umane le piante aromatiche hanno goduto di uno status particolarmente importante perché fin dall'antichità si scoprì che esse, se bruciate, erano in grado di alterare lo stato di coscienza, producendo effetti di buonumore e stati di euforia. Furono gli antichi Egizi i primi ad usare l'aromaterapia e gli oli essenziali, che usavano queste sostanze per le pratiche curative, cosmesi e l'inbalsamazione.

PRINCIPI TERAPEUTICI: Gli oli essenziali hanno numerosi effetti terapeutici e possono essere usati singolarmente o miscelati tra loro.

- effetti antibiotici: battericidi e fungicidi;
- effetti sul sistema nervoso centrale e sul sistema nervoso periferico;
- effetti controirritanti;
- effetti anestetici locali;
- effetti antispasmodici;

- effetti balsamico-espessoranti;
- effetti antiflogistici;
- effetti carminativi.

In aromaterapia gli oli essenziali vengono impiegati con varie modalità:

- Applicazione cutanea: massaggi, maschere, funghi, creme..
- Tramite risciacqui o gargarismi
- Inalazione: tramite vaporizzatori che diffondono le proprietà di questi oli grazie al calore.
- Applicazione orale ed olfattiva.

I PRINCIPALI OLI ESSENZIALI:

Arancio dolce: usato come calmante, tonico digestivo e come aroma alimentare.

Limone: viene usato per rinforzare le difese immunitarie, diminuisce la permeabilità dei capillari ed aumenta la loro resistenza, ecc..

Timo: E' un antitossico, ipertensivo, antireumatico, balsamico e stimolante immunitario.

Rosmarino: Tonic generale, cicatrizzante, antiossidante e antiparassitario.

SANTOLINA ETRUSCA

