

Un inizio dell'anno, quello di settembre e ottobre, che allena la capacità di gettarsi di nuovo sul presente senza sacrificare le sensazioni del recente passato, che lascia spazio alla progettazione del futuro, senza dimenticare le soste, l'atmosfera e la tranquillità mentale dell'ultima vacanza. Allora perché spesso ci succede di non riuscire più a far fronte agli impegni quotidiani? E' il nostro corpo che, avendo provato la positività del vivere senza fretta e con dei ritmi biologici più blandi, stenta a tornare ai livelli di stress a cui era quotidianamente sottoposto. Esistono dei legami tra pensieri, emozioni e sistema endocrino e immunitario responsabili della grinta e dell'energia che riusciamo a mettere nell'affrontare le situazioni. Quindi la memoria della nostra "sensibilità" è in grado non solo di guidare il corpo ma anche di captare a sua volta nuove informazioni e di modificare, tramite un sistema a feedback proveniente dalle cellule dell'organismo, la risposta ad esse. Ma allora cosa fare? Uno dei trucchi che possiamo usare è quello di portare con noi la "memoria degli odori" delle nostre vacanze e, tramite l'olfatto, mantenere il benessere acquistato nell'estate come una sorta di riserva energetica, per aiutarci ad affrontare al meglio il nuovo anno lavorativo. E' un'idea che si basa sui principi dell'aromaterapia, branca della fitoterapia, riconosciuta dal mondo scientifico.

Il senso dell'olfatto risiede nel cervello, in una parte "antica" ed è stretta-

Contro lo stress l'aromaterapia

Per ritornare ai ritmi normali del dopo vacanze si può ricorrere a questa branca della fitoterapia

di Enrico Pasquini*

mente legato ad un'altra zona di associazione e memoria, chiamata sistema limbico, inoltre è l'unico senso che può vantare i recettori nervosi in diretto contatto con il mondo esterno. Tutto ciò ne fa l'organo di senso più importante per percepire la realtà che ci circonda. Succede così che un determinato odore, più volte assaporato durante la vacanza, viene memorizzato nel nostro cervello e, nel caso di un suo richiamo, torni alla mente non solo la stimolazione sensoriale specifica ma anche le connessioni e le sinergie, i momenti in cui questo odore è stato assimilato. Inoltre ogni odore di prodotto vegetale ha alcune sue peculiari caratteristiche che possono essere di stimolo, di sedazione o di riequilibrio di un dato sistema (nervoso, neurovegetativo, digerente, respiratorio, cardiocircolatorio etc.).

L'azione di un prodotto naturale è sempre decisa dal suo fitocomplesso composto dai diversi principi attivi della pianta e mai, come nella medicina allopatrica, da una sola molecola chimica o da un solo principio attivo, è la differenza tra il mangiare un'arancia ed assumere acido ascorbico (vitamina C) di cui l'arancia è una buona contenitrice. E' così che gli aromi possono influenzare la mente e il corpo.

Gli oli essenziali hanno la capacità di esercitare un'azione su queste due sfere.

I messaggeri, chiamati neuropeptidi, prodotti dal sistema immunitario e dal sistema nervoso, stabiliscono una comunicazione a due vie tra cervello emotivo e i vari apparati attraverso circuiti di feedback ormonale. Quando si inalano oli essenziali si trasmette un messaggio elettrochimico attraverso il bulbo e il tratto olfattivo del sistema limbico e questo suscita ricordi e risposte emotive che funzionano da moderatori. Alcuni studi hanno dimostrato che chi respira sostanze aromatiche nell'ambiente di lavoro esegue con maggiore profitto compiti che richie-



dono un'attenzione prolungata, la mente, ad esempio, è un'essenza stimolante la concentrazione, mentre l'odore del mugugno è un ottimo rilassante. In una recente ricerca si è evinto che soggetti chiusi in un ambiente profumato si pongono in modo più incline alla negoziazione e aumentano la loro capacità di risolvere i conflitti.

La lavanda è utile nel trattamento dell'insonnia, la noce moscata riduce lo stress e la pressione sistolica, il rosmarino è un ottimo energizzante, il sandalo può essere usato per rinforzare il sistema immunitario. La natura è una fonte inesauribile di farmaci. L'empirismo che la circonda così come il mistero e la magia, con le nuove conoscenze scientifiche, sono ormai fantasmi del passato. Tutta la medicina riconosce che l'equilibrio generale dell'uomo avviene con l'azione sinergica di più sistemi del nostro corpo e sempre tramite un coinvolgimento di natura globale di più apparati: "psicologici, neurologici, endocrini e immunitari" (PNEI). Specialmente in questo periodo dell'anno, l'aromaterapia può rappresentare la riconciliazione tra il nostro passato e il nostro presente con un pensiero rivolto a ciò che simbolicamente essi rappresentano, ed anche, se vogliamo, un ottimo riequilibrante del nostro futuro.

*Dott. Enrico Pasquini
Osteopata D.O.
Medicina Naturale - Bioenergetica
Studio: viale Castellamare 45,
Fregene, Tel. 06-665.65.024
email: info@enricopasquini.it

