

Friendlly

NOVEMBRE

€ 1,90

Salute

il colore della pelle
ti dice come stai

Viaggio

Mali, la terra dei Dogon

Psico

Come governare le emozioni

Moda

Black is back
Stile zarina

Bambini

Lasciateli
annoiare un po'

OMEOPATIA EFFICACE O NO?

8000 medici e farmacie
41 ospedali dicono di **Sì**

Tu e lui

Tradimento,
meglio tacerlo

meglio tacerlo

Anno 1 - numero 11 - Novembre 2005 - Poste Italiane Spa - spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004) art. 1, comma 1, DCB Milano € 2,50



Aroma. terapia

i profumi della salute

GLI OLI ESSENZIALI, ESTRATTI DALLE PIANTE, SI POSSONO USARE IN MOLTI MODI PER MANTENERE IL BENESSERE E RISTABILIRE LA SALUTE. DEL CORPO COME DELLO SPIRITO

Consulenza di
Marcella Brizzi
medico naturopata
Isabella Tavilla
massaggiatrice

Con il termine aromaterapia si intende una branca della fitoterapia, cioè della cura con le piante: quella che usa come rimedi gli oli essenziali (detti anche essenze), che proprio dalle piante vengono estratti. Si tratta di minuscole goccioline d'olio estremamente aromatiche, contenute in determinate parti dei vegetali: nelle foglie (come nel basilico), nei fiori (rosa), nel legno (sandalò), nella buccia del frutto (limone), nei semi (anice), nella resina (incenso). Sono sostanze chimiche naturali, chiamate volatili o eteri per via della loro caratteristica principale: al calore si "vaporizzano" e si diffondono nell'ambiente, profumandolo intensamente.

La fragranza delle essenze possiede molte funzioni benefiche per la vita e la salute delle piante stesse: le protegge dalle malattie e da un ambiente troppo caldo e secco, avvolgendole come in una pellicola che impedisce la disidratazione; attrae gli insetti utili all'impollinazione e tiene lontani quelli nocivi e i parassiti.

L'essenza della natura

Negli oli essenziali si ritrovano concentrate le proprietà dei vegetali da cui sono estratti. Per questa ragione, sono molto potenti e possono essere usati efficacemente come rimedi per il benessere psicofisico: entrano subito in circolo nel sangue e velocemente raggiungono tutto l'organismo. Possono essere inalati, assunti per via orale o agire per via cutanea.

Le proprietà delle essenze sono confermate da diversi studi, al punto che vengono prescritte da medici esperti per combattere un'ampia gamma di disturbi e malattie. Tuttavia, alcune pratiche di aromaterapia, come la diffusione nell'ambiente, i bagni e i massaggi, possono essere applicate da tutti, per alleviare piccoli disagi e potenziare il benessere. *segue* >