



Corso di Diploma

in

**OPERATORE OLISTICO**

*Indirizzo e Specializzazione*

**TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE**

“Massaggio di A.L.E.”  
(Armonia - Libertà - Emozione)

Tesi di *Alessandra Moglia*

*Relatrice: Mirella Molinelli*

GIUGNO 2013



**Centro di Ricerca Erba Sacra**  
*Associazione Culturale per la Conoscenza e lo Studio di Discipline  
orientate al Benessere Psicofisico della Persona*  
**Scuola Tecniche del Massaggio – G.T. LIGURIA**



## INDICE

Premessa	Pag.4
CAPITOLO 1- Fiori di Bach	Pag.7
1.1 Fiori di Bach e Terapia Vibrazionale	Pag.8
1.2 La malattia secondo il Dr. Bach	Pag.9
1.3 I 38 Fiori di Bach	Pag.12
1.4 Classificazione dei Fiori di Bach	Pag.14
1.5 Come scegliere i rimedi adatti?	Pag.15
1.6 A chi sono rivolti i Fiori di Bach?	Pag.16
1.7 Rescue Remedy, il rimedio di pronto soccorso	Pag.16
1.8 Preparazione dei Fiori di Bach	Pag.18
1.9 Modalità di assunzione	Pag.19
CAPITOLO 2 – Metodi di estrazione dei Fiori di Bach	Pag.20
2.1 Metodo della solarizzazione	Pag.20
2.2 Metodo della bollitura	Pag.20
CAPITOLO 3 – Erboristeria e Fitoterapia Cenni Storici	Pag.22
3.1. Cos'è la Fitoterapia	Pag.24
3.2 Il Fitocomplesso	Pag.26
3.3 Erboristeria base	Pag.27
3.4 Utilizzo delle erbe officinali	Pag.28
3.5 Principi attivi delle erbe	Pag.31
3.6 Tempi di raccolta delle erbe e delle piante	Pag.32
3.7 Tempo balsamico delle piante	Pag.33

CAPITOLO 4 – Il Massaggio nella storia	Pag.37
4.1. Ayurveda e Massaggio - Origini mitologiche	Pag.40
4.2 Origini storiche	Pag.40
4.3 Ayurveda “Scienza della Vita”	Pag.42
4.4 Dosha e costituzioni ayurvediche	Pag.48
4.5 Il massaggio ayurvedico	Pag.52
4.6 Effetti e benefici del massaggio ayurvedico	Pag.53
4.7 Massaggio Abhyangam	Pag.54
4.8 Punti Marma	Pag.56
4.9 Tisane ayurvediche	Pag.56
CAPITOLO 5 – Il Massaggio Rilassante Aromaterapico	Pag.59
5.1 Caratteristiche	Pag.59
5.2 Oli essenziali	Pag.60
5.3 O.e. di “testa”	Pag.61
5.4 O.e. di “cuore”	Pag.61
5.5 O.e. di “base”	Pag.61
5.6 Aromaterapia e massaggio	Pag.62
5.7 Utilizzo degli o.e. nel massaggio	Pag.65
5.8 Indicazioni e controindicazioni	Pag.70
CAPITOLO 6 – Il Massaggio Olistico Sensoriale	Pag.72
6.1 Definizione di “sensoriale”	Pag.73
6.2 Perché “olistico”	Pag.73

CAPITOLO 7 – Massaggio di “A.L.E.” - Armonia – Libertà - Emozione	Pag.76
7.1 Introduzione	Pag.76
7.2 O.e. per la preparazione operatore	Pag.78
7.3 O.e. massaggio	Pag.80
7.4 Tecnica completa di “Massaggio di A.L.E.”	Pag.83
7.5 Tisana Rilassante da offrire post massaggio	Pag.91
CAPITOLO 8 – L’Operatore Olistico	Pag.99
8.1 Operatore Olistico e Massaggio	Pag.99
8.2 Corretta terminologia	Pag.100
8.3 Codice Deontologico	Pag.100
8.4 Valore dell’Attestazione di qualifica professionale	Pag.103
8.5 Esempio di materiale pubblicitario	Pag.104
CAPITOLO 9 – Conclusioni e ringraziamenti	Pag.105
Bibliografia	Pag.107

## PREMESSA

La vita ci insegna che spesso i grandi cambiamenti arrivano con una crisi. La lingua cinese, come nessun'altra, riesce a condensare in un solo ideogramma il vero significato di questa parola.



wēijī      jī

L'ideogramma è wēijī -jī ed è composto attraverso la combinazione di due parole:

*wēijī dove wēi sta per "rischio, crisi, pericolo..."*

*jī sta per "opportunità, possibilità"...*

Parlando in generale di crisi si intende un cambiamento, in genere con una connotazione negativa, che determina la necessità di scelte e di imprevisti da fronteggiare con determinazione ed in modo appropriato.

Il fenomeno della crisi ha un aspetto ambivalente. L'antica saggezza orientale, infatti, conosce bene questo suo doppio aspetto. Da un lato, in effetti, la crisi rappresenta un rischio, un pericolo e questa è la parte che normalmente viene registrata immediatamente. Dall'altro però costituisce anche un'occasione di ricercare nuove modalità e strategie in quanto l'esperienza ci insegna che è molto difficile che questo accada se non vi è una forte necessità che metta nelle condizioni di esserne obbligati. E' evitando un atteggiamento di chiusura, direzionando le energie nuove, mettendosi alla prova nel momento di maggiore difficoltà, consapevolizzando il sapere, il saper fare e, soprattutto il saper essere, che la crisi può diventare una occasione di nuove opportunità.

Ed è grazie a questa consapevolezza che inizia il percorso che mi ha portato fino a qui.....e di cui vi racconto in breve la storia.....

Ebbene sì ci sono momenti che mettono veramente alla prova, forti delusioni, eventi inaspettati ed indipendenti dalla nostra volontà che piombano nella nostra dimensione di vita mettendo a dura prova il nostro equilibrio. Personalmente questa fase, in maniera più significativa di altre volte, l'ho vissuta 3 anni fa con la perdita del lavoro avvenuta a causa

del fallimento della società presso cui lavoravo. Inizialmente ho reagito cercando di adattarmi a nuovi lavori di breve durata e poco gratificanti. Così sono andata avanti per 2 anni per poi rendermi conto che alla fine non contava cosa facevo e come lo facevo, era sempre uno sfruttamento senza possibilità di sbocco e di consolidamento per il futuro. Allora ho deciso di fermarmi e di prendermi un periodo di riflessione: mi sentivo frustrata avevo la sensazione di essere impotente e che non ci potesse essere una svolta. Tanti anni di lavoro ed una professionalità acquisita che non interessava a nessuno. Così ho cominciato a perdere fiducia in me stessa, nelle mie capacità, insomma a vedere tutto nero. Questo male di vivere si è trasformato in apatia, stanchezza continua alternata a stati di ansia e attacchi di panico totale. Dopo tanti controlli clinici, fortunatamente con buon esito, ho capito che era solo una questione psicologica, era lì che bisognava cambiare. Ed è così che con tanta forza di volontà ed una nuova consapevolezza, ho deciso che le medicine non servivano a nulla e mi sono avvicinata ai Fiori di Bach. Da lì pian piano ho cominciato il mio cammino di ripresa, sono veramente entrata in contatto con me stessa ed ho deciso di prendermi per mano ed andare avanti. Mai prima di allora mi era capitato di essere così in sintonia con me stessa e di capire quanto mi volevo bene. La sensazione di non essere padroni della propria vita, di perdere il controllo è bruttissimo, mi sentivo intrappolata in una gabbia e non sapevo come uscirne. Però quando ho capito davvero che ero stufa e non potevo andare avanti così ho reagito. Mi sono resa conto di aver davvero toccato il fondo, ma la cosa bella è che l'unica cosa che potevo fare era cominciare la risalita. Quella nuova speranza mi ha dato la forza per provare ad affrontare il mio futuro mi sono detta "se devo riconciare da zero lo faccio per davvero, ma alle mie condizioni!!!!". Volevo fare qualcosa che avesse davvero un senso e dentro di me nasceva l'idea di abbracciare un qualcosa che mi permettesse di far star bene gli altri. Prima di perdere il lavoro mi occupavo di turismo e mi piaceva quello che facevo perché faceva star bene la gente, pensavo che davamo loro la possibilità di riposarsi da un anno di duro lavoro, organizzavamo il loro viaggio di nozze o l'anniversario di matrimonio. Grazie a noi trascorrevano momenti di gioia e magari coronavano un sogno. Questo mi dava una grande soddisfazione, era sì un lavoro, che però dava felicità alla gente. Ed allora ho deciso che, anche se quel periodo felice era finito, non era giusto però dimenticarne lo spirito e che potevo provare le stesse sensazioni in un altro campo.....insomma la mia "missione" continuava.....non avrei però immaginato in maniera così strabiliante!!!!

I Fiori di Bach sono stati il primo passo per avvicinarmi alle biodisCIPLINE poi ho continuato con l'erboristeria e la fitoterapia, ho cominciato a curiosare su internet ed a leggere dei libri. Capivo come i rimedi naturali stessero migliorando e cambiando la mia vita. Ora che ci stavo riuscendo su me stessa volevo realizzarlo anche sugli altri e pian piano si è concretizzata l'idea del massaggio. Guardando la mia esperienza di cliente mi tornava alla mente il ricordo di come in passato mi avessero gratificato e fatto stare bene ed ho pensato che un modo così piacevole per prendermi cura di me stessa potesse diventare il modo per avere uno scopo nella vita: il benessere delle persone. Così ho iniziato a cercare una scuola che insegnasse sì massaggi, ma che formasse anche nel campo delle biodisCIPLINE, insomma un corso che unisse i due aspetti così complementari e, dopo tanto cercare, come un dono dal cielo è arrivata sul mio cammino Mirella e da lì è iniziato davvero il sogno di diventare Operatore Olistico.

## CAPITOLO 1

### I Fiori di Bach

I fiori di Bach o rimedi floreali di Bach sono una cura alternativa basata sulla floriterapia ("terapia con i fiori"). L'estrema sensibilità del Dr. Bach ed il suo profondo amore per la natura lo hanno guidato nella ricerca delle forze positive ed armonizzanti, presenti nei fiori e nelle piante, in grado di ripristinare la condizione di benessere laddove sia presente un disordine emotivo.

I rimedi naturali agiscono trasformando gli stati d'animo negativi in positivi, come ad esempio la paura in coraggio, il pessimismo e lo scoraggiamento in ottimismo, l'ansia e l'apprensione in tranquillità interiore, il dubbio e l'incertezza in fiducia in se stessi.

Lo scopo di ciascun rimedio floreale è quello di ripristinare una situazione di armonia, grazie alla quale le naturali difese dell'organismo possono svolgere più efficacemente il loro compito; così come il Dr. Bach ha scritto: *"fino a quando la nostra anima e la nostra personalità sono in armonia, tutto è gioia e pace, felicità e salute"*.

La parola chiave alla base della floriterapia è SEMPLICITA', poiché tutto in natura è semplice come quando "ho fame, vado nell'orto e raccolgo una lattuga; sono spaventato ed ammalato, prendo una dose di Mimulus". Bach sosteneva, al riguardo, la necessità che tale forma di terapia dovesse essere semplice e accessibile a chiunque disponesse di sensibilità e motivazione al cambiamento della propria condizione di sofferenza. Egli inoltre sosteneva che la terapia con i fiori dovesse essere intesa come strumento di prevenzione e mai in sostituzione di terapie mediche, bensì in aiuto alla medicina ufficiale. Alla base della floriterapia di Bach è il principio secondo il quale, nella cura di una persona, devono essere prese in considerazione soltanto le sue emozioni e la sua personalità, le quali determinerebbero il sintomo manifesto nel fisico. Il singolo fiore, a detta di Bach, è in grado di dare il via al processo di trasformazione dell'emozione negativa nel suo tratto positivo, con una conseguente scomparsa del sintomo; il sintomo fisico è, infatti, il disturbo finale di un disagio originatosi ad un altro livello, molto più profondo. Ripetute ed approfondite ricerche mediche e scientifiche non hanno però dimostrato alcun effetto terapeutico dei "Fiori di Bach", se non quello autosuggestivo, definito "effetto Placebo".

Secondo i sostenitori, i rimedi floreali scoperti da Bach rilascerebbero nell'acqua, se opportunamente trattati, la loro presunta "energia" o "memoria". Il concetto di presunta

“memoria dell'acqua” non è però mai stato dimostrato sperimentalmente, e non è riconosciuto dalla scienza.

Il campo su cui maggiormente agiscono i Fiori di Bach è quello dell'emotività e degli stati d'animo, ma certamente come la medicina psicosomatica insegna, la mente non è staccata dal corpo e, ciò che si mostra a livello mentale, ha un significato ed un'influenza anche sul piano fisico.

I segnali che le emozioni danno, sono solo dei segnali precedenti a quelli del corpo, vale a dire i sintomi fisici, perciò osservando e conoscendo l'aspetto emotivo e mentale si può correggere anche ciò che succede nel fisico.

La floriterapia non cura la malattia, ma gli stati d'animo e le reazioni agli eventi delle persone. Esempio: come reagiamo ad un determinato avvenimento con rabbia, paura, indifferenza, scoraggiamento, ecc. La risposta che diamo all'evento o al sintomo ci indica quali fiori ci saranno utili in quel momento.

I diversi rimedi sono la somma dell'azione congiunta dell'acqua e del fuoco, visto che gli elementi terra ed aria sono già presenti nel fiore, la pianta che li ha generati è di fatto cresciuta fra la terra e l'aria del cielo.

I fiori sono raccolti in una giornata di sole, messi in acqua ed esposti per tre o quattro ore al sole, oppure quando questo per motivi stagionali non sia possibile, si mettono a bollire. Una volta che l'informazione trasformatrice del fiore si trasferisce nell'acqua, a questa è aggiunto del brandy (come conservante)... e I Fiori di Bach sono pronti.

### **1.1 - Fiori di Bach e la terapia vibrazionale**

Per informazione s'intende un messaggio vibrazionale positivo. Non è un concetto di principi attivi presenti nel fiore da un punto di vista chimico - fisico, ma, piuttosto, di principi energetici che ogni pianta possiede. I "semplici", vecchi erboristi dei secoli passati, si basavano proprio sulla forma, sul colore e sulle particolarità di ogni pianta per capire il campo di utilizzo. All'epoca non esistevano laboratori per la ricerca di elementi e sostanze presenti nella pianta, allora l'intuito e la capacità di entrare in contatto con la natura stessa della pianta permettevano di capire a cosa poteva essere utile. Le proprietà delle erbe tramandate dai "semplici" sono poi state confermate dagli attuali studi scientifici.

## 1.2 - La malattia secondo il Dr. Bach

Secondo il Dr. Bach la malattia all'origine non è materiale ma è il risultato di uno squilibrio tra le scelte compiute con la mente e ciò che desidera il nostro cuore, ad un livello più sottile. Questo squilibrio, alla lunga inascoltato, genera un sintomo nel fisico del quale la persona è costretta ad occuparsi, perché ha male. Seguendo invece il proprio intuito e istinto si compiono quelle scelte armoniche che permettono al corpo di rimanere in salute. Dietro ogni disturbo fisico, secondo il Dr. Bach, ci sono le nostre paure, le nostre preferenze, tutte le nostre emozioni ed è proprio un'emozione negativa all'origine di ogni disturbo psicosomatico: guarendo la mente, il corpo seguirà. Sulla base di tali principi egli identificò 38 rimedi floreali, corrispondenti a 38 tipi di emozioni, la cui "energia", secondo tali ipotesi scientificamente indimostrate, entra in vibrazione con l'energia umana ed è in grado trasformare l'emozione negativa nel suo tratto positivo. Non si tratta dunque di "mandar via" l'emozione ma di "trasformarla" di modo che questo processo lasci la persona migliore, più armonica. Se, ad esempio, sono una persona molto concentrata su di me e a tratti egoista, prendendo il Rimedio, il fiore ricorderà che c'è anche quella parte di me capace di dedicarsi agli altri con generosità. E così facendo ritroverò uno stato armonico tra mente e cuore e il sintomo finale nel fisico, scomparirà.

Per conoscere l'uomo che ci ha lasciato questo stupendo metodo di cura e autoguarigione, riporto una breve biografia.

Edward Bach



*"I rimedi arrecano pace ed un chiaro miglioramento dello stato d'animo.*

*Agiscono aumentando le nostre vibrazioni e aprendo i nostri canali in modo che possiamo recepire il nostro Sé Spirituale "*

*E. Bach*

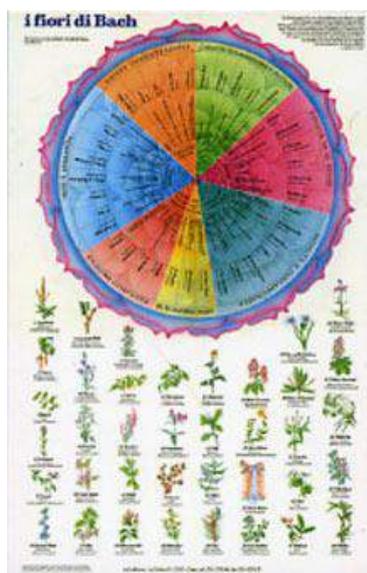
Nacque il 24 settembre 1886 a Moseley, nei pressi di Birmingham nel Galles, di cui la sua famiglia era originaria. Fin da giovane amava interessarsi alla natura e mostrava la sua forte sensibilità di fronte alla sofferenza di tutti gli esseri, tanto che ben presto decise di diventare medico. Iniziò a studiare medicina alla Birmingham University nel 1906 e più tardi si trasferì allo University College di Londra, dove terminò gli studi nel 1912. Iniziò a lavorare a Londra, ed essendo a contatto con la sofferenza quotidianamente, si accorse però, che la medicina "ufficiale" non riusciva ad andare oltre l'aspetto sintomatico del problema, la sua attenzione era sempre rivolta alla malattia e mai verso il malato. Notò sempre più le differenze di approccio che ciascun individuo aveva con la malattia, nonostante i sintomi, ognuno reagiva emotivamente in maniera diversa dall'altro di fronte al problema. Sempre meno contento dei risultati della medicina sintomatica si avvicinò, allora, alla medicina omeopatica. A causa della salute cagionevole fu dichiarato inabile all'arruolamento per la prima guerra mondiale, ma durante il conflitto collaborò attivamente alla cura e all'assistenza dei feriti. Il peso di questi incarichi, che svolgeva parallelamente al consueto lavoro di ricerca, lo portò nel 1917, a un primo crollo fisico. In quell'anno a causa di un'emorragia, fu operato urgentemente con successo. Ciò nonostante, gli fu detto che gli rimanevano solamente tre mesi di vita a causa di una grave malattia, si buttò allora completamente nel suo lavoro, notte e giorno senza pensare ad altro, convinto che un interesse e un ideale nella vita siano migliori di qualunque cura, tanto che non ne fece alcuna. Sentiva il bisogno di trovare un metodo basato sull'individuo, semplice e naturale, utilizzabile da chiunque. Continuò così a lavorare ai suoi interessi, scoprì i sette nosodi (tipi di vaccini omeopatici) che tutt'oggi sono ancora usati da alcuni omeopati. Notò che ad ogni gruppo dei nosodi, si poteva ricollegare un tipo di personalità, iniziò così a prescriverli in base a questa sua osservazione e ciò gli fece ottenere un buonissimo successo. Ma anche questo non lo soddisfaceva, cercava dei rimedi sempre più naturali, pensò che alcune piante potevano sostituirsi ai nosodi (ottenuti, invece, da batteri intestinali). Con il passare dei mesi, tuttavia, si accorse di riacquisire forze e salute e attribuì questa inaspettata ripresa all'amore e al profondo interesse che nutriva per il suo lavoro. Fu un'esperienza fondamentale che confermò in lui la convinzione che gli stati mentali possano esercitare un effetto diretto e determinante sulle condizioni di salute fisica. Quando scoprì le opere di Hahnemann sull'Omeopatia, Bach ebbe la sensazione di aver finalmente imboccato la strada giusta verso la definizione di quella terapia naturale che era determinato a scoprire. Dietro queste osservazioni decise

allora di chiudere il suo avviatissimo studio medico di Harley Street a Londra, dove aveva praticato la professione con successo e guadagni, e di dedicarsi a tempo pieno all'elaborazione del nuovo sistema medico volto a curare il soggetto nella sua totalità e non come semplice portatore di sintomi. Nel 1929 si trasferì nel Galles.



Girò moltissimo nelle campagne di questa regione, affinando la sua innata sensibilità. E come un vecchio erborista sentì, provando e riprovando, che alcune piante avevano delle stupende virtù terapeutiche sullo stato d'animo umano. Nella scelta delle piante non tenne conto delle piante velenose e di quelle coltivate. Intuì che alcuni fiori trasmettevano, attraverso la rugiada o l'immersione nell'acqua, delle virtù terapeutiche uniche. Scoprì dapprima 12 fiori, che costituirono i primi 12 "guaritori", così come furono chiamati dallo stesso Bach, e poi tutti gli altri 38 attualmente conosciuti. Iniziò immediatamente a proporre questo suo metodo ai suoi pazienti e, sempre più felice della sua scoperta, decise che questo metodo doveva essere conosciuto da tutti e si prodigò enormemente nella sua diffusione. Negli ultimi anni della sua vita ebbe molto da fare per proporre a chiunque di imparare il suo metodo (anche a non medici), tanto che per questo fu accusato molte volte dalla classe medica. Per tutta risposta Bach scrisse che considerava un onore insegnare a chiunque come guarire se stesso ed al termine dei suoi giorni chiese di essere cancellato dall'Ordine dei Medici e di voler essere considerato solo un erborista. Edward Bach morì felice il 27 novembre 1936 considerando conclusa la sua missione su questa terra. Fu come se gli studi incessanti gli avessero fornito la scintilla che lo mantenne in vita e, completato il lavoro, anche la sua esistenza fosse giunta al naturale compimento.

### 1.3 - I 38 Fiori di Bach



I primi fiori scoperti da Bach furono i cosiddetti "12 Guaritori", che il medico gallese iniziò prontamente a sperimentare prima su sé stesso e poi sui suoi pazienti; gli altri 26 vennero scoperti poco tempo dopo. Bach consigliava di cogliere i fiori nel periodo di massima fioritura e nelle prime ore del mattino di un giorno assolato, senza nubi in cielo; il fiore integro veniva posto in una ciotola d'acqua di sorgente nel campo dove era stato raccolto e veniva trattato secondo il metodo del sole. L'altro metodo, detto della bollitura, consisteva nel far bollire le gemme o i boccioli sui propri rametti. Questi sono gli unici due metodi di preparazione riportati nelle opere del medico gallese. Il Dr. Bach abbandonò in seguito la distinzione tra "Guaritori", "Aiutanti" ed "Assistenti" ritenendola superflua, ma molte persone nel mondo continuano ad utilizzarla ugualmente.

Le spiegazioni qui di seguito sono una rapida sintesi del significato completo del fiore, secondo le teorie di Bach. La classificazione comprende:

I "12 guaritori":

1. Agrimony (Agrimonia), per chi nasconde i propri tormenti dietro una facciata gaia e cortese;
2. Centaury (Centaurea minore), per chi non riesce mai a dire "no";
3. Chicory (Cicoria comune), per chi ama in modo possessivo, cercando di fare tutto il possibile per essere ricambiato;
4. Rock Rose (Eliantemo), per chi è preso da grande paura e panico;
5. Gentian (Genzianella autunnale), per chi si abbandona al pessimismo, si scoraggia e si deprime facilmente;

6. Mimulus (Mimolo giallo), per chi ha paura delle cose di tutti i giorni (andare dal dentista, paura di oggetti etc)
7. Impatiens (Balsamina dell'Himalaya), per chi è impaziente e non sopporta interferenze coi suoi ritmi;
8. Cerato (Piombaggine), per chi non ha fiducia in sé e chiede continuamente consiglio ad altri;
9. Scleranthus (Fiorsecco, Scleranto o Centigrani), per chi è indeciso tra due scelte;
10. Vervain (Verbena), per chi si lascia trasportare troppo dall'entusiasmo e ha un forte senso di giustizia;
11. Water Violet (Violetta d'acqua), per chi ama stare da solo e talvolta e' orgoglioso;
12. Clematis (Clematide), per chi sogna ad occhi aperti, vivendo più nel futuro che nella realtà.

I "7 aiuti":

1. Rock Water (acqua di fonte), per chi è molto rigido nel suo modo di essere e desidera essere d'esempio;
2. Wild Oat (Forasacco maggiore), per chi è insicuro sul ruolo da svolgere nella vita;
3. Heather (Brugo), per chi non ama stare solo e attacca spesso bottone, pur di poter parlare con altri;
4. Gorse (Ginestrone), per chi prova grande disperazione e si sente come bloccato;
5. Olive (Olivo), per chi è esausto a causa di fatica fisica o mentale;
6. Oak (Quercia), per chi non riesce a staccare, lavora molto e non si arrende mai;
7. Vine (Vite), per chi prova desiderio di dominare gli altri.

I "19 assistenti":

1. Holly (Agrifoglio), prova rabbia, invidia e odio, sentimenti negativi forti nei confronti degli altri;
2. Honeysuckle (Caprifoglio comune), per chi ha nostalgia del passato;
3. Hornbeam (Carpino bianco), per chi non riesce a cominciare la giornata con la giusta energia;
4. White Chestnut (Ippocastano bianco), per chi ha pensieri costanti e indesiderati, e desidera pace mentale.
5. Sweet Chestnut (Castagno dolce), per chi prova una condizione di totale assoluto scoraggiamento dove non si vede altro che distruzione;

6. Red Chestnut (Ippocastano rosso), per chi prova apprensione per i propri cari;
7. Beech (Faggio selvatico), per chi desidera vedere più bellezza ed è talvolta intollerante con gli altri;
8. Chestnut Bud (Gemma di Ippocastano bianco), per chi ripete sempre gli stessi errori;
9. Larch (Larice comune), per chi ha una bassa stima di sé e ha paura di fallire;
10. Crab Apple (Melo selvatico), per chi ha necessita di pulizia nel corpo o nella mente;
11. Cherry Plum (Mirabolano), per chi ha paura di perdere la ragione e l'autocontrollo;
12. Walnut (Noce), per chi deve affrontare grandi cambiamenti e necessita di protezione dalle influenze esterne;
13. Elm (Olmo inglese), per chi si sente sommerso di responsabilità;
14. Pine (Pino silvestre), per chi ha un forte senso di colpa;
15. Aspen (Pioppo tremulo), per chi ha paura di cose vaghe, indistinte e senza apparente motivo;
16. Wild Rose (Rosa canina), per chi si abbandona alla rassegnazione e all'apatia;
17. Willow (Salice giallo), per chi prova amarezza e risentimento;
18. Mustard (Senape selvatica), per chi si sente momentaneamente infelice e non sa dire il motivo;
19. Star of Bethlehem (Ornitogalo o Latte di gallina), per chi ha subito uno shock emotivo.

#### **1.4 – Classificazione dei Fiori di Bach**

Bach divise i 38 fiori da lui scoperti per le loro virtù guaritrici, in sette gruppi distinti secondo gli stati d'animo:

- 1) Ipersensibilità alle influenze e alle idee  
Agrimony – Centaury – Holly - Walnut
- 2) Insufficienza di interesse per il presente  
Chestnut bud – Clematis – Honeysuckle – Mustard – Olive - White Chestnut - Wild Rose
- 3) Solitudine  
Heather – Impatiens - Water Violet
- 4) Paura  
Aspen - Cherry Plum – Mimulus - Red Chestnut - Rock Rose

5) Preoccupazione eccessiva per il benessere degli altri

Beech – Chicory - Rock Water – Vervain - Vine

6) Indecisione

Cerato – Gentian – Gorse – Hornbeam – Scleranthus - Wild Oat

7) Scoraggiamento e Disperazione

Crab Apple – Elm - Larch - Oak – Pine - Star of Bethlehem - Sweet Chestnut - Willow

### **1.5 - Come scegliere i rimedi adatti?**

La caratteristica del metodo del Dr. Bach è la semplicità. Bisogna osservare le emozioni che stiamo vivendo: "Ho paura di perdere il lavoro? Sono impaziente? Mi sento stanco ancor prima di cominciare? Ho difficoltà a scegliere? Sono disperato? Uno shock mi turba ancora? ecc." Tutte queste sono emozioni negative che ci fanno vivere male. I rimedi le riequilibrano sviluppando le virtù corrispondenti: se sono impaziente significa che sono rapido, il rimedio lascerà spazio alla mia velocità di pensiero togliendo la fretta e l'ansia che mi costringono a vivere di corsa e con il fiato corto. Così agiscono i rimedi, portandoci dall'emozione negativa a quella serena, permettendoci di vivere la vita al meglio, sia nelle nostre giornate sia nelle situazioni più difficili o dolorose.

Le prime volte che si leggono le definizioni dei Fiori di Bach, si può avere l'impressione di avere bisogno di quasi tutti i rimedi. Basta concentrarsi su come ci si sente ora e questo aiuterà a restringere il campo. Se la settimana scorsa ero geloso e oggi non lo sono più significa che ora non ho bisogno del rimedio per la gelosia. Faccio l'elenco delle emozioni che oggi mi fanno sentire a disagio, e troverò nelle definizioni originali del Dr. Bach i rimedi adatti.

Cosa accade se si prende un rimedio "sbagliato"?

Assolutamente nulla. I rimedi non hanno effetto biochimico sul corpo e, quindi, se si sceglie un rimedio non adatto all'emozione che vorremmo riequilibrare, semplicemente non avremo alcun effetto.

## **1.6 - A chi sono rivolti i Fiori di Bach?**

A TUTTI!

A tutti coloro che desiderano aiutarsi in maniera semplice e naturale e riscoprire il proprio benessere. Dunque bambini, adulti, anziani, donne e uomini, animali e piante... proprio tutti!

Attenzione:

I Fiori di Bach non hanno nessuna controindicazione, non creano effetti collaterali né dipendenza né assuefazione, né spiacevoli interazioni con medicine o altri preparati o sostanze.

Pur essendo un grande aiuto e sostegno NON sostituiscono MAI la terapia medica. Per problemi fisici rivolgersi SEMPRE al proprio Medico.

Assumere i Fiori di Bach è un atto d'amore verso noi stessi, ancor prima di essere una terapia. La vita stessa nasce da un atto di amore che la natura perpetua generazione dopo generazione. Perciò l'assunzione dei rimedi floreali inizia proprio con questo atto, con l'azione volontaria di attenzione verso noi stessi e con l'obiettivo di raggiungere una guarigione dai nostri sintomi e dai nostri disagi, ma anche e soprattutto dal bisogno di rimettersi in contatto con se stessi e con le proprie emozioni, perciò, insieme alla loro assunzione, è opportuno diventare consapevoli del proprio modo di pensare e di agire.

## **1.7 - Rescue Remedy, il rimedio di pronto soccorso**

E se non ci fosse il tempo di osservare i propri stati emotivi, perché qualcosa di improvviso e inaspettato ci ha procurato un senso di angoscia, paura e terrore?

In questo caso è utile prendere il Rescue Remedy!

E' una miscela di cinque fiori chiamata Rescue Remedy o Five Flowers Remedy o con altri nomi simili in quanto il primo di questi è stato registrato.

I cinque fiori che lo compongono sono:

- ✚ Star of Bethlehem: neutralizza lo shock subito
- ✚ Rock Rose: fa superare il terrore e il panico
- ✚ Impatiens: per mantenere la calma e la tranquillità
- ✚ Cherry Plum: contro la paura di perdere il controllo, di andar fuori di testa.
- ✚ Clematis: contro la tendenza a cedere, la sensazione di allontanamento appena prima di svenire, per non perdere coscienza e superare i momenti di confusione



Bach mise a punto questa miscela per tutte quelle piccole o grandi situazioni di emergenza. In tutte quelle situazioni che richiedono un intervento immediato, dove non è possibile scegliere con calma il rimedio.

Il Rescue Remedy può essere usato con un effetto calmante immediato in ogni situazione di stress, o quando si ha bisogno di aiuto se sopraffatti da una varietà di emozioni o di problemi comportamentali quali:

- + Cattive notizie
- + Paure
- + Esperienze particolarmente stressanti
- + Stati d'ansia improvvisi
- + Tensioni
- + Piccoli incidenti
- + Stress momentanei
- + Attacchi di panico
- + Svenimenti

E' molto utile, ad esempio, nei bambini, per le piccole paure improvvise, nei casi di incidenti, quando si ricevono cattive notizie (lutto, malattia), momenti di ansia improvvisi, paure, attacchi di panico, ecc.

Si mettono 4 gocce di Rescue Remedy

in un bicchiere d'acqua e lo si sorseggia; all'inizio a piccoli sorsi ravvicinati (anche ogni due o tre minuti), poi mano a mano che i sintomi si attenuano, si diminuiscono il numero delle assunzioni. Se non si ha disposizione o non si ha il tempo di prendere un bicchiere di acqua, si possono assumere 4 gocce del rimedio puro.

Il Rescue è un rimedio di emergenza, e come tale va usato. Esso non può sostituire l'uso quotidiano dei Fiori di Bach.

Per ottenere dei buoni risultati e per essere in buona salute con la floriterapia, è importante assumere i fiori più adatti a ciascuno, personalizzandoli sulla base della situazione del momento.

Pochi istanti dopo l'assunzione produce effetti visibili di rilassamento, ottenendo una stabilizzazione emotiva e una distensione psicofisica.

È l'unico rimedio che, d'ordinario, non è preparato esclusivamente in forma liquida, ma anche in compresse di lattosio ed in pomata. In quest'ultima formulazione, chiamata "Rescue Cream".

### *La Rescue Cream*

E' l'equivalente del rimedio di emergenza, ma sotto forma di crema. Oltre ai cinque fiori che fanno parte del Rescue Remedy, è stato aggiunto Crab Apple, il fiore per la pulizia.

La Rescue Cream si utilizza per tutti quei problemi di pelle che richiedono un intervento immediato: punture di insetti, contusioni, piccole ferite, sbucciature, piccole scottature, cicatrici, traumi, piccole eruzioni cutanee, dolori e tensioni muscolari, pelle disidratata etc.

Si applica un leggero strato di crema sulla parte interessata anche più volte al giorno secondo la necessità.

## **1.8 - Preparazione dei Fiori di Bach**



In commercio esistono varie ditte e differenti preparati, ma qui parliamo del metodo classico di assunzione dei fiori, non di miscele già pronte, di granuli o spray.

Per avere una boccetta da somministrazione c'è bisogno di:

- ✚ una boccetta da 30 ml. con pipetta
- ✚ acqua
- ✚ brandy
- ✚ le boccette dei singoli fiori (stock bottle) che ci interessano.

Si possono acquistare tutti i rimedi necessari e preparare da noi la boccetta per l'assunzione o farla preparare direttamente in erboristeria o in farmacia. Le prime volte è consigliabile far preparare la boccetta già pronta all'uso senza dover acquistare tutti i vari fiori.

Si prepara la boccetta per l'assunzione dei rimedi, riempiendo una boccetta da 30 ml. (preferibilmente con contagocce) con due terzi di acqua e un terzo di brandy o aceto di mele (per chi è intollerante all'alcol), sostanze che hanno la funzione di conservare e di stabilizzare la diluizione.

A questa miscela si aggiungono 5 gocce di ogni rimedio scelto prendendole dalla stock bottle (4 gocce per il Rescue Remedy). In commercio non si trova la tintura madre del fiore, bensì la bottiglietta stock da 20 ml ottenuta attraverso una prima diluizione, ossia 2 gocce di tintura madre in 10 ml di brandy e il resto acqua.

Il numero massimo di fiori da utilizzare insieme in ogni boccetta è 5.

Si dinamizza, ovvero si scuote energicamente per attivare, la miscela per 99 volte ed i Fiori di Bach sono pronti all'uso!

### **1.9 - Modalità di assunzione**

Dalla boccetta così ottenuta, si consiglia di prendere i Fiori di Bach 4 gocce 4 volte al giorno, direttamente in bocca.

Al mattino a digiuno, e alla sera prima di coricarsi, sono i momenti importanti, le altre due volte, quando si vuole, possibilmente dando un certo ritmo agli orari. E' possibile prendere i Fiori di Bach anche con una frequenza giornaliera maggiore qualora se ne senta il bisogno. Ma l'indicazione più corretta è "all'occorrenza", vale a dire ogni volta un pensiero o un'emozione negativa si presenta. Non è necessario che gli orari siano proprio gli stessi, l'importante è avere sempre con sé il flacone di trattamento perché non possiamo sapere quando ne avremo bisogno. I fiori possono essere messi sulla lingua, tenuti sotto la lingua, deglutiti direttamente, messi in una bevanda calda.

Alcune persone credono che i rimedi floreali vadano tenuti lontani da fonti elettromagnetiche (cellulari, computer, forni a microonde, radiosveglie), tuttavia al riguardo il Bach Centre e numerosi autori hanno sempre affermato che, per esperienza, le fonti elettriche e magnetiche non influiscono negativamente sui rimedi.

Spesso le prime due boccette di Fiori di Bach rimangono identiche nella loro composizione, ma ognuno ha una propria sensibilità e un proprio ritmo di reazione. Si consiglia

l'assunzione per un periodo iniziale di 3 mesi per vedere i primi benefici effettivi, però si potrebbe presentare il bisogno di rivedere qualcosa nella composizione anche prima.

## **CAPITOLO 2**

### **Metodi di estrazione dei Fiori**

Il metodo con cui oggi si estraggono le essenze dai fiori è ancora quello tramandato da Bach stesso. Preparare i fiori di Bach è relativamente semplice: i due metodi che Bach scelse nella preparazione dei suoi rimedi sono quello del sole e quello della bollitura. I dodici guaritori e i sette aiuti si preparano col primo metodo, mentre i diciannove assistenti con il secondo.

#### **2.1 - Il metodo della solarizzazione**

Il metodo del sole è molto semplice, intanto è necessario lavorare in una giornata calda e soleggiata, ovviamente nel periodo di massima fioritura della pianta. I fiori vanno raccolti sul posto, senza essere toccati con le mani, e recidendoli con delle forbici, si fanno cadere i boccioli in un recipiente di vetro fine da 300 ml, riempito di acqua pura, avendo cura di coprire con essi la superficie della bacinella. Quindi si lasciano macerare al sole per 4 ore (in Italia, dove il sole è più caldo rispetto al Galles, ne bastano 3); in questo modo il sole trasferirebbe la vibrazione del fiore all'acqua sottostante. Terminato tale periodo, si filtra l'acqua dei fiori con un filtro di carta in una bottiglia da 1 litro aggiungendo una pari dose di cognac (o brandy), che serve per la conservazione. Il liquido ottenuto è chiamato tintura madre dei Fiori di Bach. Per quanto riguarda Rock Water, il procedimento è differente. Trattandosi infatti di semplice acqua di un'antica sorgente inglese conosciuta per le sue proprietà curative, basta raccogliere quest'acqua nel solito contenitore (senza toccarla con le mani), lasciarla per 4 ore al sole e poi allungarla con il brandy, come prima descritto.

#### **2.2 - Il metodo della bollitura**

Il metodo della bollitura è più veloce. Raccolti i giovani germogli di fiore con la stessa metodologia, dovranno essere posti in una pentola di metallo porcellanato, all'incirca nella stessa quantità del primo metodo, ma con un litro e mezzo di acqua. Lasciati bollire per circa 30 minuti, si lascerà raffreddare la tintura così ottenuta, aggiungendo poi all'acqua filtrata lo stesso quantitativo di brandy.

A chiusura di questo capitolo riporto una meravigliosa frase del Dr. Bach che ritengo rappresenti la vera filosofia che questo grande uomo ci ha lasciato.....

*Tutto quello che dobbiamo fare è conservare la nostra personalità, vivere la nostra vera vita. Essere capitano della vera nave. E tutto andrà bene.*  
*(Edward Bach)*

## **CAPITOLO 3**

### **Erboristeria e Fitoterapia Cenni storici**

La Fitoterapia così come l'Erboristeria è di origini antichissime, quasi quanto l'uomo. Innanzi tutto dobbiamo pensare che l'uomo da sempre utilizza le piante, inizialmente le usò come cibo e poi di conseguenza ne scoprì le caratteristiche medicamentose; da sempre l'uomo è legato al mondo vegetale e quindi alla Natura.

Nell'antichità niente era più naturale che usare le stesse piante e le pietre per la cura, era quanto di più semplice e disponibile ci fosse. In alcune culture uomini dotati di una sensibilità particolare, cominciarono a descrivere le proprietà curative delle piante, cercando di risolvere con esse i problemi di salute che andavano presentandosi di giorno in giorno. In India per esempio, questi uomini, chiamati Rishi, riuscivano a comprendere le proprietà delle piante e a usarle in sapienti miscele. Altre culture, quali Egitto e Cina, raggiunsero un buon livello nell'uso delle piante. All'antica civiltà egizia appartengono i manoscritti di papiro risalenti al regno di Khufu, attorno al 2800 a.C., che registrano l'uso di molte erbe medicinali, mentre un altro papiro scritto intorno al 2000 a.C. parla di "delicati oli e profumi scelti, e l'incenso dei templi, grazie ai quali ogni dio viene allietato". Gommoresine e oli aromatici quali il cedro e la mirra venivano utilizzati nelle operazioni di imbalsamazione.

Gli egizi furono dei veri esperti nell'arte cosmetica e rinomate erano le loro preparazioni di erbe e i loro oli vegetali. Uno di questi rimedi, noto col nome di "kyphi", era una mistura di sedici ingredienti diversi che poteva essere utilizzata come incenso o come profumo, oppure poteva essere assunta per via interna come farmaco. Era reputato un rimedio antisettico, balsamico, calmante e un antidoto contro i veleni, in grado secondo Plutarco, di indurre il sonno, dissipare l'ansia e rasserenare i sogni.

Quando gli ebrei iniziarono il loro esodo dall'Egitto verso Israele, attorno al 1240 a.C., portarono con se molte gommoresine ed oli preziosi, insieme alle conoscenze in merito al loro uso. Durante il viaggio, secondo quanto si afferma nel Libro Dell'Esodo, il Signore trasmise a Mosè la formula per preparare un unguento oleoso con ingredienti quali mirra, cannella, calamo aromatico, cannella cassia e olio d'oliva. Questo olio santo fu usato per consacrare Aronne e i suoi figli al sacerdozio, cerimonia che si perpetuò poi di generazione in generazione.

Dagli egiziani impararono molto soprattutto i greci; Erodoto e Democrate, che visitarono l'Egitto nel Quinto secolo a.C., trasmisero poi quanto appreso in materia di profumeria e terapeutica naturale.

Nel mondo greco si palesò presto l'interesse per la medicina naturale, con Ippocrate (466-377 a.C.) che descrisse nel Corpus Hippocraticum il rimedio vegetale per ogni malattia conosciuta, oltre alla relativa terapia. Un secolo dopo, Teofrasto (300 a.C.) compose un vero e proprio trattato di botanica. Dioscoride, nel 50 d.C. compose il "De Materia Medica" comprendendo le proprietà terapeutiche di circa seicento piante; e Galeno (131-201 d.C.) sviluppò un sistema d'uso delle piante che ancora oggi viene chiamato "Farmacia Galenica".

La tradizione erboristica riprese grande forza in epoca medievale, in cui soprattutto i monaci benedettini tennero orti coltivando le piante medicinali, i cosiddetti "giardini dei semplici". Con Carlo Magno (812 d.C.) iniziò un periodo di attenzione per le risorse naturali. In Arabia un medico ed un letterato di straordinario talento, Avicenna (980-1037 d.C.), scrisse nel corso della sua vita più di cento libri, uno dei quali interamente dedicato al fiore più apprezzato dell'Islam, la rosa. Tra le sue scoperte, gli è stata attribuita l'invenzione del serpentino refrigerante, che segnò un grande passo avanti nell'arte della distillazione di oli essenziali puri ed acque aromatiche.

Più tardi troviamo una famosa interprete dell'erboristeria dell'epoca, Santa Ildegarda (1099-1179 d.C.), esperta di scienze naturali e medicina che nei suoi trattati tra i quali "Physica" vengono descritte le proprietà curative di erbe, alimenti e pietre.

Durante il Rinascimento queste pratiche andarono a mescolarsi con le ricerche alchemiche. In particolare l'Aromaterapia trova innumerevoli punti di contatto con quelle pratiche, in quanto la distillazione dell'essenza, anche per il suo processo chimico, ricorda la distillazione della quintessenza, dell'oro alchemico.

Per gli antichi l'uso di ogni pianta non era solo l'uso delle sue proprietà, ma anche un cosciente ricorso alle risorse della sua "anima". Nella tradizione druidica, viva ancora ai nostri giorni, gli elementi naturali, quali piante ed alberi, hanno un significato mistico oltre che terapeutico.

Così Paracelso (1493-1541 d.C.) cercò di distillare "l'anima" delle piante, cercando di identificarne anche le affinità a gruppi, per darne una classificazione. I processi alchemici erano intesi come ricerca interiore, come produzione attraverso esatti processi di una materia che avrebbe costituito la prova che chi creava aveva raggiunto la comprensione

delle leggi del creato. Il procedimento alchemico si svolgeva su due piani, quello esteriore, affine ad un processo chimico, ed uno interiore, quello della preparazione dell'alchimista stesso. Egli infatti sarebbe riuscito a creare "l'oro" solamente quando tale qualità si fosse sviluppata nella sua interiorità, intendo con oro, lo sviluppo delle virtù, della conoscenza, della saggezza, e l'illuminazione. In questo senso anche la produzione di preparati fitoterapici assumeva un senso simbolico, cercando di estrarre dalla pianta, oltre alle sue proprietà fisiche, anche le sue caratteristiche "sottili".

Nel Rinascimento nacquero gli orti botanici e con lo sviluppo dei commerci l'Europa conobbe innumerevoli nuove piante, che botanici esperti cercarono di classificare (in particolare quelli della scuola di Montpellier, in Francia). Arriviamo così al botanico forse più famoso, Carlo Linneo che nel 1735, nel Systema Naturae, classificò il regno vegetale così accuratamente che il suo metodo venne conservato e successivamente arricchito. E dal 1900 in avanti gli studi relativi alla fitoterapia e con essa l'aromaterapia diventano sempre più ampi.

### **3.1 - Cos'è la Fitoterapia**



La parola Fitoterapia deriva dal greco phyton (pianta) e therapeia (cura) e rappresenta in assoluto la prima forma di medicina utilizzata dall'uomo.

La fitoterapia è un tipo di medicina naturale che usa piante o estratti di esse per curare malattie o stati di malessere. L'impiego di erbe per combattere disturbi in modo naturale risale a tempi molto antichi quando, nelle popolazioni di tutto il mondo, era l'unica fonte di possibile cura. Ad oggi la fitoterapia è ritenuta una medicina di tipo alternativo o complementare a quella classica, infatti molte erbe sono contenute negli ingredienti delle classiche medicine, ma non è riconosciuta come biomedicina. Le piante ci forniscono

sostanze utili che ci permettono di trarne molti effetti benefici: fenoli semplici, oli essenziali, alcaloidi, polifenoli ecc. che possono avere delle proprietà battericide, fungicide, lassative, antinfiammatori ecc.

I vari preparati fitoterapici si possono ottenere da materiale fresco oppure essiccato attraverso tecniche e solventi diversi. Alcuni prodotti sono costituiti da estratti di una singola pianta, mentre altri sono dati dalla combinazione di molte piante.

E' bene anche ricordare che la fitoterapia può aiutare a combattere malattie come l'obesità, un colesterolo o pressione troppo alti, problemi alla circolazione, dolori articolari o cose simili, ma sicuramente non un'ulcera gastrica oppure un'angina pectoris, per questi gravi disturbi sarebbe sempre meglio affidarsi alla medicina classica.

Oggi spesso si pensa che tutto ciò che è vegetale sia naturale e faccia bene, bisogna invece fare attenzione anche all'uso di queste sostanze, ai loro effetti collaterali ed all'interazione con farmaci della medicina tradizionale; è ben noto come alcune piante possano aumentare il grado di tossicità o ridurre l'azione del principio attivo del classico farmaco e provocare quindi danni molto pericolosi. Detto questo è bene ricordare che la fitoterapia ci può essere molto utile contro determinati disturbi, ma bisogna sempre fare attenzione all'uso, alle controindicazioni e ad eventuali patologie già presenti.

I farmaci fitoterapici contengono principi attivi derivati esclusivamente dalle piante o da associazione di piante.

La moderna fitoterapia si basa sul concetto della "attività terapeutica globale della pianta" secondo cui nessun costituente della pianta può considerarsi "attivo" o "inerte". La pianta medicinale è considerata un organismo unitario nel quale ogni costituente ha un propria ragione d'essere nell'economia fisiologica della pianta stessa ed esercita una determinata funzione.

Di conseguenza tutti i costituenti della pianta, sia quelli con attività farmacologica che quelli privi di attività farmacologica, ma che possono modificare l'assorbimento dei primi, concorrono a determinare l'attività terapeutica globale della pianta medicinale.

Oggi la fitoterapia è considerata a tutti gli effetti facente parte della medicina ufficiale.

### **3.2 - Il Fitocomplesso**

Questo è senza dubbio il concetto più importante che chi si avvicina alla fitoterapia deve conoscere.

Ogni pianta medicinale ha una sua propria composizione chimica, definita con precisione in questi ultimi anni grazie ad apparecchiature sofisticate.

Essa comprende un numero più o meno grande di sostanze chimiche, la maggior parte delle quali dotate di una loro propria attività medicamentosa, mentre alcune sono considerate inerti, ad esempio la cellulosa. Prese tutte assieme formano appunto quello che si definisce fitocomplesso.

Per fitocomplesso, quindi, si intende l'insieme di tutte le sostanze presenti nella parte di pianta utilizzata come medicamento, complessivamente responsabili dell'azione terapeutica specifica della pianta.

Esso nella sua globalità è il responsabile delle proprietà salutari di una pianta medicinale, che possono essere diverse da quelle di uno o più dei suoi componenti presi isolatamente. Nel fitocomplesso oltre al principio attivo sono presenti anche sostanze inerti e sostanze regolatrici dell'attività farmacologica.

Rispetto al singolo principio attivo, il fitocomplesso presenta alcuni vantaggi: la riduzione dei possibili effetti collaterali, la migliore efficacia dei principi attivi per la presenza di sostanze che ne favoriscono l'assorbimento e la molteplicità di azione che permette di curare con un unico rimedio patologie diverse.

Questo concetto è assai diverso da quello che regola il settore dei farmaci tradizionali, nel quale si mette l'accento sul principio attivo singolo e sulle sue potenzialità terapeutiche, cosicché il farmaco di sintesi deve in genere la sua azione ad una sola molecola, essendo gli altri suoi componenti rappresentati da eccipienti inerti.

### 3.3 - Erboristeria Base



L'Erboristeria è un'antica arte che si occupa della conoscenza delle piante (erbe, piante medicinali, officinali, aromatiche e spezie), della loro coltivazione, raccolta, conservazione e commercio a scopi terapeutici (fitoterapia, galenica tradizionale), cosmetici o nutritivi. L'erboristeria tradizionale era prerogativa delle casalinghe. Esse coltivavano spezie ed erbe medicinali nei loro orti o le raccoglievano allo stato selvaggio. Le usavano fresche o le conservavano seccandole; oppure estraevano le sostanze mettendole in infusione in vino o grappa. Preparazioni sofisticate venivano preparate da persone specializzate o farmacisti. I loro fornitori erano erboristi che per lo più raccoglievano erbe allo stato selvatico. Al giorno d'oggi le erbe continuano a crescere in popolarità, perché la gente è alla ricerca di mezzi per favorire la salute in modo naturale e delicato. L'esercizio della professione erboristica etnica (nativa americana, cinese, ayurvedica o indiana, africana, europea, ecc.) ha riscosso una grande attenzione, poiché la gente in tutto il mondo ricerca una risposta logica alla propria necessità di tutelare la salute. La gente ovunque è preoccupata del crescente costo delle cure mediche, della spersonalizzazione dell'individuo durante il ricovero ospedaliero e del pericolo di effetti collaterali negativi. Un grammo di prevenzione vale davvero come un chilo di terapia e certe erbe potrebbero avere un ruolo importante nel migliorare il benessere.

Recentemente i medicinali tradizionali, dall'Africa alle Americhe, all'Asia, hanno acquistato una maggiore legittimazione, da quando l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha adottato una risoluzione, nella quale si richiede ai governi di includere la medicina tradizionale, comprese le erbe, nel proprio sistema sanitario nazionale. I ricercatori hanno iniziato l'arduo compito di identificare, isolare e concentrare gli

ingredienti attivi in migliaia di erbe, e stanno iniziando a capire come funzionano queste erbe, sia dal punto di vista biochimico che fisiologico. Perché senza dubbio funzionano.

E' stato dimostrato che le erbe sono una fonte ricca di ingredienti attivi e quindi le aziende farmaceutiche di oggi spesso cercano prima nei luoghi tradizionali, come nella foresta pluviale, e presso i guaritori tradizionali, come gli sciamani, le indicazioni per guidare il proprio lavoro di sviluppo dei medicinali. Ma sebbene le piante nella loro interezza contengano ingredienti attivi che possono essere isolati, imitati e brevettati, le società farmaceutiche non ottengono grandi guadagni dal loro studio, perché le piante di per sé non possono essere brevettate e vendute in esclusiva. Il risultato? Le preparazioni a base di erbe si basano su piante intere così come esistono in natura e quindi contengono molti ingredienti attivi, mentre le medicine sono costituite da ingredienti chimici isolati. La grande differenza tra le erbe ed i medicinali, dunque, è che le erbe sono impiegate per mantenere il benessere e prevenire le malattie, mentre le medicine sono usate per curare le malattie solo dopo che queste si sono sviluppate.

I ricercatori stanno appena iniziando a scoprire le basi scientifiche dei benefici di erbe che sono state usate per migliaia di anni, come il ginkgo biloba e radici di zenzero e liquirizia, ginseng e aloe vera. Nella medicina asiatica tradizionale, per esempio, si diceva che il ginseng "rafforzasse la mente, rilassasse e calmasse i nervi". Allo stesso modo, molti studi degli effetti dell'iperico sull'umore hanno dato dei risultati promettenti, ed è attualmente un argomento di studio degli Istituti Nazionali della Salute. Il palmeto di Sabal ha ottenuto un'attenzione simile per il suo ruolo nell'aiutare la fisiologia maschile, come il ginkgo biloba per le sue proprietà protettive per il cervello e l'aloè vera per le caratteristiche lenitive. Negli studi sulle erbe apprezzate dalla tradizione, i fatti hanno teso a convalidare le credenze popolari.

### **3.4 - Utilizzo delle erbe officinali**

#### *Uso Interno*

Trasformazione da pianta fresca:

- ✚ Succhi: si preparano per estrazione meccanica (pressione), dopo la frantumazione della droga.
- ✚ Tintura madre: si prepara per macerazione con alcol a 90° dalla droga fresca, 70 ml di alcol 90°, 30 ml di acqua distillata e 20 g di erba fresca, si lascia macerare per una decina di giorni, il preparato va agitato dolcemente tutti i giorni e poi si filtra. Si

conserva in contenitori in vetro con contagocce, posologia da utilizzare 1 goccia per kg di peso corporeo.

- ✚ Macerato glicerico: si prepara per macerazione delle gemme fresche in alcol a 90°. Preparazione 50 ml di alcol, 30 ml di acqua demineralizzata 20 ml di glicerolo e 20 gr di gemme si lascia macerare per una decina di giorni, il preparato va agitato dolcemente tutti i giorni e poi si filtra.

Trasformazione da pianta essiccata:

Il metodo più diffuso in assoluto di utilizzo delle erbe è la tisana, che si divide, in base alla preparazione, alla temperatura dell'acqua e alla qualità delle erbe in: INFUSO, DECOTTO O MACERATO. Principalmente si preparano con erbe secche, ma se siamo in stagione possiamo utilizzare anche le erbe fresche.

- ✚ Infuso: si prepara con piante o miscela di esse, essiccate e frantumate (il thè è un infuso). Le erbe vengono messe in un recipiente adatto, come una teiera o una tazza, vi si versa sopra l'acqua bollente, si mescola leggermente e si lascia riposare per circa 10 - 15 minuti. Poi si filtra il tutto ed il nostro infuso è pronto per essere consumato. L'infuso è indicato per parti della pianta tenere, quali fiori e foglie. Per parti dure come semi (es. finocchio, anice) o bucce d'arancio, queste andrebbero pestate prima in un mortaio perché siano maggiormente solubili. Solitamente si usano 50 gr di droga per 100 ml d'acqua. L'infuso va utilizzato subito, ma in caso di necessità si può conservare o in un luogo fresco, solo per poche ore, o in frigorifero per non più di 24 ore.
- ✚ Decotto: si prepara mettendo le erbe in acqua fredda e portando ad ebollizione facendo bollire per 10 minuti circa, il tutto coperto. La quantità di erbe è di 50 gr per 200 ml d'acqua. Si procede lasciando riposare ancora per 10 minuti si filtra e si beve. E' consigliabile consumare il decotto in breve tempo. Il decotto è indicato per quelle parti della pianta un po' dure tipo le radici che hanno bisogno di maggior infusione.
- ✚ Macerazione: è un metodo di infusione a freddo che serve per preservare i principi attivi che si altererebbero con il calore del bollore. Si pone il quantitativo desiderato di erbe officinali nell'acqua fredda, si mescola leggermente, si copre lasciando a riposo per 6-8 ore, si filtra ed ecco pronto il macerato o infuso a freddo.

Gli altri metodi di utilizzo delle erbe officinali sono:

- ✚ Polvere: si prepara per frantumazione della pianta secca, si possono avere delle polveri grosse, fini e finissime secondo delle granulosità ottenuta, queste si possono utilizzare sia per metterle nelle capsule di amido di riso (le classiche pastiglie gommose doppie) oppure per farle assumere ai bambini in un cucchiaino di miele.
- ✚ Estratto idroalcolico: preparare una soluzione idroalcolica utilizzando alcol a 90° composta da 50 ml di alcol e 50 ml di acqua distillata (così la soluzione diventa al 50% di alcol) e 10 gr di erbe secca si lascia macerare per una decina di giorni, il preparato va agitato dolcemente tutti i giorni e poi si filtra. L'estratto va conservato in contenitori di vetro scuro con contagocce, posologia 1 goccia per kg di peso corporeo.
- ✚ Estratto secco: si prepara partendo dall'estratto fluido e facendone evaporare il solvente. L'estratto secco è il preparato a maggior concentrazione di principi attivi (un esempio le caramelle di liquirizia)
- ✚ Enoliti o Vini Medicinali: sono delle soluzioni ottenute per macerazione delle erbe nel vino. Vanno usati vini corposi, bianchi o rossi a seconda della ricetta. La quantità di erbe è di circa 50 gr per 1 L di vino a seconda della ricetta. Le erbe devono essere spezzettate se nella forma di fiori o foglie, pestate se nella forma di radice. Per il vino bianco, si userà il vin Santo, vino di Pantelleria, Marsala, Portos, Malaga. Per il vino rosso, Barbera, Barolo, Barbaresco, Nebbiolo, Gattinara, Borgogna. Una volta che le erbe sono state aggiunte al vino, si pone il tutto in un luogo a temperatura costante e al buio per circa 10 - 15 giorni, poi si filtra. Si usa a cucchiaini o a bicchierini. Usando invece l'aceto di vino rosso, si possono preparare aceti aromatici adatti a condire insalate. Usate sempre almeno 4 ingredienti che si possono variare secondo il proprio gusto. Esempio: rosmarino (un rametto), alloro(due foglie), basilico (sei foglie), aglio (uno spicchio).

#### *Uso esterno*

- ✚ Oleolito: in questo preparato si usa l'olio, che può essere di oliva extravergine, mais, soia, jojoba etc. Si può fare in due modalità:
  - Erbe e Olio: la quantità di erbe è di 20 gr per 100 ml d'olio. Gli oleoliti sono preparati solo per uso esterno. Porre il preparato in apposito recipiente chiuso,

esporlo al sole e agitare almeno una volta al giorno. Dopo circa 10 giorni è pronto da filtrare.

- **Essenze e Olio:** si usa 50 gr di olio vegetale. All'olio si aggiungono le essenze necessarie all'uso, nella misura di circa 35 - 45 gocce. Questi preparati sono adatti solo per massaggi.
- ✚ **Impacco:** si usa del tessuto, cotone o garza, imbevuto in un infuso o un decotto, che viene poi applicato sulla parte interessata.
- ✚ **Cataplasma:** si ottiene mescolando polveri di erbe ed acqua (fredda o calda), fino ad ottenere una pasta densa e omogenea, che viene poi raccolta in una tela e applicata sulla parte malata.
- ✚ **Pomate:** si preparano con vaselina e/o lanolina mescolate con succhi o estratti di erbe. Sono solo per uso esterno.
- ✚ **Suffumigi:** uno dei più vecchi rimedi contro il raffreddore. Si tratta di inalazioni di vapore, a cui si aggiungono i principi benefici delle erbe messe nell'acqua bollente. Il loro effetto è decongestionante, balsamico e disinfettante. Si preparano semplicemente, aggiungendo erbe (un paio di manciate) o 3/4 gocce di oli essenziali a 300 ml circa di acqua bollente, messa in un catino o in una pentola. Poi ci si mette un asciugamano aperto sopra la testa e ci si china sul recipiente e si respira il vapore per 15/10 minuti.

### **3.5 - I principi attivi delle erbe**

Abbiamo parlato delle erbe ora parliamo delle sostanze in esse contenute ovvero i principi attivi. Eccone alcuni esempi:

- ✚ **Alcaloidi:** essi sono spesso dei potenti veleni (stricnina, nicotina), ma sono pure da inserire tra le sostanze medicamentose più efficaci.
- ✚ **Amari:** sostanze che prendono il nome dal loro gusto amaro. Vengono utilizzate per aumentare l'emissione di succi gastrici e quindi aiutare la digestione.
- ✚ **Amidi:** derivano dalla trasformazione dello zucchero e ve ne sono di vari tipi.
- ✚ **Glucosidi:** derivano da una fusione di parte glucidica con molecole di varia composizione chimica dotate di funzione alcolica.
- ✚ **Saponine:** queste sostanze hanno una composizione chimica analoga ai glucosidi. A contatto dell'acqua generano schiuma. In medicina vengono usati come espettoranti nella lotta delle malattie che aggrediscono le vie respiratorie.

- ✚ Oli essenziali: sono composti organici liquidi aromatici. Sono solubili in alcol e non in acqua e volatilizzano col calore. Le loro soluzioni alcoliche vengono definite essenze e trovano impiego come antisettici, antireumatici, cardiotonici, digestivi ed espettoranti. Oltre alle qualità mediche intese in senso stretto, gli oli vegetali sono impiegati in campo alimentare nella confezione di dolci e di altri prodotti che ne sfruttano l'aroma.
- ✚ Tannini: sono prodotti astringenti solubili in acqua. La caratteristica astringente li rende particolarmente apprezzati nella cura delle ferite e nella ricostruzione dei tessuti danneggiati. Nell'impiego interno trovano applicazione nei casi di diarrea, mentre nell'uso esterno servono per lavaggi ed impacchi nei casi di gonfiori, scottature ed emorroidi.
- ✚ Resine: prodotto di secrezioni ghiandolari di alcune piante ottenuta per incisione. Hanno origine dagli oli essenziali. Possono essere solide o semisolide, sono insolubili nell'acqua e non sono volatili.
- ✚ Gomme: miscela di polisaccaridi che formano soluzioni adesive se poste in acqua calda. Possono essere solubili, insolubili o semisolubili. Hanno proprietà emulsionanti e stabilizzanti.
- ✚ Vitamine: benché impiegate in quantità minime, risultano indispensabili per la vita degli animali che non possono sintetizzarle per funzioni vitali.
- ✚ Mucillaggini: si presentano come massa bianca che dà all'acqua un aspetto viscoso. Utilizzate sia per uso esterno che interno come antinfiammatorio delle mucose. Per uso interno utili in caso di stitichezza.
- ✚ Minerali inorganici: di notevole importanza per le funzioni vitali come calcio, potassio, ferro.
- ✚ Minerali organici: da ricordare l'acido silicico e gli oligoelementi.
- ✚ Grassi: sono presenti soprattutto nei semi e svolgono una notevole funzione alimentare.

### **3.6 - Tempi di raccolta delle erbe e delle piante**

Credo che sia superfluo ricordare di avere sempre rispetto per la natura e per i vari vegetali, non eccedere mai nelle quantità di erbe da raccogliere e magari lasciare sempre un'offerta anche solo un po' d'acqua sul posto.

Non raccogliere mai con la pioggia, la nebbia o il tempo umido. Il momento migliore per la raccolta è il mattino presto, con il sole, ma appena si è asciugata la rugiada mattutina.

Prima cosa da tener conto quando vogliamo raccogliere per conto nostro le erbe è l'inquinamento, evitate quindi i dintorni delle strade, corsi d'acqua inquinati e le zone coltivate, facili prede di pesticidi.

Evitate anche le zone protette rispettiamo ulteriormente la natura e chi la vuole difendere. Trasportiamole in un cestino coperto con un panno che le protegga dal sole ma che nello stesso tempo aiuti ad iniziare il processo di essiccazione.

Poi si deve calcolare il "tempo balsamico", ovvero il momento in cui la pianta è più ricca dei suoi principi attivi.

ATTENZIONE: ricordarsi che moltissime erbe medicinali assomigliano ad erbe velenose, quindi occorre profonda conoscenza nel raccoglierele. Se non si possiede e meglio andare in erboristeria!!!

### **3.7 - Tempo balsamico delle piante**

In erboristeria, il tempo balsamico è il periodo dell'anno in cui una certa pianta medicinale presenta la più alta concentrazione di principi attivi ed è, di conseguenza, il momento più indicato per la sua raccolta. Il tempo balsamico di una pianta, comunque, varia a seconda di vari fattori:

- ✓ latitudine
- ✓ altezza
- ✓ clima
- ✓ tecniche di coltivazione.

Si è visto, ad esempio, che la composizione di piante coltivate in località geografiche diverse risulta essere differente e così anche il loro tempo balsamico. Il concetto di tempo balsamico è, tuttavia, relativo, in quanto è vero che la quantità di principi di una pianta può essere maggiore in un periodo dell'anno piuttosto che in un altro ma è anche vero che la composizione qualitativa può essere talmente diversa da determinare differenti effetti terapeutici e/o tossici. L'olio essenziale di Santoreggia, ad esempio, è maggiormente dotato di attività fluidificante ed antiinfiammatoria se estratto in ottobre mentre ha una più forte attività antimicrobica (ma è anche più irritante) se viene estratto in maggio. Visto che i cambiamenti nel rapporto tra i costituenti della pianta possono dare azioni farmacologicamente differenti, ne consegue che il concetto di tempo balsamico secondo

l'accezione classica non è sufficientemente valido e che per avere un'idea migliore delle proprietà farmacologiche non è sufficiente misurare solo la quantità totale di principi attivi ma anche la loro composizione qualitativa.

Ogni parte della pianta ha il suo tempo balsamico così come la pianta stessa in generale:

- + Erbe: le parti aeree di piccoli vegetali prima e durante la fioritura
- + Foglie: in primavera inoltrata, possibilmente prima della fioritura, quando hanno raggiunto il completo sviluppo
- + Semi: poco prima che cadano spontaneamente (scrollando delicatamente la pianta, se sono pronti cadono con facilità)
- + Fiori: quando non sono ancora completamente sbocciati o in alcuni casi durante la fioritura
- + Gemme: all'inizio della primavera, quando sono ancora chiuse e la fogliolina scura e dura (perula), che copre e protegge la gemma, non si è ancora staccata.
- + Corteccia: si raccoglie in primavera, quando la pianta si risveglia e la linfa risale (mai staccare completamente la corteccia su tutta la circonferenza della pianta o del ramo causereste la morte della stessa, fare piccole incisioni a rettangolo in varie parti della pianta così da poter permettere nonostante tutto alla linfa di continuare ad irrorare tutta la pianta)
- + Radici: in autunno quando la pianta ha esaurito il suo ciclo di vita ed è a riposo
- + Frutti: quando sono maturi.

### *Gennaio*

Bergamotto

### *Febbraio*

Abete bianco, Abete rosso, Cipollaccio col fiocco, Cipresso, Favagello

### *Marzo*

Asparago, Barba di becco, Borsa di pastore, Bosso, Capperò, Enula campana, Erica carnicina, Faggio Felce florida, Fumaria, Genziana, Lichene polmonario, Margheritina, Nocciolo, Olivo, Olmo, Pesco, Pino silvestre, Pippo, Prugno, Quercia, Salice rosso, Sanguinello, Serenella, Viola mammola.

### *Aprile*

Acero, Agrifoglio, Alliaria, Betonica, Betulla, Biancospino, Billeri, Calamo aromatico, Calendula, Carciofo, Castagno, Castagno d'india, Centocchio, Crescione, Efedra, Favagello,

Fico d'india, Fitolacca, Fragola, Frangola, Frassino Gramigna rossa, Imperatoria, Lapazio, Larice, Ligustro, Lentisco, Manna, Mentastro, Noce, Ontano, Ortica, Primavera, Prugno spinoso, Rovo, Salice bianco, Tamerici, Tarassaco, Tiglio semplice, Valeriana, Viola del pensiero.

### *Maggio*

Acetosa, Acetosella, Aglio orsino, Altea, Arancio amaro, Asperula, Bagolaro, Bocca di lupo, Bugula, Camomilla, Ciliegio, Cineraria, Cino glosso, Cinquefoglio, Edera terrestre, Erba roberta, Erba ruggine, Farfaraccio, Fico, Finocchio marino, Fiordaliso, Calega, Malvone, Mestolaccia, Morine, Podagraria, Prezzemolo, Pulmonaria, Quercia marina, Rosa canina, Rosa rossa, Rosolaccio, Sanbuco, Sanicula, Sedano montano, Senecione, Serenella, Trifoglio fibrino.

### *Giugno*

Agrimonia, Amarena, Amorino, Avena, Balsamina, Bocca di leone, Borrachine, Camedrio, Canepizio, Caprifoglio, Cardiacca, Cardo benedetto, Centinodio, Cicutaria, Cimbalaria, Coclearia, Consolida maggiore, Crespino, Cuscuta, Dragoncello, Ebbio, Echio, Erisimo, Eucalipto, Eupatorio, Fico d'india, Fragola, Giglio bianco, Ginestrino, Lampone, Ligustro, Malva comune, Malva silvestre, Margherita, Millefoglio, Mirtillo, Mirto, Nepetella, Ortica bianca, Parietaria, Pervinca, Pesco, Pilosella, Pulegio, Risetto, Rosmarino, Ruta, Salcerella, Salvia, Serpillo, Timo, Verbascio, Veronica, Vulneraria.

### *Luglio*

Achillea moscata, Alchemilla, Alloro, Anagallide, Arancio dolce, Argentina, Arnica, Artemisia, Assenzio, Ballotta, Bardana, basilico, Betonica, Bistorta, Canapa selvatica, Capelvenere, Carciofo, Cardo mariano, Carota, Cataria, Centaurea minore, Cetriolo, Cicoria, Coda cavallina, Corbezzolo, Corniolo, Cotogno, Cumino dei prati, Dittamo, Edera, Elicriso, Eliotropio, Erba vescica, Erigerone, Eufrasia, Farfara, Fieno marrubio, Meliloto, Melissa, Menta acquatica, Menta piperita, Mentastro, Mentone, Mugo, Origano, Pastinaca, Piede di gatto, Pampinella, Pologala, Porcellana, Prunella, Rapunzia, Riebes nero, Ribes rosso, Salvia sclarea, santolina, Semprevivo, Senape bianca, Tiglio semplice, Tiglio doppio, Verbena.

### *Agosto*

Aglio, Anice verde, Brugo, Caglio, Carrubo, Cipolla, Coriandolo, Epilobio, Erniaria, Fagiolo, Finocchio, Finocchio marino, Fitolacca, Giaggiolo, Girasole, Iride germanica, Lampone, Licopodio, Linaiola, Lino, Luppolo, Maggiorana, Melanzana, Mirtillo, Nocciolo, Noce,

Olivella, Olmaria, Peperoncino, Piantaggine, Polipodio, Prezzemolo, Prugno, Psilio, Ronice, Rosolida, Santoregia, Sedano, Serenella, Spincervino, Tormentilla, Uva ursina, Verga d'oro, Vite, Vulvaria.

#### *Settembre*

Aneto, Angelica, Angelica selvatica, Arnica, Barba di becco, Bistorta, Calamo aromatico, Calcatreppolo, Calendula, Canna, canna di palude, Cappero, Cardo dei lanaioli, Cariofillata, Castagno d'india, Cedrina, Cicoria, Cinquefoglio, Dittamo, Giglio bianco, Ginepro rosso, Nigella, Ononide, Ortica, Peucedano, Pungitopo, Quercia, Rosa canina, Rovo, Salcerella, Sanicula, Sorbo rosso, Tamerici, Tarassaco, Valeriana, Zucca.

#### *Ottobre*

Acetosa, Ailanto, Antea, Asfodelo, Asparago, Bardana, Borsa di pastore, Carlina, Carota, Consoplida maggiore, Corniolo, Cotogno, Crespino, Ebbio, Enula campana, Erba ruggine, Eupatorio, Felce maschio, Genziana, Ginepro, Giuggiolo, Imperatoria, Lapazio, Limone, Lingua di cane, Liquirizia, Malva silvestre, Ninfea, Pioppo, Podagraria, Primavera, Prugno spinoso, Rabarbaro alpino, Rapunzia, Sedano montano, Sigillo di Salomone, Sorbo, Tamaro, Valeriana rossa, Vulneraria, Zafferano.

#### *Novembre*

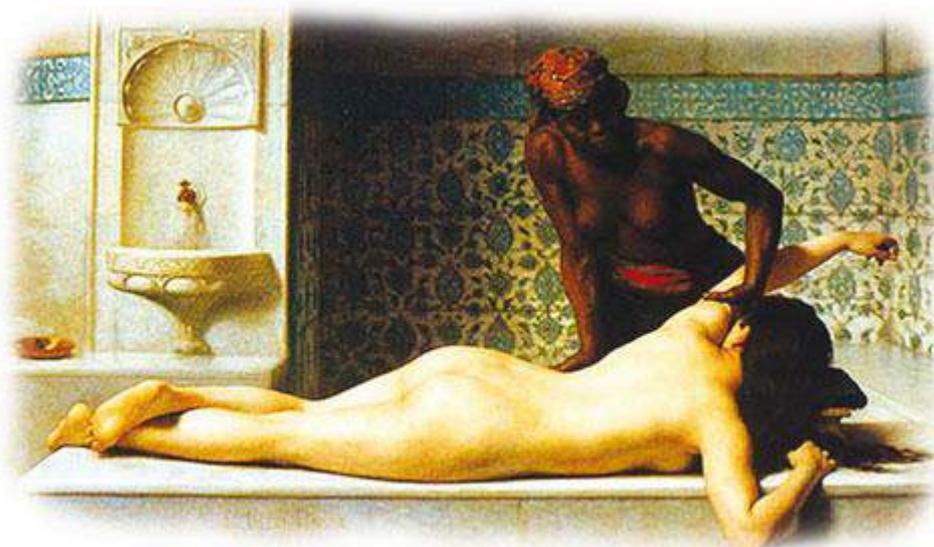
Agrifoglio, Alloro, Felce florida, Finocchio, Frangola, Mestolaccia, Nespolo, Olmo

#### *Dicembre*

Arancio amaro, Arancio dolce

## CAPITOLO 4

### Il Massaggio nella storia



'Il Massaggio' da Bernard Debat-Ponsan, olio su tela, 1883

La storia del massaggio è antica quanto l'Uomo; gli storici riferiscono che in Europa ci siano caverne con incisioni che ritraggono l'uso del tocco di guarigione, risalenti all'incirca al 15.000 a.C.

Nei testi di medicina tradizionale indiana, praticata da più di 5.000 anni, se ne parla diffusamente citandone gli svariati benefici.

Gli Egizi all'epoca di Cleopatra amavano farsi massaggiare in vasche d'acqua profumata.

Altre antiche culture quali Maya, Inca, Hawaiana, Cherokee e Navajo, utilizzavano il massaggio tra le tecniche di guarigione per varie malattie.

In antichissimi manoscritti cinesi si consiglia di massaggiare pelle e corpo per risolvere problemi di salute.

In India la scienza dell'Ayurveda utilizza da millenni diversi tipi di massaggio, uniti a dieta e pratiche di Yoga, per stimolare e mantenere il benessere e ripristinare l'equilibrio dell'energia vitale. Anche Thailandia il massaggio è parte integrante delle tecniche mediche tradizionali.

Sia in Nepal sia in India da millenni si massaggiano i neonati per aiutarli a sviluppare il sistema psico-motorio, per rilassarli ed aiutarli a dormire meglio. Anche le puerpere vengono massaggiate per ripristinare la tonicità ed il posizionamento dell'utero e degli organi interni dopo il parto. Insegnato accanto al fuoco dalle levatrici alle mamme, il

massaggio del neonato rimane il primo contatto d'amore, ed è tramandato per generazioni.

Omero, nell'Odissea, parla della tecnica atta al recupero della salute dei guerrieri che durante la preparazione al combattimento, si sottoponevano quotidianamente al massaggio.

I Greci, sviluppano due diverse tecniche, massaggio sportivo legato ai giochi, curativo legato alla medicina e rituale legato ai templi dove avvenivano rituali di guarigione. Ippocrate, nel primo secolo a.C., lo consiglia come terapia. Padre della medicina occidentale, riteneva che il massaggio, insieme ad aria fresca, buon cibo, bagni, musica, riposo e visite di amici, fossero i modi migliori per guarire le malattie.

Il medico greco Asclepiade si trasferì a Roma per praticare ed insegnare la medicina e nel libro "L'Evoluzione della Medicina Moderna", si narra di un suo massaggio di alcuni minuti che risvegliò un uomo apparentemente morto. Celso, un medico Romano vissuto all'inizio dell'era cristiana, sosteneva la necessità di massaggiare il corpo varie volte al giorno, sotto i raggi del sole. Si dice che Giulio Cesare si facesse massaggiare quotidianamente per lenire i dolori e l'epilessia, mentre Galeno, medico dell'imperatore Marco Aurelio, dedicò molti scritti al massaggio. Plinio il Vecchio ne parla in una sua lettera all'Imperatore, spiegando come la sua vita fosse stata salvata da un medico grazie al massaggio.

Anche Avicenna descrisse in uno dei suoi scritti quanto l'importanza del massaggio per lenire i dolori.

Dopo il collasso dell'Impero Romano la medicina occidentale ed il massaggio subirono un periodo di declino, ma in Oriente e Medio Oriente rimase una pratica molto importante per la salute. La cultura degli Hammam fu introdotta da Maometto nel mondo musulmano, e divenne di importanza estrema per tutti i Paesi medio-orientali. L'Hammam, investito di un significato religioso, divenne un punto fermo nel rito della purificazione e un luogo per riacostarsi al proprio Dio. Un luogo di ritrovo sociale all'interno del quale la maggiore attrazione era costituita dal barbiere che radeva, tagliava i capelli, massaggiava e ungeva il corpo dei clienti. L'ingresso negli hammam fu vietato alle donne per moltissimo tempo, fin quando i benefici igienici che si ricavano da una sua frequentazione divennero evidenti. Solo allora la "regola" venne reinterpretata. Ben presto la frequentazione dei bagni divenne un diritto così forte e sentito dalle donne che se un uomo non lo permetteva alla propria moglie, questa aveva il diritto di divorziare. Sherazade, la

bellissima narratrice de: "Le mille e una notte", affermava che una città non può dirsi completa se non possiede un Hammam.

Nel Medioevo in Occidente il massaggio viene abbandonato perché considerata una tecnica peccaminosa, ma nel Rinascimento viene riscoperto e valorizzato grazie ad un medico svedese, Henrik Ling il quale decise di codificare le diverse tecniche.

Contemporaneamente in Cina si leggeva del massaggio pediatrico e in Giappone si riconoscevano tecniche di massaggio attive e passive.

Nel XIX secolo il massaggio viene utilizzato come vera e propria pratica medica ed, infine, nel 1894 viene fondato quello che si può definire il primo albo dei fisioterapisti. L'ospedale St. Thomas di Londra ebbe un dipartimento di massaggio fino al 1934.

Nel XX secolo la storia del massaggio continua ad evolvere e si sviluppano varie modalità e tecniche. Oggi la scelta è talmente vasta e gli operatori talmente numerosi che si consiglia di informarsi attentamente e scegliere con consapevolezza le mani a cui affidarsi.

La parola massaggio ha origini curiose, chi sostiene derivi dal termine greco 'massein', che significa impastare, modellare, chi dal termine arabo 'mashes', che significa tastare, palpare, o dal termine ebraico 'masech' che significa frizionare e esercitare pressione.

La massoterapia (pratica del massaggio) è composta da diverse tecniche in continua evoluzione che manipolando i tessuti molli del corpo apportano i seguenti benefici:

- ✓ stimolazione del metabolismo
- ✓ riattivazione della circolazione sanguigna e linfatica
- ✓ distensione della muscolatura
- ✓ azione tonica generale
- ✓ eliminazione delle scorie e delle tossine
- ✓ migliore ossigenazione dei tessuti

Massaggiare una persona significa attivare la sua circolazione sanguigna e linfatica, migliorare il funzionamento dell'epidermide e quindi accrescere il nutrimento di tutti i tessuti del corpo, risvegliando l'intero organismo. Il massaggio stimola, mantiene la salute e ci fa sentire vivi.

## **4.1 - Ayurveda e Massaggio**

### **Origini mitologiche**

Le origini dell'Ayurveda sono intrise della ricca mitologia indiana. C'è una leggenda molto interessante che riguarda le origini dell'Ayurveda. Si dice infatti nel Sutrasthan di Charak Samhita, il primo testo classico scritto dell'Ayurveda, che il primo fra tutti a ricevere la conoscenza dell'Ayurveda direttamente dal Dio supremo Brahma fu Prajapati Daksha. Dopo di lui, la conoscenza venne tramandata agli Ashwani Kumaras, gli antichi dotti Vaidyas dei Deva; in seguito passò al dio Indra, fino al momento in cui poté giungere finalmente nelle mani ai suoi 4 discepoli, Bharadvaja, Atreya, Kasyapa e Dhanvantari.

Nell'Ayurveda distinguiamo due correnti di pensiero fondamentali, la prima è quella della scuola Atreya, la seconda è la Dhanvantari. La Atreya si occupa delle medicine in generale, mentre la Dhanvantari dell'aspetto chirurgico. Esistono tre testi classici che sono considerati opere originali dei Rishi Vedici. Questi testi sono: Charak Samhita, Sushrat Samhita e Bagbhatta. Essi corrispondono al nome di chi li ha scritti. Questi testi classici portano quindi il nome dei tre grandi Rishi, che sono considerati i padri della Scienza Ayurvedica. Nell'antico testo "Sushrat Samhita", viene narrata un'altra leggenda che descrive le origini della scienza Ayurvedica. Si racconta che un gruppo di Rishi, sotto la guida di Rishi Sushrat, si rivolsero a Bhagawan Dhanvantari e gli chiesero di rivelare loro la conoscenza dell'Ayurveda a beneficio dell'umanità sofferente. Questi Rishi raccontarono a Dhanvantari che gli esseri umani, nonostante le ricchezze materiali a loro disposizione, soffrono molto a causa dell'ignoranza, che non permette loro di arrivare ad "Arogya", la conoscenza che permetterebbe loro di raggiungere i quattro obiettivi etici prescritti nei Veda (Dharma, Artha, Kama e Moksha.)

Nei Veda viene infatti descritto un modello di vita umana che si attiene a questo quadruplice sentiero. Rishi Sushrat racconta che Bhagawan Dhanvantari, dopo aver attentamente studiato le credenziali del gruppo di Rishi che si erano recati da Lui, si decise finalmente a rivelare loro questa meravigliosa scienza. Più tardi essa venne trascritta nel 'Sushrat Samhita'.

### **4.2 - Origini storiche**

La storia dell'Ayurveda affonda le radici nel periodo vedico, risale cioè al 5000 a.C. o forse ad un'epoca ancora precedente. Ayurveda significa letteralmente conoscenza della vita o

scienza del vivere. La parola è composta dai termini ayur, vita e veda, conoscenza. L'Ayurveda fa parte della tradizione e della letteratura vedica che la cultura indiana ha conservato per millenni. Nei quattro veda, Rig, Sama, Yajur e Atharva, troviamo ampi riferimenti a medicine, rimedi, metodi curativi e descrizioni degli organi e delle diverse parti del corpo umano. I testi classici dell'Ayurveda che sono giunti fino a noi, Charaka Samhita e Sushruta Samhita, sono stati redatti nella forma attuale probabilmente intorno al settimo secolo a.C. In questi testi troviamo la storia delle origini dell'Ayurveda e la descrizione di come fu tramandato al genere umano. Nella Charaka Samhita si dice che quando sulla terra comparvero le malattie a ostacolare la vita degli esseri viventi, un gruppo di saggi provenienti da ogni angolo della terra, mossi da compassione per tutte le creature, si riunirono in un luogo propizio sulle pendici dell'Himalaya per trovare un rimedio. Con questo atteggiamento, entrarono in meditazione e trovarono l'aiuto di Indra, Il Signore degli Dei, che li avrebbe istruiti sul modo appropriato per contrastare le malattie. A Indra venne trasmessa questa conoscenza grazie a una catena ininterrotta di maestri risalente a Brahma, il creatore. Fra il gruppo di saggi, Bharadvaja si offrì per andare presso Indra ad imparare l'Ayurveda che ottenne nella forma originale in tre aspetti: Hetu, eziologia o causa della salute e della malattia - Linga, sintomatologia o segni e sintomi di salute o malattia - Aushadha, rimedi per conservare la salute e curare le malattie. Indra espose l'immortale e sacra scienza della vita nella forma del Trishutra Ayurveda, consistente in soli tre principi, ma di incommensurabile vastità. Quindi Bharadvaja espose questa scienza al gruppo di saggi che lo avevano delegato, fra di essi, Atreya Punarvasu espose la sacra scienza della vita ai suoi sei discepoli ognuno dei quali scrisse un trattato di Ayurveda. L'Ayurveda è una scienza delle qualità. Pur vivendole naturalmente ogni giorno, in Occidente poche persone vengono educate a pensare in termini di qualità e a usare le esperienze qualitative in maniera analitica. Per ricorrere all'Ayurveda dovrete interpretare le qualità in voi stessi e nel mondo che vi circonda. Nell'Ayurveda, ogni situazione viene influenzata da elementi sottili e insignificanti.

I veggenti percepivano il mondo in base ai cinque grandi elementi: etere, aria, fuoco, acqua e terra. Il cambiamento di un elemento provoca ripercussioni sugli altri. Nel creare l'Ayurveda come sistema terapeutico definirono questi elementi in forma più semplificata come tre energie vitali, o dosha. Ogni dosha è la combinazione di due elementi, uno dei quali predomina sull'altro. I nomi in sanscrito dei tre dosha sono vata, pitta e kapha.

Tutto nell'universo è composto da cinque elementi. Un antico inno dei Rig Veda così cita gli elementi: Stabilità della terra, Freschezza dell'acqua, Purezza del fuoco, Potere dell'aria, Saggezza dell'etere.

### 4.3 – Ayurveda “Scienza della Vita”



L'ayurveda (in sanscrito il significato è scienza della vita) è la medicina tradizionale utilizzata in India fin all'antichità, diffusa ancora oggi nel sub-continente più della medicina occidentale. Spiegando più nel dettaglio il significato di Ayurveda scopriamo che è una parola composta da ayur vita intesa come durata o longevità e veda come conoscenza rivelata. Questa precisazione perché si tratta in realtà di un sistema medico molto vasto e complesso comprendente aspetti di prevenzione, oltre che di cura, che permetterebbero, se applicati rigorosamente, di vivere più a lungo, migliorare la propria salute e rispettare il proprio corpo.

È attualmente annoverata dall'Unione Europea e dalla maggior parte degli Stati membri tra le medicine non convenzionali la cui erogazione è consentita soltanto da parte di medici qualificati. Antico e complesso sistema, si è sviluppato nella sua forma attuale attraverso millenni di ricerche e sforzi innovativi. L'ayurveda si occupa da tutti i punti di vista del benessere delle persone, nel loro aspetto fisico, psichico e spirituale e si occupa delle patologie tanto quanto dello stato di salute normale. Lo scopo è quello di aiutare le persone malate a curarsi e le persone sane a mantenere il proprio benessere e prevenire le malattie.

I principi medicinali utilizzati sono, in genere, minerali, metalli purificati e combinati con acidi fulvici ed erbe, in forma di polveri, pastiglie, infusi ecc. La maggior parte è di natura fitoterapica, come l'Amalaki (emblica officinalis), il Trikatu, un composto di tre erbe, zenzero, pepe e pippali (piper longum), Haridra (curcuma), Brahmi (Bacopa Monnieri), Tulasi (Ocimum sanctum), Erand (Ricinus communis), Guduchi (Tinospora cordifolia), Kumari (aloe), Gokshur (tribulus terrestris). Ogni medicinale ha una specifica modalità di utilizzo, perché agisca alla sua massima efficacia.

La scienza dell'Ayurveda trae le sue origini dai Veda, i più antichi libri a noi tramandati dalla millenaria tradizione indiana. Secondo gli storici odierni, i Veda risalgono almeno a cinquemila anni fa. I testi Vedici sono quattro: Rigveda, Samveda, Yajurveda e Atharvaveda. L'Ayurveda viene considerata parte della Atharvaveda. Troviamo però comunque descrizioni di piante medicinali e dei loro usi nella cura di alcune malattie anche negli altri tre Veda. Questo tipo di conoscenza risale a duemila cinquecento anni fa, ed era in uso come sistema medico autoctono in vari paesi del sub continente asiatico come l'India, la Cina, il Pakistan, Bangladesh, Sri Lanka, Tibet, Nepal, Burma, (oggi Myanmar).

Ultimamente, si è verificato un interesse crescente per questo tipo di medicina tradizionale in tutto il mondo. Ovunque infatti, in particolare modo nei paesi occidentali industrializzati, la gente è terrorizzata dagli effetti collaterali e a lungo termine dei farmaci chimici ad alto potenziale, tanto da indirizzarsi sempre di più verso sistemi di medicina alternativa come l'Ayurveda, Unani, Siddha, la medicina Tibetana, la Naturopatia, lo Yoga e il Mantra-Tantra, Terapia del Colore, Terapia della Musica e la Pranoterapia.

Le persone stanno diventando sempre più consapevoli dell'importanza della salute e preferiscono dirigersi verso sistemi curativi di tipo preventivo appartenenti all'antica medicina tradizionale.

L'Ayurveda è la scienza dell'individuo. Voi siete unici, cioè soltanto voi mostrate di possedere i dosha a modo vostro. La percentuale dei dosha nella vostra costituzione e le qualità che ne derivano sono uniche per ogni individuo, alla pari delle impronte digitali. Anche la mente ha una sua costituzione, in genere strettamente legata a quella fisica.

L'Ayurveda si occupa della vita nella sua totalità e i suoi principi hanno un valore universale che va al di là delle culture e del tempo. La conoscenza dell'Ayurveda, che giunge fino a noi da tempi molto remoti, non è in contrasto con le conoscenze e i sistemi

della medicina moderna, può essere invece una valida integrazione ad essa, ma soprattutto è utile per dare un senso e portare a compimento la vita di ogni individuo.

L'Ayurveda è un sistema globale di benessere. I suoi diversi aspetti e modalità d'intervento oltre che trattare le specifiche patologie tendono a sviluppare uno stile di vita equilibrato e quindi preventivo. Alcuni elementi della scienza e della medicina ayurvedica consistono in: alimentazione, riposo e buon uso delle energie; yoga e meditazione; routine quotidiana e stagionale; massaggi; uso di erbe e di spezie; depurazioni; ritiri e buona compagnia.

Tenendo ben presente questo concetto, possiamo renderci conto che esiste un atteggiamento molto interessante, e diametralmente opposto, tra il modo di concepire la parola Vita nella scienza medica moderna e in quella dell'Ayurveda.

La scienza moderna medicina occidentale afferma che, fino a quando il cuore di una persona funziona, essa è considerata viva, anche se soffre di una grave malattia e deve essere mantenuta in vita con l'aiuto di ossigeno e di altri rimedi meccanici che intervengono artificialmente a regolarne le funzioni vitali. La scienza ayurvedica, invece, asserisce che solo una persona fisicamente, mentalmente e spiritualmente sana può essere veramente considerata viva. Sia per Charak Samhita che per Sushrat Samhita, l'Ayurveda non è semplicemente un sistema di medicine per curare malattie e squilibri nel corpo, così come avviene per la medicina moderna. L'Ayurveda è soprattutto maestra di conoscenza di una filosofia di vita onnicomprensiva, che tratta e descrive la scienza e la tecnologia del fenomeno della Creazione (Utapatti), della Preservazione (Sthiti) e della Emancipazione (Visarjan) del processo di vita universale.

Inoltre, essa non si occupa della vita umana soltanto a partire dal momento del concepimento, ma anche dalle origini di "Karma e Sanskara" delle vite precedenti; Karma e Sanskara che il corpo eredita e porta con se' dalle vite passate alla vita attuale e che di nuovo porterà con se' nella prossima vita dopo la morte.

Sia per l'antica scienza Vedica che per quella moderna, quando "Shukra" (seme maschile) a Rajj"(ovulo femminile) si incontrano, essi danno forma ad un nuovo "Jeeva", un nuovo essere vivente. A partire da questa unica cellula, il corpo umano si sviluppa per intero nel grembo della madre. È da questa prima cellula che parte l'inizio della vita umana. La conoscenza Vedica ci dice che la nuova vita formatasi porterà con se' il Sanskara delle vite precedenti. Al momento del decesso, infatti, il "Prana, la forza vitale," abbandona le spoglie mortali, che tornano a fondersi nei Panchmahabhuta e questo avviene durante il

processo di cremazione del corpo. Successivamente, Jeeva entra in un corpo nuovo, generando una nuova esistenza.

Il nuovo corpo è una combinazione ancora dei Panchmahabhutas, Atman e dei Sanskara delle vite precedenti che Jeeva si è guadagnato. Questo ciclo di morte e rinascita continua, passando da un corpo all'altro, fino a quando l'anima resta avvinghiata nelle spire fatali di Karma e Sanskara. I Sanskara sono il risultato dei Karma, cioè di tutte le azioni compiute in vita. Esse danno la loro impronta all'anima e si riflettono nella mente di ogni individuo. Rappresentano la somma totale e il risultato di tutti i Karma vissuti dall'individuo nelle vite precedenti.

Tutto lo svolgersi del processo della vita davanti a noi non è altro che l'incessante ciclo di "nascita, Karma, Sanskara, Karma, morte e ancora rinascita."

Questo processo continua all'infinito fino a quando restiamo sotto la stretta delle impressioni profonde di Karma e sanskara che sembrano soffocare la nostra mente e la nostra anima. Per fare un esempio pratico, si può dire che sono come un nastro avvolto intorno ad una bobina.

Questo fenomeno è anche conosciuto come legame dell'ignoranza o Maya. Si tratta di un'illusione, della quale sono responsabili tutte le tentazioni del nostro essere psicofisico ad agire coinvolgendosi sempre in tutti i "Karma". Ogni azione guidata dal Karma, quindi ogni azione che si verifica sotto la spinta del Karma stesso, genera un nuovo "Sanskara". È in questo modo che si perpetua il ciclo della vita umana. È tramite i Karma che in noi si generano tutte le impressioni, sia di gioie dei sensi che di dolori, di sofferenze fisiche e mentali.

Il processo di avvicinamento a "Mukti" (la meta ultima di liberazione), prevede il raggiungimento della nostra consapevolezza di Atman, lo spirito, cioè della forza universale che sostiene l'universo, rappresentata dai Panchmahabuta, presenti ad un "micro livello" all'interno del nostro corpo; e anche, naturalmente, della consapevolezza del potere supremo, Paramatman, che governa l'universo intero a livello "macro".

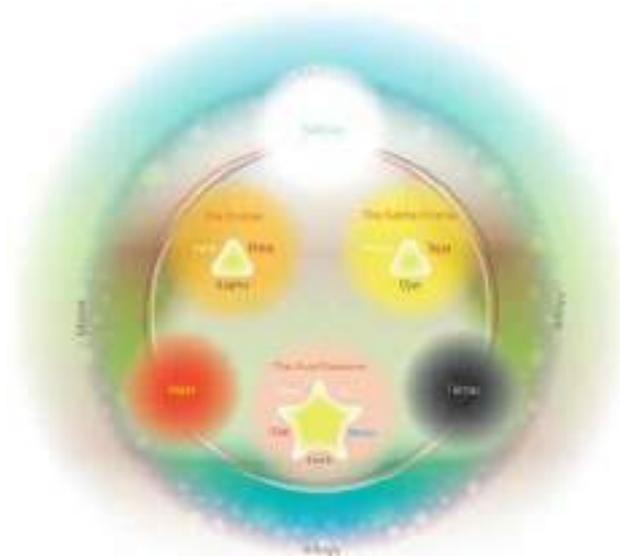
Quando raggiungiamo la consapevolezza di queste due grandi forze, Atman e Paramatman, siamo allora in grado di capire che Atman, lo spirito è sempre libero dalle catene di karma e sanskara.

Secondo l'antica conoscenza Vedica, l'universo intero è costituito da cinque elementi basilari chiamati "Panchmahabhutas". Essi sono: Akash (Etere), Vayu (aria), Teja (Fuoco), Jala (Acqua) e Prithvi (Terra). Tutte le attività dell'intero universo, Karma e Sanskara,

funzionano e sono governate dalle combinazioni e dalle permutazioni che avvengono all'interno di questi cinque elementi fondamentali. Lo stesso principio si attua identico all'interno del nostro corpo. Di conseguenza, il corpo umano ricostruisce in se' l'esatta rappresentazione della struttura dell'Universo, in dimensioni ridotte.

Allo stesso modo in cui tutte le attività dell'Universo si determinano a partire dall'esistenza dei Panchmahabhutas, così il nostro corpo è governato in tutto da questi cinque elementi fondamentali. Come è stato spiegato sopra, il corpo umano, o Jeeva , è costituito dai Panchmahabhutas, mentre Atman è avvolta nelle spire di "karma e sanskara".

Il nostro corpo fisico è controllato e governato da tre elementi dei Panchmahabhutas, precisamente da Vata (Aria), Pitta (Fuoco), Kapha (Acqua). Allo stesso modo il corpo psichico è controllato dai tre "Guna" che sono "Satva, Raja e Tamas". Questi tre Panchmahabhutas (che vengono ad identificarsi nel corpo come Dosha quando il loro equilibrio è perturbato), ed i tre "Guna" si corrispondono e hanno fra di loro un rapporto di complementarità.



Prima di concludere questo capitolo, sarebbe utile cercare di capire che cos'è l'Ayurveda, mettendola a confronto con la medicina occidentale. Nell'Ayurveda il sistema diagnostico è basato sulla Prakriti, la natura fisica, che nel suo funzionamento è totalmente dipendente dai Panchmahabhutas, i cinque elementi fondamentali. Essi non governano solo il corpo di un uomo, ma anche tutto l'Universo. La scienza medica moderna considera invece la cellula come unità di base del corpo umano. Nonostante questo, non esiste veramente una contraddizione fra le due teorie, perché sforzandoci di comprendere il significato dei

Tridosha in medicina Ayurvedica, ci accorgeremo che la teoria della cellula della scienza moderna non è altro che una elaborazione di quella dei Tridosha , fatta in maniera diversa. È ormai un dato di fatto acquisito che le ricerche condotte dalla moderna scienza medica nei campi della Patologia, dell'Igiene, della Chirurgia e della Farmacologia hanno completamente rivoluzionato l'approccio terapeutico sia nei casi di emergenza che in quelli della pratica medica corrente. La scienza medica ha raggiunto risultati strepitosi scoprendo farmaci in grado di sventare malattie tremende come la tubercolosi, il vaiolo, la peste etc... Inoltre, essa ha identificato altri rimedi per tenere sotto controllo malattie letali grazie alle più avanzate tecniche chirurgiche e non chirurgiche come la tecnologia del laser.

La scienza medica deve comunque però ancora sviluppare un sistema diagnostico di tipo olistico, come ad esempio quello ayurvedico, basato sulla teoria dei Tridosha. Ci terrei a concludere questo capitolo sottolineando che nessun sistema medico può dirsi veramente completo, ne' può essere considerato a se' stante, ma si trova necessariamente in una condizione di complementarità rispetto agli altri, soprattutto per quanto riguarda il problema della sofferenza nella malattia. La Scienza Ayurvedica offre il vantaggio di spingersi molto al di là del limitato obiettivo di curare il malato. Essa infatti è in grado di fornire una spiegazione al grande fenomeno della vita nella sua totalità.

L'Ayurveda si prefigge quattro scopi fondamentali: prevenire le malattie, curare la salute, mantenere la salute, promuovere la longevità.

Il termine salute/sano in sanscrito è Svastha che letteralmente significa "stabilizzarsi nel sé" o "nella condizione propria a sé stessi". Vediamo quindi come il concetto di salute viene considerata come condizione naturale dell'uomo, mentre la malattia è vista come un allontanamento da una condizione di normalità.

Sushruta celebre medico ayurvedico (circa V secolo a.c.) così definisce lo state di salute:

"L'individuo sano è colui che ha umori, il fuoco digestivo, i componenti tissutali e le funzioni escretorie ognuno in buon equilibrio, e che ha lo spirito, i sensi e la mente sempre compiaciuti".

Questa definizione considera i tre principali aspetti della vita della persona: corpo mente e spirito.

L’O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha fatto letteralmente proprie questa parole nella sua definizione di salute: “La salute è uno stato di pieno benessere fisico, psichico e sociale”.

Uno dei principi fondamentali dell’Ayurveda è quello secondo cui l’uomo è considerato una miniatura della natura: la natura è il macrocosmo, l’uomo il microcosmo e ciò semplicemente significa che i principi presenti nella natura sono gli stessi presenti nell’uomo. Tutti i Cinque Elementi di base che compongono l’Universo, etere/spazio, aria, fuoco, acqua e terra, si esprimono con modalità differenti nella formazione degli esseri viventi, determinandone origine e strutture. In base a questo principio è possibile quindi usare, se lo conosciamo, tutto ciò che è presente nell’universo al fine di curare le malattie. Ecco a questo proposito una storia molto indicativa:

“Nell’India antica esisteva una grande e famosa Università chiamata Dakasila frequentata da numerosi studenti provenienti da numerosi paesi al fine di imparare tutte le scienze vediche l’Ayurveda compresa. Il rettore di questa Università, il cui nome era Nagarjuna, era un grande e famoso alchimista. Il giorno dell’esame finale, convocò tutti gli studenti dicendo loro che l’esame sarebbe consistito di una sola prova, a sentir questo tutti gli studenti furono molto felici. Quindi disse loro di cercare, nei pressi del tempio dell’Università qualsiasi sostanza che essi avrebbero pensato non poter essere direttamente o indirettamente utile per curare l’uomo. Gli studenti partirono alla ricerca e ritornarono dopo alcune ore, portando qualcuno della sabbia, alcuni dei pezzi di legno, altri delle pietre; ogni studente aveva qualcosa nelle proprie mani. Soltanto uno studente ritornò per ultimo a mani vuote e inutile dirlo, fu l’unico a superare la prova d’esame.”

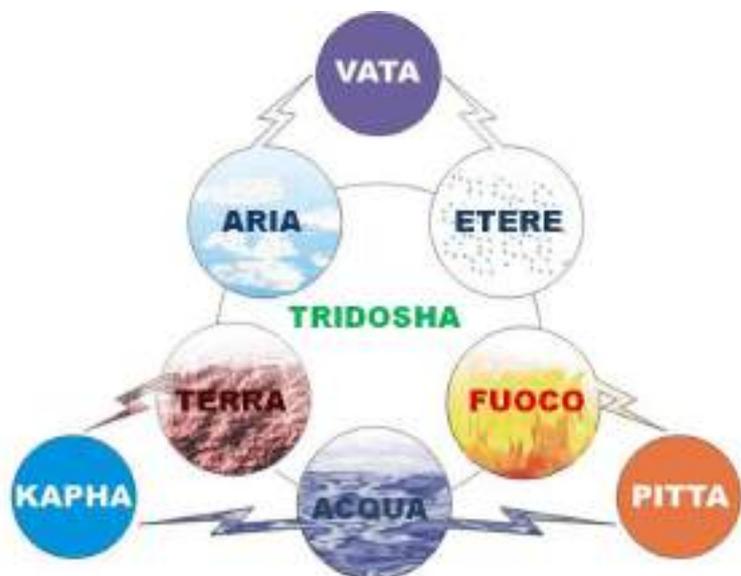
L’insegnamento di questa storia è che tutto, incluso il veleno, può essere usato come “medicamento” se si sa come usarlo, quando usarlo e perché usarlo. La finalità che l’Ayurveda si propone, come tutte le scienze orientali, è di raggiungere un equilibrio delle energie del corpo e della mente. Tali energie derivano da una combinazione variamente articolata dei Cinque Elementi di base e vengono espresse nei tre principi chiamati Dosha.

#### **4.4 - Dosha e costituzioni ayurvediche**

L’Ayurveda definisce e distingue le principali caratteristiche umane raggruppandole in 3 categorie fondamentali.

Con una definizione molto semplice possiamo definire tali principi come espressioni bioenergetiche che, per struttura e caratteristiche proprie, governano le funzioni psico-

fisiologiche dell'individuo. Secondo l'Ayurveda individuo è l'espressione unica ed irripetibile della combinazione di questi tre principi fondamentali (dosha): Vata, Pitta e Kapha, la cui prevalenza identifica varie tipologie costituzionali.



Secondo l'Ayurveda il corpo fisico è pervaso da tre dosha (energie vitali) in proporzioni diverse. Questi determinano tramite il loro stato di equilibrio o squilibrio rispetto alla costituzione individuale (prakriti) lo stato di benessere o malattia dell'individuo. Ogni dosha è composto da due elementi (pancha-mahabhutani) ed ha determinate qualità (guna) che li caratterizzano:

- ✚ Vata composto da etere/spazio (akasha) e aria (vayu), è il principio del movimento, legato a tutto ciò che è movimento nel corpo (sistema nervoso, respirazione, circolazione sanguigna). Le sue qualità sono: freddezza, secchezza, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, durezza, ruvidezza e fluidità. La sua sede principale è il colon e governa i sensi del tatto e dell'udito. I suoi 5 sub-dosha sono: Prana, Udana, Samana, Apana e Vyana.
- ✚ Pitta composto da fuoco (tejas) e acqua (jala), è il dosha legato alla trasformazione, alla digestione intesa sia a livello fisico (stomaco, fuoco digestivo detto anche agni) che mentale (elaborazione delle emozioni). Le sue qualità sono: caldo, untuoso, leggerezza, sottigliezza, mobilità, nitidezza, morbidezza, levigatezza, chiarezza e fluidità. La sua sede principale è l'intestino tenue e governa il senso della vista. I suoi 5 sub-dosha sono: Pacaka, Ranjaka, Sadhaka, Alochaka e Bhrajaka.

- ✚ Kapha composto da acqua (jala) e terra (prithvi), è il dosha legato alla coesione, al tener unito, e alla stabilità, è proprio dei fluidi corporei, lubrifica e mantiene il corpo solido ed uniforme. Presiede alle funzioni del sistema immunitario ed è responsabile della struttura del corpo. Le sue qualità sono: freddezza, umidità, pesantezza, grossolanità, stabilità, opacità, morbidezza, levigatezza e densità. Governa l'olfatto ed il gusto. I suoi cinque sub-dosha sono: Kledaka, Avalambaka, Bodhaka, Tarpaka e Slesaka.

I dosha consentono di classificare le tendenze psico-fisiche presenti nel corpo e le disfunzioni che ne possono derivare. Secondo l'ayurveda le patologie nascono quando si vengono a creare degli squilibri nei dosha (vikriti); l'individuazione degli squilibri in un dosha, corrispondente alla diagnosi, conducono a trovare i rimedi per ristabilirne lo stato di equilibrio individuale (prakriti) e quindi la guarigione. Le principali cause di squilibrio dei dosha sono tre:

- ✚ il prajna-aparadha, ovvero l'errore dell'intelletto che si concretizza nel ripetere azioni, tenere atteggiamenti che, pur sapendo intrinsecamente sbagliati, vengono perpetuati in nome di desideri o pulsioni materiali;
- ✚ il kala-parinama, ovvero le oscillazioni dei dosha all'interno del giorno, delle stagioni e della vita;
- ✚ l'asatmyendriyarthasamyoga, ovvero l'errato uso dei sensi, intendendo con questo un uso improprio in eccesso o difetto dei sensi.

La costituzione individuale o Prakriti è quindi determinata dalla composizione e prevalenza dei singoli dosha ed è ciò che individua non solo il nostro assetto psicofisico, ma anche le predisposizioni individuali verso squilibri e malattie; per semplicità di esposizione possiamo assimilare la Prakriti ad una sorta di genoma ayurvedico. La conoscenza della nostra costituzione, o Prakriti, è quindi di primaria importanza per una gestione consapevole della nostra vita e quindi della nostra salute.

Il bilanciamento dei dosha può essere considerato come un ordine naturale, quando questo ordine è disturbato, si crea uno squilibrio che viene visto come disordine. La salute è ordine, la malattia è disordine. Negli organismi c'è una costante interazione ed alternanza fra ordine e disordine, fra equilibrio e squilibrio. Errate abitudini, stile di vita, alimentazione, stress e repressione emozionale possono agire sbilanciando l'equilibrio dei dosha di un individuo, questi "aggravandosi" producono un'alterazione del metabolismo e

della fisiologia dei tessuti che porta alla produzione ed accumulo di Ama o tossine. Queste tossine entrano in circolo e si distribuiscono in tutto l'organismo bloccando i canali che secondo l'ayurveda collegano funzionalmente tutti i tessuti corporei. L'intossicazione influenzerà progressivamente l'organismo a tutti i livelli, energetico, immunitario e metabolico portando all'espressione della malattia. Ogni malattia è quindi l'espressione di un accumulo di Ama o tossine. In termini biomedici occidentali queste tossine o Ama, per le loro caratteristiche, possono trovare un'identificazione nei radicali liberi, considerati dalla medicina occidentale fra i principali responsabili di ogni malattia e dei fenomeni degenerativi dell'invecchiamento.

Alla luce di ciò è interessante considerare che sia i trattamenti disintossicanti ayurvedici, come il Panchakarma, che i rimedi farmacologici più importanti (Rasayana) hanno una fortissima proprietà antiossidante documentata in diversi studi scientifici.



L'Ayurveda indica, quindi, come chiave alla prevenzione alle malattie ed all'invecchiamento l'eliminazione delle tossine accumulate e la limitazione della loro futura formazione, questo sia attraverso l'adozione di appropriate abitudini alimentari e routine di vita sia attraverso particolari programmi di disintossicazione come il Panchakarma. Il medico ayurvedico riesce a valutare, attraverso le metodologie diagnostiche ayurvediche in cui l'esame del polso riveste un ruolo principale, il disequilibrio negli stadi iniziali, prima dell'espressione sintomatica conclamata, e può pertanto intervenire anche preventivamente fornendo indicazioni specifiche sulle migliori abitudini di vita ed alimentari e sui rimedi atti a ristabilire l'equilibrio psicofisico necessario.

## 4.5 - Il Massaggio Ayurvedico



Il massaggio ayurvedico, "il massaggio dell'anima" così definito è una applicazione della medicina ayurvedica (medicina naturale indiana) che ha come finalità il mantenimento del benessere e della salute.

Le mani, protagoniste principali, sono antenne trasmettenti e riceventi che captano tensioni e condizioni dei tessuti cutanei e profondi, lo stato di muscoli, nervi e articolazioni, le condizioni di stress dell'organismo. Attraverso il ponte del corpo, riescono a penetrare le profondità dell'anima.

E' efficace in caso di malattie reumatiche, artrosi, dolori, problemi circolatori e digestivi, mal di testa, insonnia, stress, disturbi psichici, ritenzione idrica e squilibri metabolici.

E' rilassante, stimola la diuresi e facilita l'eliminazione delle tossine.

Il massaggio viene eseguito su tutto il corpo, con l'utilizzo di oli scelti in base alla costituzione ed ai problemi individuali.

Il massaggio, quindi, è una pratica utilizzata da una "branca" dell'Ayurveda; Rasayana, Scienza del Ringiovanimento.

Vi sono particolari controindicazioni che riguardano genericamente alcune condizioni quali:

- ✓ periodo mestruale (i primi tre giorni o anche più se il flusso è particolarmente abbondante) nei primi tre mesi di gravidanza (per alcuni trattamenti ayurvedici il divieto è esteso ai nove mesi)
- ✓ stati febbrili o influenza in fase acuta
- ✓ stati infiammatori evidenti o bruciate
- ✓ indigestione, diarrea, vomito
- ✓ stomaco pieno (bisogna aver mangiato da almeno 2 ore per ricevere un massaggio)
- ✓ in presenza di particolari ed importanti patologie (es. problemi cardiaci gravi)

- ✓ fratture, flebiti acute, vene varicose gravemente esposte, strappi muscolari e in tutti i casi interdetti secondo le indicazioni del medico.

#### **4.6 - Effetti e benefici del massaggio ayurvedico**

Gli effetti che si possono ottenere da un massaggio ayurvedico sono molteplici: dal riequilibrio alla depurazione.

A secondo del tipo di trattamento che riceviamo, ma anche di come siamo noi in quel momento potremo trarne benefici differenti. Esistono, infatti, tecniche manuali che unite all'utilizzo di particolari oli o farine stimolano la circolazione sanguigna e linfatica, contribuendo all'eliminazione delle tossine e alla riduzione degli edemi.

Il massaggio ayurvedico ritarda il processo di invecchiamento, aumenta la longevità, rilassa la muscolatura, riequilibra e cura il sistema nervoso, migliora la vista, nutre il corpo. Anche in caso di problemi digestivi, tensioni emotive o ansia l'Ayurveda ci viene in soccorso, perché riequilibrando i dosha ci regala una sensazione di calma, chiarezza mentale, facilità di sonno e ci aiuta a superare la fatica e lo stress. In oltre migliora il funzionamento del sistema respiratorio ed escretorio.

Quando si parla di effetti del massaggio non si intende fare riferimento all'esecuzione di un trattamento isolato. La massoterapia ayurvedica è particolarmente efficace a livello preventivo e conservativo della salute se viene effettuata con regolarità. Il massaggio ayurvedico non è una "pillola" da prendere in fase acuta, ma una pratica igienico-sanitaria e spirituale da introdurre in un consapevole regime di vita.

Il massaggio era largamente praticato in tutte le civiltà antiche, ci sono dei riferimenti riguardo il massaggio per mantenere una buona salute e combattere le malattie.

Oggi viviamo nell'era delle macchine, stiamo molto attenti al mantenimento di questi meccanismi senza anima. Le unghiamo, le lubrificiamo, le puliamo regolarmente e le lasciamo riposare. Ma non dedichiamo questa attenzione alla macchina vivente che è il corpo umano, infinitamente più complesso e potenzialmente divino.

Consciamente o inconsciamente, disobbediamo a tutte le regole che riguardano l'alimentazione, il ritmo giornaliero ed il rilassamento che sono fondamentali per un corpo umano. Così danneggiamo questo macchinario così perfetto e delicato.

Questo atteggiamento dimostra di essere disastroso. Se curiamo bene il nostro corpo, questo veicolo attraverso il quale l'Atman o l'Anima fa le sue diverse esperienze:

- Dharma l'esperienza psico-spirituale
- Artha l'esperienza psico-fisico
- Kama l'esperienza pura fisica
- Moksa l'esperienza pura spirituale (salvezza)

Ma se lo ignoriamo il corpo diventa quasi inutile, sovrabbondante e così sprechiamo le occasioni che la vita ci offre. L'atteggiamento comune sembra di trascorrere la giornata solo per passarla. Ma il corpo umano ha bisogno di essere curato, lubrificato e tenuto pulito come ogni altra macchina.

L'Ayurveda sostiene certe teorie riguardo l'oleazione. Un dhatu estremamente secco, se massaggiato con l'olio, viene nutrito e risanato. Come l'acqua e l'olio ravvivano un pezzo di legno secco, una buona oleazione e lubrificazione può portare il corpo alla sua vitalità originaria. Perciò ogni essere umano ha bisogno dell'oleazione, sia internamente che esternamente; richiede una certa quantità di ghee (burro chiarificato) ed olio vegetale tutti i giorni.

Nell'ambiente esterno, nell'atmosfera, avvengono dei cambiamenti continui; la pelle come copertura esterna, essendo la più esposta agli elementi esterni, è la prima ad essere colpita. Ecco perché deve essere forte e capace di resistere a questi cambiamenti. Le giunture, sempre in movimento, sono sottoposte ad una frizione continua. Per garantire la flessibilità e la resistenza ci vuole Abhyangam.

#### **4.7 - Massaggio Abhyangam**

La parola composta Abhya-Angam si traduce come "manipolazione del corpo". Il massaggio Abhyangam è un massaggio delicato che si svolge su tutto il corpo dalla testa ai piedi, utilizzando per eccellenza l'olio di sesamo.

E' il massaggio base dell'Ayurveda viene svolto in maniera dolce e ritmica donando un'esperienza profondamente rilassante e rinvigorente.

Ricevuto regolarmente protegge dallo stress, dall'ansia, dall'esaurimento e dai problemi legati al Dosha Vata. Nutre il corpo; dona longevità; migliora la qualità della pelle, del sonno e della stabilità psicologica.

In tutti i trattamenti vengono usati oli di base come sesamo, arachidi, mandorle, con o senza aggiunta di oli essenziali.

### Gli effetti del massaggio ayurvedico:

- effetti riflessi: sono il risultato dell'attività riflessa del sistema nervoso autonomo parasimpatico. Il rilassamento provoca una reazione a catena di benefici psicofisici: sensazione di piacere e benessere dell'anima, calma, riduzione di stress e tensione, espansione della respirazione spontanea.
- effetti diretti: (di due tipi: somatici e psicologici)
  - somatici: rilassamento, rallentamento dell'invecchiamento, disintossicazione e ringiovanimento dei tessuti, tonificazione dei muscoli, correzione delle inabilità psicofisiche, miglioramento della flessibilità delle giunture, alleviamento di dolori reumatici, benessere esteso, miglioramento del funzionamento degli organi interni e dei sistemi digestivo, respiratorio ed escretorio;
  - psicologici: contentezza, calma, chiarezza mentale, resistenza allo stress, eliminazione di traumi emozionali, eliminazione di stanchezza, depressione, insonnia e ansia, benefici a livello di comunicazione.

### I benefici che si possono notare sono:

- Forza e stabilità del corpo
- Su-tvaka (pelle sana ed elastica)
- Vata Shamana (equilibrio del Vata nel corpo)
- Resistenza allo stress e alla tensione
- Capacità di resistere ad un'aggressione
- Corpo sano con parti ben definite e forti
- Occhi sani e forti
- Rallentamento del processo di invecchiamento
- Miglioramento del sonno
- Sollievo alla fatica e alla stanchezza
- Forza fisica
- Presenza fisica piacevole

#### **4.8 – Punti Marma**

La scienza dei punti Marma è parte integrante della scienza Vedica, naturalmente nel corso del tempo ha influenzato le altre scienze ed arti di cui troviamo tracce nei Veda come Yoga, Ayurveda, Danza, Musica, Mantra, Arti Marziali, Astrologia, Filosofia, Sistema di medicina Siddha. La parola Marma ha molte traduzioni ma significa anche “prana, vita, etc”, etimologicamente deriva dalla radice sanscrita “Mru” (Mritu= Morte). Marmasthana è definita, quindi, una zona (sthana) particolarmente vulnerabile, sede di prana e quindi di vita. Marma significa anche “segreto, nascosto, energia vitale” in quanto si tratta di punti di energia e vulnerabilità specifiche.

Esistono punti Marma in tutto il corpo ed ogni Marma ha relazione con differenti organi, funzioni e tessuti corporei, sono punti attraverso cui il Prana, o energia vitale, si dispone e può essere diretto. Il Prana è l’intelligenza Madre del nostro sistema vitale e la tradizione ayurvedica ne indica ben 107. Nella pratica del massaggio la stimolazione dei punti marma produce effetti benefici nella zona del corpo interessata soprattutto nell’intreccio di relazioni che i marma hanno con i dosha, sub-dosha, dhatu, srotas etc.

#### **4.9 - Tisane ayurvediche**

Le tisane ayurvediche rappresentano un tipo di cura fitoterapica ed erboristica impiegata dall’Ayurveda, scienza olistica e non convenzionale di origine antichissima, che si occupa della conoscenza della vita, o meglio di come mantenere la vita sana a lungo.

Le tisane ayurvediche conservano ricette e combinazioni che arrivano dall’India più antica e rappresentano un compendio di cure che segue i dettami dell’Ayurveda, scienza insieme di origine divina che legata all’esperienza umana. L’Ayurveda considera la salute come il risultato dell’equilibrio delle diverse sfere della vita (i tre Dosha, ovvero le tre energie vitali, Vata, Pitta, Kapha) esse stesse relazionate con l’ambiente circostante. Ogni persona è l’insieme dei tre principi, ma ha una tendenza predominante verso uno o più di essi: per questo si parla di costituzione Vata, Pitta e Kapha.

Lo scopo dell’ayurveda è mantenere i Dosha in equilibrio, correggendo eventuali eccessi o mancanze di uno o dell’altro: pertanto, le indicazioni di cura e prevenzione variano a seconda della tipologia. Ne consegue che esistono tisane ayurvediche pensate appositamente per ogni tipologia di persona.

### *Proprietà e caratteristiche*

I principi medicinali utilizzati dall'ayurveda sono, in genere, minerali, metalli purificati e combinati con acidi fulvici, ma soprattutto erbe, in forma di polveri, pastiglie, infusi e tisane ayurvediche. La maggior parte di questi principi è dunque di natura fitoterapica, come l'Amalaki (*emblica officinalis*), il Trikatu, un composto di tre erbe (zenzero, pepe e pippali), l'Haridra (*curcuma*), il Brahmi (*Bacopa Monnieri*), il Tulasi (*basilico sacro indiano*), l'Erand (*ricino comune*), il Guduchi (*Tinospora cordifolia*), Kumari (*aloe*), Gokshur (*tribulus terrestris*).

Le tisane ayurvediche, in combinazione con yoga, meditazione e dieta, contribuiscono a mantenere il perfetto equilibrio psicofisico dell'uomo, grazie al suo interagire armonico con la natura che lo circonda. Il "Carata" è il Grande Medico: il suo nome significa vagabondo, perché è colui che camminando nelle giungle, nelle valli e in riva agli oceani cerca le erbe e piante officinali, è l'erborista che ha avuto esperienza sul campo. Il Grande Medico indiano definisce l'Ayurveda come la disciplina grazie alla quale è possibile distinguere i modi di vita sani e felici da quelli malsani e infelici, così da sapere cosa giova e cosa nuoce alla salute e alla felicità, dunque quali erbe scegliere.

Le tisane ayurvediche sono in commercio sotto forma di erbe miscelate in bustina da molti anni anche in Italia e, praticamente, si preparano come normali infusi e tisane, facendo bollire l'acqua e lasciandole filtrare a seconda dei tempi. C'è da considerare però che le tisane ayurvediche vanno attentamente scelte in base alla tipologia ayurvedica a cui apparteniamo, così da essere davvero efficaci nell'equilibrare il nostro essere, per questo basta leggere bene cosa riporta la confezione. Ecco che ad esempio, una tipologia di persona Vata, esile, longilinea, con pelle secca e capelli sottili, di carattere nervoso e irrequieto, avrà bisogno di una tisana calmante e rilassante, contenente liquirizia e spezie, raccomandata quando si è sotto pressione, stressati e irrequieti.

Mentre una persona Pitta potrà scegliere una tisana rinfrescante, con cardamomo e spezie, raccomandata quando si è irritabili o impazienti e si ha un eccesso di appetito o calore. La tisana Kapha è stimolante, drenante e depurativa, contiene una miscela di spezie aromatiche quali il cardamomo, il rosmarino, lo zenzero, l'aneto, l'issopo ed è raccomandata in caso di metabolismo rallentato. Queste terapie a base di tisane ayurvediche, che contribuiscono a ripristinare la prakriti (equilibrio) dell'individuo, si possono iniziare in qualsiasi periodo dell'anno.

### *Preparazione e somministrazione*

Esistono in commercio anche tisane che vanno bene per tutti e tre i Dosha naturalmente. Spesso infatti non è così immediato capire a quale energia vitale fare riferimento, a volte è verosimile sentirsi sia Vata che Pitta o Kapha.

Per esempio, da soli, senza dover comprare tisane ayurvediche in bustina, si può preparare la seguente tisana:

ingredienti per una tazza di acqua: 1/3 di un cucchiaino da caffè di semi di cumino dei prati; 1/3 di un cucchiaino da caffè di semi di coriandolo; 1/3 di un cucchiaino da caffè di semi di finocchio.

Preparazione: portare l'acqua ad ebollizione ed aggiungere le spezie, spegnere il fuoco, coprire e lasciare in infusione per 5 minuti. Filtrare. Dolcificate secondo la caratteristica del vostro Dosha (Vata: miele o sciroppo di cereale, Pitta: fruttosio, sciroppo di cereale, Kapha: miele).

## CAPITOLO 5

### Massaggio Rilassante Aromaterapico



Si tratta di una tecnica di massaggio molto antica, che utilizza il potere degli oli essenziali. Agisce a livello fisico, perché gli oli, penetrando attraverso la cute, svolgono un'azione disintossicante e curativa, così come a livello psicologico, perché i profumi, inalati, inducono la produzione di endorfine, i cosiddetti ormoni della felicità.

E' un massaggio dolcissimo che viene eseguito su corpo, viso e cuoio capelluto con delle pressioni lente e profonde. Gli aromi scelti non vanno mai utilizzati "puri", ma devono essere prima miscelati a oli vegetali da massaggio o a creme naturali e poi applicati sul corpo.

Il risultato più immediato è che tutte le tensioni del corpo si allentano, ma quello più importante è il riequilibrio energetico della persona. Sul piano estetico aiuta a combattere adipe e cellulite, tonifica il corpo, attenua le tensioni, i segni dell'età e ha un notevole effetto antistress.

#### 5.1 - Caratteristiche

Il Massaggio Rilassante Aromaterapico agisce a 3 livelli:

- ✚ 1° livello: attraverso tecniche di respirazione applicate correttamente porta il corpo ad acquisire una maggior consapevolezza delle proprie emozioni.
- ✚ 2° livello: lavoro sulle emozioni attraverso l'utilizzo degli oli aromatici, già anticamente conosciuti e applicati come terapia medico-spirituale. In questo secondo livello vengono utilizzate composizioni profumate per rilassare,

decontrarre, tranquillizzare. L'aroma serve a promuovere un profondo benessere nel corpo e nello spirito con un risultato che si riflette a livello psicosomatico.

- ✚ 3° livello: lavoro materiale attraverso una tecnica dolce studiata e applicata per donare benessere ed energia al corpo.

È consigliato a chi soffre di sbalzi di umore, stress ed emozioni negative. Inoltre l'utilizzo degli aromi amplia il campo di azione ai disturbi circolatori e ai dolori tensivi e interviene come cura di ringiovanente.

Il ritmo deve essere uniforme, lento e regolare per trasmettere un flusso sempre intenso di calma e distensione.

## 5.2 – Oli essenziali



L'essenza aromatica è un derivato di un'unica pianta, unico genere e specie; si possono comunque miscelare più essenze insieme così da ottenere un aroma personalizzato. Le piante essenzifere producono oli essenziali un po' dappertutto nel loro organismo: tuttavia, secondo il tipo di pianta, l'aroma si concentra nella radice, oppure nel fusto, nelle foglie, nei fiori o nei frutti. Più la pianta rimane esposta al sole, più produce olio essenziale, quindi nei Paesi mediterranei e nelle zone molto soleggiate troviamo numerose piante spontanee produttrici di essenze aromatiche. L'olio essenziale rappresenta per la pianta una sostanza difensiva contro parassiti, insetti, muffe ed inoltre svolge funzioni cicatrizzanti e rigenerative nei casi in cui venga intaccato il fusto. L'aroma è anche di aiuto per la riproduzione della pianta, poiché attira gli insetti per l'impollinazione; infine le piante comunicano tra di loro attraverso la diffusione degli oli essenziali. Questi ultimi si rivolgono all'organismo umano nella sua totalità e sono in grado di produrre effetti sui piani fisico, emotivo e mentale. I profumi agiscono sull'ipotalamo e sull'ipofisi, innescando reazioni a

cascata sul sistema ormonale e offrendo quindi possibilità terapeutiche di vario tipo. Gli oli essenziali vengono classificati secondo l'impressione olfattiva che ciascuno di essi suscita. Nel XIX secolo uno studioso inglese, George William Septimus Piesse, elaborò tre categorie, chiamate "note", nelle quali suddividere le essenze aromatiche. Ancora oggi ci si basa su questa triplice ripartizione, ma si tende ad ampliarla fino a cinque livelli mediante l'inserimento di due note intermedie.

### **5.3 – O.e. di "testa"**

Si tratta di oli ricavati dai frutti o dalle bucce, specialmente nel caso degli agrumi. La nota di testa è caratterizzata da una vibrazione che sale verso l'alto, stimolando il piano mentale: ha un effetto dinamizzante, euforizzante e rinfrescante, particolarmente adatto alle attività intellettuali. Questi oli evaporano molto rapidamente (in circa 2 ore) e si distinguono per una frequenza rapida, dinamica. La nota di testa è tipica di Arancio, Limone, Pompelmo, Bergamotto e Mandarino, ma anche di altre essenze non ricavate dagli agrumi come Eucalipto, Menta o Verbena.

### **5.4 – O.e. di "cuore"**

Sono gli oli che si ottengono dal fusto, dalle foglie e dalle parti aeree della pianta, come fiori e petali. Le essenze di cuore sono intense e sensuali, tendono a riequilibrare le energie fisiche e psichiche, agiscono sull'affettività e una grande apertura alla vita ed alle relazioni. Possiedono una vibrazione intermedia ed evaporano con tempi intermedi (in circa 4 ore). Esempi sono Lavanda, Neroli, Camomilla, Gelsomino, Geranio, Ylang-Ylang, Melissa, Mirto, Petit Grain, Salvia Sclarea e Rosa.

### **5.5 – O.e. di "base"**

È caratteristica degli oli ricavati dalla corteccia e dalle radici. La nota di base si presenta come calda, lenta e pesante; ha una carica vibrazionale bassa, evapora in tempi lunghi e ci collega alla Terra esplicando un'azione stabilizzante, rilassante e sedativa. L'aroma di base può durare anche 12 ore se si tratta di un olio di buona qualità. Tra questi abbiamo ad esempio: Sandalo, Patchouli, Vetiver, Cannella, Pino, Cedro, Legno di Rosa e Ginepro.

## 5.6 – Aromaterapia e Massaggio



L'aromaterapia consiste nello studio e nell'applicazione del potenziale terapeutico insito negli oli essenziali naturali ricavati dalle piante.

La moderna aromaterapia riconosce come fondatore il francese René-Maurice Gattefossé (1881-1950), il quale coniò tale termine nel 1928 usandolo successivamente come titolo di un suo libro pubblicato nel 1937.

Esistono varie modalità per estrarre gli oli essenziali dalle piante, anche se non tutte sono consigliabili sotto il profilo della qualità o del rispetto delle caratteristiche biologiche del materiale di partenza. Un primo elenco di tecniche estrattive si deve alla Farmacopea Ufficiale Francese del 1972 (in Italia la legislazione in merito è tuttora assente): a questo elenco si sono aggiunti negli ultimi anni ulteriori sistemi.

Vediamo qualche cenno sui principali:

- ✚ Distillazione in corrente di vapore. Il vapore acqueo passa attraverso le parti di pianta caricandosi di olio essenziale, poi si ricondensa in acqua fredda ed è possibile separare l'olio dall'acqua.
- ✚ Pressione a freddo. Spremitura della parte di pianta utilizzata, in particolare per le bucce degli agrumi.
- ✚ Metodo dei solventi volatili. Si ricavano le "absolute", cioè le absolues francesi, mediante solventi di origine organica (di solito derivati del petrolio). Il solvente assorbe l'elemento aromatico; si ottiene una sostanza chiamata "concreta", da cui deriva l'alcolato; infine, mediante distillazione dell'alcolato si ottiene l'assoluta.
- ✚ Altri sistemi sono: la co-distillazione (una sostanza di supporto si combina durante il processo di distillazione con la parte aromatica della pianta); l'enfleurage o

macerazione a freddo (procedura molto costosa che non si usa quasi più, tranne talvolta per ottenere essenze molto pregiate come il Gelsomino e la Tuberosa); l'estrazione con alcol (macerazione della pianta in alcool e successiva distillazione); l'estrazione con anidride carbonica (poco raccomandabile perché sembra che il procedimento alteri la qualità dell'olio ricavato).

Per beneficiare delle proprietà degli oli essenziali si può ricorrere a numerosi sistemi. Ecco i più comuni:

- ✚ Inalazione secca. Si pratica mettendo alcune gocce di olio su un fazzoletto di carta o di cotone e semplicemente annusando a più riprese. Bisogna evitare fazzoletti profumati o che abbiano un odore particolare. Nei disturbi acuti si annusa l'aroma molto frequentemente, anche in maniera continuativa, finché i sintomi non regrediscono; nei casi cronici sarà sufficiente annusare per una decina di minuti 2 volte al giorno, mettendo in conto un ciclo terapeutico lungo, anche di alcuni mesi.
- ✚ Diffusione ambientale. Attraverso diffusori elettrici o a candela (chiamati anche "lampade per aromi") si diffondono le essenze nella stanza. Un buon diffusore deve avere la coppa abbastanza grande, in modo che la quantità di acqua non si esaurisca troppo rapidamente. Per rimuovere la patina che si forma con il tempo nella coppa (data dalle tracce d'olio e dal calcare) si dovrà pulirla con aceto di vino o di mele. Per una stanza di medie dimensioni si versano di solito nel diffusore 10-15 gocce di olio essenziale, ma la quantità può essere variata in relazione alle esigenze personali.
- ✚ Suffumigio. È adatto a casi acuti, come tosse e raffreddore. Si utilizza una pentola con acqua portata a ebollizione, avendo cura di non mettersi subito sopra: si deve aspettare che la temperatura sia diventata sopportabile per il viso. Inoltre l'olio non deve essere versato nel centro della pentola, ma ai bordi; spesso sono sufficienti poche gocce, in generale 6-8. Coprire la pentola con un asciugamano o un pezzo di carta ricavando una specie di condotto nel quale inserire il naso e la bocca, in modo da non esporre tutto il viso al vapore. Annusare a più riprese.
- ✚ Impacco. L'olio essenziale può essere emulsionato in una sostanza grassa come miele liquido o panna, oppure aggiunto a una crema base neutra e applicato sulla pelle. Volendo, si può preparare un impacco umido usando un pezzo di garza o un fazzoletto di cotone: in tal caso, emulsionare 6-8 gocce di essenza in 1-2 cucchiaini di

aceto o brandy (non usare un cucchiaino di metallo, ma di vetro, ceramica, legno o plastica: meglio di tutto è il vetro, ad esempio una pipetta contagocce), quindi stemperare l'emulsione in una ciotolina di acqua (calda o fredda secondo i casi), bagnare la garza e applicarla sulla zona del corpo da trattare. Si consiglia di utilizzare sempre acqua di buona qualità contenuta in bottiglia di vetro (come l'acqua Humana Amorsa reperibile in farmacia). Gli impacchi possono anche essere realizzati aggiungendo gli oli essenziali al sale del Mar Morto (in questo caso si versano 10 gocce di olio in un pugno di sale e si scioglie il tutto in acqua), oppure al fango del Mar Morto.

- ✚ Bagno. Stemperare 20-25 gocce di olio essenziale (oppure alcune gocce di varie essenze per un totale di 25 gocce in tutto) in uno dei modi seguenti: in mezzo bicchiere di aceto (di vino o di mele); in mezzo bicchiere di brandy (o altro liquore sui 40°); in 3 cucchiaini di miele liquido; in 3 cucchiaini di panna; in 250 grammi di sale del Mar Morto (dose di sale necessaria per un bagno). Aggiungere la miscela così ottenuta all'acqua calda della vasca da bagno e agitare con movimenti rotatori in senso orario; entrare nella vasca e rilassarsi per almeno 10 minuti (20 minuti se si usa il sale del Mar Morto) prima di utilizzare saponi e bagnoschiuma.
- ✚ Pediluvio e maniluvio. Stemperare l'olio essenziale come per il bagno (utilizzando un minor numero di gocce, secondo la quantità d'acqua), versare l'emulsione così ottenuta nel bidè o in una bacinella piena di acqua calda e immergere i piedi o le mani per 15-20 minuti.
- ✚ Usi cosmetici. È possibile preparare cosmetici personalizzati ricorrendo agli oli essenziali, alle creme base, agli oli vegetali o al fango del Mar Morto. Si procede come detto riguardo al massaggio, utilizzando però una minore quantità di oli essenziali specialmente se il cosmetico viene applicato sul viso. Un dosaggio indicativo può essere di 10-12 gocce di oli essenziali su 50 ml di crema base o di olio vettore. Attraverso le particolarità delle varie essenze si possono preparare creme antirughe, idratanti, contro la pelle grassa e così via.
- ✚ Uso interno. Gli oli essenziali di alta qualità sono quasi tutti utilizzabili come alimenti, ad esempio in cucina per aromatizzare le pietanze e per creare dolci e bevande. Si possono dunque assumere per bocca come terapia: bisogna tuttavia agire con cautela e sospendere immediatamente l'assunzione se compaiono reazioni indesiderate. Il metodo più consigliabile per assumere un olio essenziale per bocca

consiste nel versarne 2-3 gocce in un cucchiaino di malto in forma semiliquida. I malti di riso, orzo, mais sono i più comuni, e si trovano in erboristeria e nei negozi di alimentazione naturale. Alternativamente si può ricorrere al miele o alla panna. Un'altra soluzione è quella di sciogliere il cucchiaino con il malto e le gocce di essenza in mezzo bicchiere di acqua tiepida e sorseggiare la miscela. In tal caso si possono aggiungere anche 4-5 gocce di olio essenziale a un cucchiaino da cucina di sostanza emulsionante (appunto i malti, il miele o la panna). Se il disturbo è acuto si assumono 2-3 gocce di essenza 4 volte al giorno, se è cronico 2 volte al giorno. Trascorso qualche giorno, se non si notano miglioramenti conviene interrompere l'assunzione.

### **5.7 - Utilizzo degli o.e. nel massaggio**

Attraverso la pelle l'olio essenziale entra in circolo in pochi minuti, costituendo un'ottima applicazione non invasiva. Prima di procedere al massaggio bisogna sempre diluire l'olio o gli oli scelti in un vettore oleoso o in una crema base neutra. Se si usa la crema è necessario munirsi di un barattolo con coperchio (meglio se il contenitore è di vetro) di capacità maggiore rispetto alla quantità di crema impiegata: si mette la crema nel barattolo, si aggiungono le gocce di olio essenziale e si mescola bene con un cucchiaino o una spatolina di vetro, ceramica, legno o plastica.

Come accennato prima, per diluire gli oli essenziali si può ricorrere a prodotti di vario tipo, anche allo scopo di combinare insieme le proprietà dell'essenza con quelle del vettore.

Ecco un elenco di numerose sostanze veicolanti:

- ✚ Olio di Aloe vera (*Aloe barbadensis*). Emolliente e restitutivo, regola l'umidità e possiede leggere proprietà antibatteriche. Adatto a pelli secche e disidratate, con acne o altre impurità.
- ✚ Olio di Argania (*Argania spinosa*). Protegge la pelle, stimola i processi di rinnovamento cellulare e rallenta l'invecchiamento. Non unge e si assorbe velocemente.
- ✚ Olio di Armellina (*Prunus armeniaca*). Particolarmente indicato per pelli delicate, sensibili, infiammate o molto secche. Agisce in profondità nutrendo e ravvivando i tessuti.

- ✚ Olio di Arnica (*Arnica montana*). Astringente, adatto a pelli grasse e impure. Lenitivo nei traumi leggeri (cadute, urti e simili): attenua il dolore e riduce l'infiammazione. Decontrae la muscolatura; utile nel massaggio sportivo.
- ✚ Olio di Avocado (*Persea gratissima*). Ammorbidente e cicatrizzante per pelle senescente, secca, rugosa, screpolata. Indicato nelle smagliature e nei soggetti con spesso pannicolo adiposo, poiché penetra maggiormente rispetto ad altri oli. Non adatto a pelli sensibili.
- ✚ Olio di Calendula (*Calendula officinalis*). Ottimo per le pelli sensibili, contro arrossamenti, irritazioni, scottature, contusioni, disturbi circolatori. Protegge dai raggi ultravioletti e migliora l'abbronzatura; favorisce la cicatrizzazione delle ferite e stimola la produzione di nuove cellule epiteliali. Adatto anche a bambini e anziani.
- ✚ Olio di Camelia (*Camellia sinensis*) Consigliabile in caso di pelli sensibili, ha un effetto vellutante. Si può applicare anche sulle labbra e sui capelli.
- ✚ Olio di Canapa (*Cannabis sativa*). Per tutti i tipi di pelle: fortemente antiossidante, stimola i processi di rigenerazione dei tessuti. Coadiuvante nel trattamento di eczemi, herpes, dermatiti e acne. Applicato sulle unghie con regolarità contribuisce a rafforzarle.
- ✚ Olio di Carota (*Daucus carota*). Emolliente e antirughe, ridona lucentezza e vitalità all'epidermide, facilitando inoltre l'abbronzatura. Indicato soprattutto in presenza di pelle secca.
- ✚ Olio di Cumino nero (*Nigella sativa*). Stimola l'eliminazione delle tossine accumulate; attenua pruriti e irritazioni; ottimo contro le allergie. Coadiuvante nel caso di acne e micosi; nella bronchite si usa frizionarlo direttamente sul petto.
- ✚ Olio di Enotera (*Oenothera biennis*). Efficace rimedio della pelle secca: la idrata in profondità e ne aumenta l'elasticità. Utile in presenza di eczemi secchi, psoriasi, desquamazione, allergie cutanee.
- ✚ Olio di Germe di grano (*Triticum vulgare*). Protegge dagli agenti atmosferici e contrasta l'inacidimento della pelle. Si usa anche come maschera per il viso in caso di pelle secca e senescente (si lascia agire per 15-20 minuti e quindi lo si rimuove con una spugnetta umida). Sconsigliato in soggetti delicati; utile contro le unghie fragili.
- ✚ Olio di Girasole (*Helianthus annuus*). Rinfrescante, idratante, emolliente: adatto a pelli fredde, asfittiche, sotto tono, che debbano essere rivitalizzate. Viene assorbito

rapidamente e non lascia la pelle untuosa. Indicato per persone freddolose e stanche.

- ✚ Olio di Iperico (*Hypericum perforatum*). Lenitivo contro piaghe, ferite e irritazioni cutanee, ha inoltre proprietà antidolorifiche. Si usa contro le bruciature (anche da fiamma viva) e le scottature solari. Rilassante dei muscoli e decontratturante, consigliabile in caso di dolori, sciatica e in alcune forme di psoriasi. Adatto a persone depresse e malinconiche. Deve essere rimosso prima dell'esposizione al sole perché attira i raggi solari.
- ✚ Olio di Jojoba (*Simmondsia chinensis*). Inodore, mantiene l'idratazione cutanea e favorisce l'elasticità dell'epidermide. Adatto a pelli sia secche che grasse, poiché esplica azione riequilibrante in entrambi i casi. Antibatterico e antimicotico, è indicato nell'acne e in alcune patologie della pelle. Si utilizza sui capelli sfibrati allo scopo di rigenerarli, oppure per proteggerli dal sole e dall'acqua di mare; sul cuoio capelluto per ridurre forfora e seborrea. Utile anche sulle labbra screpolate.
- ✚ Olio di Macadamia (*Macadamia ternifolia*). Si rivolge alle pelli secche, squilibrate e senescenti: rinnova il film lipidico dell'epidermide agendo in profondità. Viene assorbito molto velocemente e si conserva a lungo.
- ✚ Olio di Mandorle dolci (*Prunus amygdalus dulcis*). Rigenerante, nutriente e rinfrescante adatto a ogni tipo di pelle, soprattutto a quelle dei neonati e degli anziani. Privo di effetti irritanti, contiene vitamina D e si usa anche per rafforzare le unghie.
- ✚ Olio di Melograno (*Punica granatum*). Ottimo antiossidante, difende dai radicali liberi, migliora il tono della pelle e ne aumenta l'elasticità. Indicato contro l'invecchiamento della pelle e per rigenerarla qualora sia stata rovinata da agenti esterni. Ha un particolare effetto rinfrescante e astringente.
- ✚ Olio di Nocciola (*Corylus avellana*). Unisce al gradevole aroma proprietà astringenti e tonificanti. Viene assorbito con facilità, esplica un effetto ammorbidente ed è consigliabile anche nei bambini. Può essere utile nel trattamento della cellulite e delle smagliature.
- ✚ Olio di Pistacchio (*Pistacia vera*). Rivitalizza lo strato superficiale dell'epidermide ed è indicato per ogni tipo di pelle. Addolcente e vellutante, migliora la grana e la luminosità dei tessuti. Adatto al trattamento della psoriasi.

- ✚ Olio di Rosa mosqueta (*Rosa moschata*). Svolge azione antirughe, restitutiva, elasticizzante e tonificante. Adatto a pelli stanche e danneggiate: con l'uso regolare nel lungo periodo combatte i segni del tempo. Può essere tenuto in considerazione contro cicatrici e smagliature, pelle secca, macchie, capelli sfibrati; è invece sconsigliato in presenza di acne.
- ✚ Olio di Sesamo (*Sesamum indicum*). Riscaldante e purificante per ogni tipo di pelle, adatto a soggetti sotto tono, carenti di energia. Indicato soprattutto in presenza di pelle grassa, poiché favorisce la sudorazione e quindi una maggiore pulizia dei tessuti. Può essere opportuno riscaldarlo prima dell'applicazione; ottimo anche come olio da massaggio (es. ayurvedico) e come base per prodotti solari.
- ✚ Olio di Vinacciolo (*Vitis vinifera*). Agisce contro i segni d'espressione e le piccole rughe; aumenta la resistenza dei vasi sanguigni; può essere consigliato in caso di cellulite.
- ✚ Aceto di vino o di mele. Un buon vettore per emulsionare gli oli essenziali soprattutto quando si vogliono aggiungere questi ultimi all'acqua: nel bagno, nel maniluvio e pediluvio, per effettuare impacchi, nel nebulizzatore allo scopo spruzzare le essenze nell'ambiente. Aiuta la disintossicazione della pelle e dell'organismo.
- ✚ Alcol alimentare o brandy. Una dose di alcol alimentare a 90° (usato per la preparazione di liquori) può essere diluita in una pari quantità d'acqua (utilizzare sempre acqua di buona qualità contenuta in bottiglia di vetro, come la Humana Amatora reperibile in farmacia) e a tale miscela si aggiungono gli oli essenziali. Oppure si può ricorrere al brandy o a un altro liquore sui 40° (senza aggiungere acqua). Si usano questi vettori nei casi sopra citati riguardo all'aceto, specialmente quando si voglia evitare l'odore di quest'ultimo.
- ✚ Argille di vario tipo. Per le loro proprietà assorbenti, purificanti, stimolanti dei processi di guarigione e cicatrizzanti, le argille possono essere impiegate per maschere, impacchi e cataplasmi. Una dose di argilla viene messa in acqua tiepida in modo da ricavare una miscela fluida, si aggiungono gli oli essenziali e si mescola con un cucchiaino di vetro, ceramica, legno o plastica (non usare strumenti di metallo); quindi si procede all'applicazione sul corpo, mantenendo la miscela in posizione finché non si è asciugata. A quel punto si rimuove lo strato con acqua.

- ✚ Burro di Karité (*Butyrospermum parkii*). Indicato per ogni tipo di pelle, anche grassa o con couperose. Attenua la formazione delle rughe, protegge dal sole e dagli agenti atmosferici, nutre l'epidermide rendendola elastica. Può essere utilizzato come doposole in estate e come protettore contro il freddo in inverno; è un coadiuvante nella cura di patologie quali eczemi e psoriasi. Ottimo anche per bambini e anziani, è inoltre indicato come dopobarba e dopo lo shampoo per rivitalizzare i capelli (lo si applica senza risciacquo). Emulsionandolo e riscaldandolo nella mano diviene cremoso, permettendo così di aggiungere gli oli essenziali.
- ✚ Creme base neutre. In commercio se ne trovano di vario tipo, più o meno fluide o consistenti. Sono creme prive di principi attivi, che si prestano egregiamente per l'aggiunta degli oli essenziali, soprattutto quando si voglia evitare l'untuosità degli oli vettori.
- ✚ Detergenti liquidi neutri (sapone, bagnoschiuma e shampoo). Procurandosi prodotti del genere e scegliendo le essenze più adatte è possibile creare il proprio rimedio personalizzato per l'igiene e la cura delle mani, del corpo e dei capelli.
- ✚ Fango del Mar Morto. Si tratta di un concentrato di principi nutritivi capace di decongestionare e riparare la pelle. Inoltre stimola la circolazione linfatica e sanguigna, modula il sistema immunitario, agisce come antidolorifico (su ossa, muscoli e articolazioni) e può avere effetti antistress. Lo si applica anche sul cuoio capelluto contro forfora e altri problemi dermatologici. Il fango può essere riscaldato a bagnomaria fino a circa 37°, oppure usato a temperatura ambiente: poiché è fluido come una crema è facile aggiungere gli oli essenziali per ottenere una miscela personalizzata. Non deve tuttavia essere utilizzato nei casi seguenti: subito dopo un pasto (attendere almeno 3 ore, specialmente se lo si stende sull'addome); su tagli e ferite aperte; su bambini al di sotto dei 12 mesi; in presenza di patologie neoplastiche; in gravidanza bisogna evitare l'applicazione su pancia e addome.
- ✚ Miele liquido. Oltre che per stemperare gli oli essenziali nell'acqua, il miele liquido può essere utilizzato anche direttamente sulla pelle, per maschere o impacchi che verranno rimossi dopo alcuni minuti.
- ✚ Panna. Viene impiegata allo stesso modo del miele. Naturalmente sarebbe opportuno procurarsi panna di alta qualità, derivante da latte ottenuto nel rispetto

degli animali: le piccole aziende di campagna, spesso a conduzione familiare, sono le migliori produttrici.

- ✚ Sale del Mar Morto. È ricco di elementi naturali come magnesio, potassio, calcio e bromo. Promuove l'eliminazione delle tossine ed è consigliabile in numerosi disturbi, tra cui: asma, cellulite, dermatiti e psoriasi, invecchiamento precoce, dolori muscolo-scheletrici, stress, vitiligine. Per un bagno in vasca si utilizza la dose minima di 250 grammi di sale, a cui possono essere aggiunte 20-25 gocce di oli essenziali. Il bagno deve durare almeno 20 minuti, ed è bene immergere anche la testa a più riprese. Di solito si consigliano almeno 2 bagni alla settimana, ma il numero può variare in relazione alle esigenze personali.

## **5.8 – Indicazioni e controindicazioni**

Nella maggioranza dei casi gli oli essenziali devono essere diluiti in oli vegetali o in creme neutre: l'applicazione diretta sulla pelle di un olio essenziale puro è sconsigliata, in quanto potrebbe essere irritante. Al massimo si può applicare una goccia su ciascun polso, o sui lati del collo, come profumo, ma mai per periodi di tempo troppo lunghi e continuativi. L'eccezione a questa regola è costituita da alcune essenze più maneggevoli, come ad esempio Albero del Tè, Lavanda e Manuka.

Questi oli in genere non presentano controindicazioni anche se usati puri sulla pelle in aree ristrette, ad esempio su brufoli e piccoli problemi dermatologici, come disinfettanti e cicatrizzanti sulle ferite aperte, oppure, nel caso della Lavanda, su piccole ustioni. Nell'eventualità di un mal di testa si possono talvolta applicare poche gocce di certi oli sulle tempie e sulla fronte senza diluirli, ma bisogna agire con prudenza. Come antidoto alle essenze annusate, cioè per riequilibrare un soggetto che abbia assorbito un eccesso di aromi per via olfattiva e accusi giramenti di testa, bisognerà fargli annusare polvere di caffè o caffè in chicchi.

Le piante da cui si ricavano essenze aromatiche da usare in terapia dovrebbero essere spontanee, o ancora meglio coltivate con i metodi dell'agricoltura biologica e biodinamica. In particolare gli oli essenziali ottenuti attraverso coltivazioni biodinamiche certificate con il marchio "Demeter" sono quelli di più alta efficacia specialmente in terapia.

Gli oli prodotti sinteticamente, con procedimenti di laboratorio, oltre a essere inefficaci a livello terapeutico possono talvolta indurre disturbi di vario tipo: pertanto se ne sconsiglia sempre l'uso. Gli oli essenziali si conservano per circa un anno se vengono aperti e usati

spesso: tendono a evaporare e a ossidarsi per contatto con l'aria, quindi bisogna tenere aperte le boccette solo per il tempo necessario a versare le gocce desiderate. Per favorirne la conservazione l'olio deve essere tenuto lontano dalla luce diretta o dai raggi del sole, a una temperatura compresa tra 0° e 35° C. Meglio sarebbe non riporlo in frigorifero poiché tale apparecchio, generando campi elettromagnetici, non è adatto alla conservazione di sostanze che agiscono a livello sottile.

Per quanto riguarda la qualità degli oli essenziali e l'affidabilità della ditta produttrice, ecco alcuni suggerimenti. La dicitura "olio naturale" in etichetta non significa nulla, per essere sicuri dell'alta qualità deve esserci scritto "olio essenziale naturale puro al 100%"; inoltre l'etichetta deve riportare l'indicazione del procedimento attraverso il quale l'olio è stato ottenuto. Il buon produttore, infine, avrà cura di segnalare il Paese da cui tale materiale proviene.

Alle descrizioni delle essenze di uso più comune si aggiungono alcune schede di rimedi specialistici, in modo da poter rispondere a esigenze particolari.

In ogni caso vengono segnalate:

- ✓ la parte utilizzata
- ✓ la nota
- ✓ le proprietà fisiche ed emotivo-mentali
- ✓ le eventuali controindicazioni.

In larga misura gli oli di alta qualità sono alimentari, cioè possono essere usati come aromatizzanti in cucina e assunti per bocca, in piccole dosi, come terapia: quando un olio non è alimentare viene indicato.

## **CAPITOLO 6**

### **Massaggio Sensoriale Olistico**



Il Massaggio Olistico è un massaggio globale che coinvolge tutte le parti del corpo e la psiche, infatti deriva dal greco ὅλος "olos" che significa tutto, tutto quanto, tutto intero, quindi la "totalità". L'olismo in medicina rappresenta uno stato di salute "globale", l'unione di mente e corpo. La ricerca della salute è orientata alla persona e non alla malattia, alla causa e non al sintomo, al sistema e non all'organo, al riequilibrio invece che alla cura, stimolando il naturale processo di autoguarigione del corpo.

Il Massaggio Olistico tiene conto che ciò che si sta massaggiando non è soltanto un corpo anatomico, costituito da sangue, linfa, tessuti connettivi, ecc., ma è un Essere, unico ed irripetibile, costituito soggettivamente da quella struttura, quella psiche, quell'Energia.

Il Massaggio Olistico è dunque una tecnica manuale mirata al mantenimento dell'equilibrio psicofisico, è indicato per tutte le persone, che si sentono "legate", indurite, poco agili, gonfie, depresse, ansiose, persone che fanno fatica a prendere sonno o, al contrario, che si sentono sempre stanche e assonnate, con la voglia di eliminare le paure, quindi in disarmonia con la vita stessa, stressate o con dolori vari, a volte non ben identificabili, che "invadono" una o più parti del corpo.

## 6.1 – Definizione di “sensoriale”

Il massaggio olistico è un modo profondo di toccare e di essere toccati, il tocco di mani esperte e amorevoli, con l'uso di olii ed essenze armonizzanti, aiuteranno a lasciar andare tensioni e blocchi fisici, mentali ed emozionali, a raggiungere quel profondo stato di rilassamento che è la base di autoguarigione e salute. E' una metodica di massaggio delicato finalizzato a portare sollievo e stimolare il naturale processo riequilibrante dei meridiani energetici, i noti canali energetici della medicina orientale. Su cosa si lavora dunque? Soprattutto sullo stress emotivo e sulla tensione muscolare, con particolare attenzione al rapporto tra la mente e, appunto, il corpo. La mente, infatti, la troviamo ubicata in particolare zone del nostro corpo: nelle spalle si annida la rabbia, nel torace si accumula la rabbia, mentre nei reni e nella zona si cela la paura. Peculiarità del massaggio olistico è dunque questo stimolo emozionale.

Qualità del contatto, scambio energetico, potere della comunicazione: nel massaggio si fondono tutti questi fattori. A ogni seduta si rende sacra e si onora la corrispondenza tra epidermide e sistema nervoso: toccando una persona è possibile stabilire un contatto con la sua mente e comunicare per intero con il corpo.

## 6.2 – Perché “olistico”



"... La visione Olistica è vedere la persona nella sua totalità, non dobbiamo fermarci all'apparenza, a ciò che si vede, ma andare oltre, fin dove il nostro occhio non arriva ..."

Il massaggio olistico dà una sensazione di profondo rilassamento. E' un grande aiuto per riuscire a riappropriarsi di parti del corpo ignorate o negate, e aumentando la consapevolezza e sensibilità del corpo. La caratteristica principale che rende speciale

questo metodo è che attraverso il massaggio dei punti energetici si ha un profondo stimolo emozionale. E' in questo che risiede il suo essere un trattamento non solo per il corpo ma nello stesso tempo per la mente e lo spirito. Il massaggio olistico agisce in maniera dolce ed efficace sulla correlazione tra atteggiamento fisico e stato psichico, donando una sensazione di generale benessere.

Nessuna tipologia di massaggio é simile per intensità al massaggio sensoriale ogni volta a cui ci si sottopone é un'esperienza sempre diversa, mai ripetitiva e di difficile descrizione orale.

Il Massaggio Olistico non lavora solo a livello fisico, ma va ad agire sui chakra e sui punti energetici ed anche sulla respirazione, proprio per riuscire ad indurre lo sblocco di emozioni bloccate o represses.

Nel Massaggio Olistico l'uomo viene visto nella sua verticalità, unione tra il cielo e la terra, tenendo presente le parti di cui è costituito:

1. la parte strutturale (organi, vasi, muscoli, sistemi, ecc.)
2. la parte psichica (l'influenza onnipresente della mente sul corpo)
3. la parte biochimica e bioenergetica (l'Energia che ci viene dal Cielo e dalla Terra).

Il Massaggio Olistico può essere definito "il massaggio per ogni esigenza".

Nel Massaggio Olistico il corpo viene sempre trattato globalmente, con manovre che scollano, sfiorano, rilassano, avvolgendo tutti i tessuti in maniera "Olistica", collegando la manualità alla "respirazione" delle parti trattate, generando prana.

Il massaggio agisce su:

circolazione, muscoli ed articolazioni, sulla postura (l'insieme di atteggiamenti psico-corporei ripetitivi e inconsci con i quali esprimiamo il nostro modo di vedere e di affrontare la vita). Sciogliendo le rigidità aiuta il corpo a liberarsi dalle gabbie psicofisiche restituendo la libertà di movimento e benessere.

E' indicato per:

- ✚ problemi circolatori, linfatici e di cellulite
- ✚ dolori anomalie, tensioni articolari e muscolari specie della colonna vertebrale e degli arti
- ✚ migliorare il rapporto con il proprio corpo per chi segue una dieta o fa attività sportiva

I risultati possibili sono:

- ✚ risoluzione di disagi e dolori fisici e psicologici
- ✚ più vitalità piacere e gioia di vivere
- ✚ una mente più lucida e calma
- ✚ un corpo più resistente e fluido
- ✚ un modo più armonico di vivere con te stesso e con gli altri.

Il tocco delle mani segue le esigenze anatomiche, psicosomatiche e bioenergetiche della persona, manipolando la struttura e l'Energia, in funzione della visualizzazione corporea, dell'ammiccamento e della diagnosi bioenergetica, che sono la prima parte del massaggio Olistico.

Il lavoro Olistico è sull'Energia, coordinatrice generale della struttura corporea: riequilibrando i Chakra, i Meridiani Energetici, dà luminosità all'Aura. Il lavoro Olistico, infine, si fa interagendo con la respirazione e con le emozioni trattenute nella corazza del corpo, l'uso dell'Aromaterapia durante le varie fasi del massaggio, in relazione alle necessità del paziente, esalterà i risultati in modo positivo in sinergia con questa tecnica di benessere globale durante la liberazione della tensione, i pazienti singhiozzano, ridono, sbadigliano, sospirano, respingendo così lo stress.

## **CAPITOLO 7**

### **MASSAGGIO di A.L.E.**

#### **(Armonia - Libertà - Emozione)**



### **7.1 - Introduzione**

Il massaggio che ho creato è l'unione delle seguenti tecniche di massaggio: Ayurvedico Abhyangam – Rilassante Aromaterapico – Sensoriale Olistico.

Il nome scelto è A.L.E. ovvero l'acronimo del diminutivo del mio nome, si chiama come me perché in questo massaggio ho messo tutta me stessa, ho cercato di racchiudere il mondo che più mi rappresenta ed affascina, ayurvedico, le tecniche che più ho apprezzato e nelle quali mi sono immedesimata, ovvero il rilassante aromaterapico e l'olistico sensoriale (il "principe" dei massaggi).

Sono i trattamenti che più mi hanno emozionato, sia nell'eseguirli sia nel riceverli, dai quali sono nati un amore ed un desiderio di espressione arrivando a farli miei, a personalizzarli, unendoli insieme per una creazione tutta mia di massaggio.

Il significato dell'acronimo A.L.E. è:

- ✚ *Armonia nello spirito*
- ✚ *Libertà della mente*
- ✚ *Emozione dal cuore*

ovvero tutto ciò che desidero trasmettere e donare durante il mio massaggio.

Lo scopo primario di questo massaggio è il rilassamento, portare il ricevente in una dimensione dove la mente si liberi e si possa godere un totale abbandono.

Nei vari passaggi troveremo una forte simbologia psicosomatica dettagliata nella spiegazione della tecnica del massaggio, descrivendo ciò che i vari distretti corporei rappresentano, le varie utilità di sblocco emozionale e fisico della persona.

Del massaggio **Sensoriale Olistico** eredita la considerazione della persona nella sua globalità, coinvolgendo appunto tutto il corpo e risvegliando il ricordo del primo massaggio ricevuto dall'essere umano all'interno del ventre materno, il primo "abbraccio amniotico". Si vuole dare un grande aiuto per riuscire ad aumentare la consapevolezza e sensibilità del proprio corpo, soprattutto per il messaggio di "accettazione" che invia a tutti i sensi (ecco perchè definito "sensoriale")

Del massaggio **Rilassante Aromaterapico** ritroviamo la sfera emozionale perchè ristabilisce armonia e comunicazione. Un effetto benefico a livello mentale a fisico per trovare una dimensione di quiete e rilassamento specie per coloro che soffrono dei "mali" della società moderna: angoscia, depressione, mancanza di autostima, etc.

Dell'**Abhyangam** ritroviamo la pace della mente e la quiete dei sensi ottenuti tramite questo trattamento ayurvedico. Il silenzio, una delle caratteristiche fondamentali del massaggio ayurvedico, non è una cosa semplice, questa impostazione richiede concentrazione e rilassamento, una gestione profonda del respiro e capacità di trasmettere sicurezza. Il ricevere "profondo" nel quale il dialogo è costituito dal tocco gentile, ma pieno nell'osservanza del Silenzio.

Tutto il massaggio viene eseguito in modalità avvolgente, la persona deve avere la sensazione di essere raccolta in un abbraccio amorevole che susciti una forte emozione dal cuore (ovvero dal 4° chakra).

Moltissima attenzione viene riservata al "respiro" sia dell'operatore, ma soprattutto del ricevente e uniformare la respirazione non è affatto qualcosa di scontato o semplice, soprattutto in una società come la nostra spesso individualista e distratta.

Oltre la valenza rilassante ed avvolgente, troviamo una gestualità riattivante, energetica, rivitalizzante e decontratturante, grazie alle manovre di distensione, scollamento, frizioni profonde ed impastamenti.

Il massaggio di A.L.E. vuole quindi essere un trattamento che “massaggia” corpo e mente donando una sensazione di vero benessere globale, agendo in maniera dolce ed efficace per riportare armonia nello spirito.

## **7.2 - O.e. per la preparazione operatore**

Verranno utilizzati oli essenziali con note di testa che favoriscono la concentrazione ed aiutano a mantenere la propria centratura. In modo da non rimanere completamente “scarichi” dopo il massaggio è necessario assicurarsi una protezione energetica. Questi oli garantiscono una potente schermatura.

### *Bergamotto (Citrus bergamia)*



Parte utilizzata. Bucces. Nota. Testa.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Indicazioni. Cura della pelle: acne, foruncoli, herpes simplex, eczemi, psoriasi, scabbia, ulcerazioni cutanee, punture di insetti. Alitosi (qualche goccia da aggiungere al dentifricio o al collutorio), infezioni orali, mal di gola, tonsillite. Adatto in caso di flatulenza e inappetenza, regolarizza l'appetito ed è indicato nella colite gassosa dei neonati. Talvolta è efficace contro cistite e può giovare anche nel raffreddore e nell'influenza. Agisce sugli sbalzi d'umore e possiede una notevole capacità di riequilibrio emozionale: riporta con i piedi per terra nel caso di eccessi, oppure svolge un'azione tonica nel caso di carenze. Si usa contro nevrosi, depressioni e stati ansiosi, poiché attenua gli squilibri emotivi, favorisce il buonumore, aumenta la fiducia in sé stessi e stimola la vitalità.

### *Limone (Citrus limon)*



Parte utilizzata. Bucce. Nota. Testa.

Fotosensibilizzante: da evitare prima di esporsi al sole o a lampade abbronzanti.

Indicazioni. Poiché potenzia il rendimento muscolare è particolarmente adatto agli sportivi, durante l'allenamento in palestra e in preparazione di una grande fatica che la persona deve compiere. Si usa per rafforzare le unghie e per riequilibrare il pancreas, ma è indicato anche in molti altri casi:

- ✚ geloni, calli, acne, foruncoli, pelle grassa, herpes, punture di insetti, afte, varici, verruche, artrite, cellulite, ipertensione, obesità, reumatismi, asma.
- ✚ Consigliato per combattere gli errori di distrazione, le sviste nel lavoro intellettuale: è adatto a scuole e uffici, per stimolare la concentrazione e l'attività mentale, per ridurre gli errori di battitura al computer e simili.

Agisce rafforzando l'attenzione, armonizzando e amplificando la componente razionale della mente e tenendo a freno la parte emozionale. Induce alla calma i soggetti nervosi e stressati, rinvigorisce i soggetti stanchi e apatici; promuove l'ottimismo allontanando i pensieri cupi, infonde voglia di fare, di cimentarsi in qualcosa. Da tenere presente nel trattamento della balbuzie.

Se dopo aver eseguito il massaggio si percepisce una forte sensazione di stanchezza si possono assumere 4 gocce di Rescue Remedy oppure di Walnut (per la rimozione delle eventuali energie o sentimenti negativi percepiti attraverso il contatto).

### 7.3 - O.e. nel massaggio

Vengono utilizzati olio di jojoba per il viso più adatto per le sue qualità come precedentemente descritto ed olio di sesamo trattandosi dell'olio d'eccellenza per il massaggio ayurvedico perché scalda ed è adatto ai massaggi avvolgenti come quello che propongo. Aggiungiamo oli essenziali con note di cuore che favoriscono l'apertura e l'espansione. Consentono di porsi nella giusta condizione per ricevere e dare. Il Gelsomino in questo è l'olio del cuore per eccellenza.

*Lavanda (Lavandula hybrida, Lavandula latifolia, Lavandula officinalis)*



Parte utilizzata. Fiori. Nota. Cuore.

Indicazioni. Artriti, mialgie, piede d'atleta, acne, eczema secco, pitiriasi, abrasioni, ferite, piaghe da decubito, punture di insetti, ustioni, flebite, sinusite, otite, tosse spasmodica, influenza, candida, cistite, cefalea, aritmia cardiaca e tachicardia, meteorismo, crampi e contratture muscolari, ulcere varicose, ipertensione, spasmi viscerali di origine nervosa. Possiede notevoli proprietà antisettiche e analgesiche; è particolarmente utile nel mal di testa e in varie problematiche cutanee. In associazione con altri oli (specialmente Albero del Tè e Timo rosso) si usa anche contro le verruche. Ben tollerata, la Lavanda è molto versatile: per la sua utilità nei piccoli problemi quotidiani dovrebbe essere sempre tenuta a portata di mano. Si tratta di un calmante emozionale e di un tonico per chi si sente giù di morale: può agire in caso di malinconia, nervosismo, ansia, astenia nervosa, irrequietezza, insonnia. La Lavanda inclina a ritrovare il proprio equilibrio, favorisce la calma e la chiarezza, bilancia gli eccessi, attenua i pensieri ricorrenti e il chiacchiericcio mentale. Come rigenerante del sistema nervoso può risultare utile in molte circostanze: esaurimento nervoso, stress causato dall'eccesso di lavoro, irascibilità, insoddisfazione, isteria, attacchi di panico, traumi psicologici. Poiché ciascuna varietà di Lavanda è caratterizzata da una sfumatura specifica, secondo la persona può funzionare meglio un tipo o l'altro, oppure una combinazione di più varietà.

### *Rosa (Rosa damascena)*



Parte utilizzata. Fiori. Nota. Cuore.

Indicazioni. Adatto alla cura della pelle: esercita azione addolcente e vellutante (pelle secca o delicata, rughe, rottura dei capillari, eczema, herpes). L'altra azione importante è sul sistema cardiocircolatorio: tachicardia, insufficienza circolatoria. Inoltre: febbre da fieno, asma, colecistite, congestione epatica, irregolarità mestruali (leucorrea, menorragia, disturbi uterini). È il fiore dell'amore, rimedio principe per i traumi affettivi antichi, le ferite amorose e le delusioni di vecchia data ancora irrisolte. Cura in profondità i problemi affettivi di qualunque tipo, cancella la malinconia e porta la concordia nell'ambiente; rende disponibili al perdono e alla compassione. Consigliato nelle separazioni affettive, nei lutti. Il massaggio sull'addome con olio di Rosa diluito è consigliato in gravidanza per favorire il rapporto tra madre e figlio e per armonizzare l'andamento della gravidanza in sé.

### *Ylang-Ylang (Cananga odorata)*



Parte utilizzata. Fiori. Nota. Cuore.

Indicazioni. Acne, cura generale della pelle, ipertensione arteriosa, respirazione accelerata e anomala, tachicardia, diabete, infezioni intestinali, colon irritabile, crampi, caduta dei capelli, capelli avvizziti. Frigidità e impotenza. Stimola la sensibilità e la ricettività nei confronti dei sentimenti e delle richieste altrui; promuove l'attenzione verso gli altri e la condivisione di sé senza perdita di potere personale; sviluppa l'amore per sé stessi e il contatto con la propria fisicità. Attenua la rabbia creando un senso di pace, rimuove paure e tensioni nervose. Si utilizza anche in certe forme di depressione. Indicato in persone

timide, riservate, che si vergognano di esprimere le emozioni e hanno problemi nell'accettazione del proprio corpo. Molto rilassante, può indurre sonnolenza, quindi è appropriato per trattare l'insonnia.

*Gelsomino (Jasminum grandiflorum)*



Parte utilizzata. Fiori. Nota. Cuore.

Indicazioni. È uno degli oli da tenere presenti per armonizzare la gravidanza, facilitare il parto e alleviarne i dolori. Favorisce la montata latte. Stimola l'ipotalamo a rilasciare sostanze analgesiche. Si usa anche negli strappi muscolari, nella raucedine e nella laringite; inoltre nei disturbi uterini, in caso di frigidità e alterazioni mestruali. Agisce nelle dermatiti di origine nervosa e ha un effetto vellutante e rigenerante sulla pelle del viso e del corpo. Infonde fiducia in sé stessi e attenua le paure e le tensioni che bloccano la sessualità: è un potente afrodisiaco che promuove lo sviluppo spirituale. Poiché inclina a trascendere l'amore fisico, è da utilizzarsi per portare sfumature spirituali nella sessualità. Solleva l'umore, corregge la sensazione di impotenza di fronte alle difficoltà quotidiane, alle ansie affettive e alle sofferenze interiori. Consigliato per lavorare sui blocchi emotivi derivanti da un'educazione troppo rigida o moralistica. Stimola l'apprezzamento del proprio corpo e risveglia la sensualità. Può favorire lo sviluppo del senso artistico.

## 7.4 - Tecnica completa di "Massaggio di A.L.E."

### *Posizione supina*

#### **Viso**

In questa prima fase del massaggio è necessaria più che mai la "centratura" dell'operatore iniziando a massaggiare una parte molto intima del ricevente. Le gambe dell'operatore devono essere flesse in modalità "compasso", le braccia rilassate e la schiena mai curva sul ricevente. Il corpo deve risultare morbido ed accompagnare ogni passaggio e gestualità in maniera fluida ed armoniosa: il bacino dà il movimento alle mani perché è da lì che parte la vita e quindi il tutto.....

1. Versare poche gocce di olio di Jojoba sui polpastrelli ed iniziare dalla parte sinistra del volto eseguendo sfioramenti molto dolci e morbidi partendo dalla zona mentoniera: il lato sinistro è governato dall'emisfero destro ovvero la parte del cervello preposta ai sentimenti, emozioni ed intuito; la parte destra invece è governata dall'emisfero sinistro ovvero la parte razionale ed analitica.  
Ripetere 10 volte ed al termine distensione degli angoli della bocca fino ad arrivare ai lobi.
2. Volo d'angelo abbracciando i lati del volto con entrambi i palmi e gomiti incrociati: sfioramento morbido ed armonioso laterale zigomo-guancia disegnando un cerchio sopra il volto. Ripetere 5 volte
3. Sfioreamento lungo a "becco di cigno" lungo i tratti del viso iniziando ai lati del mento e terminando alle tempie: morbido ed avvolgente. Ripetere 5 volte
4. Rotazione a ventaglio nelle pieghe zigomatiche uscendo ai lobi delle orecchie: pressione e distensione lobi. Ripetere 5 volte
5. Modellamento guance, alternando la rotazione dei polsi, pressione e distensione. Ripetere 5 volte
6. Pressioni contemporaneamente ad entrambe le arcate sopraccigliari con pollici intrecciati e dita a "8", distensione a ventaglio. Ripetere per 3 volte
7. Pinzatura in 3 tempi del sopracciglio ripetere 3 volte e scarico alle tempie. Disegnare segno dell' "infinito" alle tempie con i polpastrelli dei medi contemporaneamente: il segno dell' "infinito" è simile ad un 8 posizionato i orizzontale: il tratto è continuo ed armonioso

8. Ricongiungere i medi ai lati del procerò eseguendo lievi pressioni e posizionarsi al centro della fronte (“terzo occhio”) eseguendo frizione e stimolazione in senso orario.
9. Polpastrelli di entrambe le mani all’attaccatura dei capelli: esercitare lieve pressione
10. Ridiscendere lungo i contorni del viso in modalità avvolgente con abbraccio e dondolio.
11. Uscire in espirazione con modellamento della nuca (zona parietale) e lieve pressione al centro della nuca con entrambi i palmi e cullamento con movimento rotatorio di tutto il volto.

### **Braccia e mani**

1. Sfioreamento lungo del braccio con modalità “avvolgente” dalla mano alla spalla per 3-4 volte. Nell’ultimo passaggio in ritorno posizionare palmi in orizzontale al centro del braccio esercitare una media pressione, eseguire frizioni con i pollici al centro del gomito, sfioramento conclusivo sul dorso della mano
2. Frizioni alternate interno/esterno braccio con avambracci in scivolata tenar. Ripetere 3 volte
3. Frizione dell’olecrano con il pollice (questo passaggio risulta molto rilassante soprattutto emotivamente e psicologicamente, trasmette sicurezza e radicalità)
4. Abbraccio alla spalla e scivolata al polso con vibrazione di tutto il braccio
5. Frizione “a nastro” fino a raggiungere la spalla in andata e ritorno. Ripetere 3 volte
6. Sorreggere la mano e iniziare con sfioramento laterale, dorsale e palmare. Ripetere 3 volte
7. Pressioni puntiformi al centro del palmo, scarico tenar e ipotenar. (Il palmo della mano rappresenta il sentimento e la forza per creare e realizzare nella vita, ovvero il “mio” fare e pensare)
8. Frizioni negli spazi interossei e sempre sorreggendo la mano pressione, torsione ed allungamento di ciascun dito. Inserire le dita tra quelle della mano del ricevente e scarico a terra (passaggio che dona sicurezza all’essere ed al suo fare, è il collegamento fra la parte terrena e la mente)
9. Pompaggi palmo-dorso, pressioni ritmiche con le nocche al centro del palmo e nuovamente pompaggio di tutta la mano, dorso-palmo con scarico laterale ai polsi
10. Sfioreamento profondo mano-avambraccio-braccio. Ripetere per 3 volte

(Questi passaggi riconnettono la persona al proprio fare, ovvero all'intenzione di costruire qualcosa nella vita)

- Coprire e ripetere dall'altra parte
- Concludendo eseguire sfioramento avambracci su braccia della persona fino alle spalle, proseguire con scivolata al torace e terminare la manovra al centro dell'addome.

### **Addome**

Il massaggio all'addome è caratterizzato da movimenti circolari eseguiti in senso orario per favorire la peristalsi intestinale, ma è molto importante dal punto di vista emozionale il passaggio su questa zona.

1. Iniziare dal lato destro: appoggiare una mano al centro dell'addome e l'altra all'altezza del diaframma (è la "presa di contatto" il chiedere permesso alla persona di lavorare sul suo corpo, deve trasmettere calore, comprensione e sostegno) e ascoltando il respiro della persona uniformarlo al proprio. Iniziare con uno sfioramento circolare in senso orario, dal colon ascendente al colon discendente. Ripetere 5 volte
2. Mani sovrapposte ripetere lo stesso percorso lungo il colon ascendente, proseguendo lungo il trasverso sempre in senso orario e concludere posizionando entrambe le mani sopra l'ombelico. Aprire le mani a ventaglio e con i pollici disegnare cerchi concentrici attorno all'ombelico: uno in senso orario, l'altro antiorario (L'ombelico rappresenta il rapporto con gli altri ovvero il mio essere nel mondo)
3. Ventaglio dorso-palmo, rotazione polso, modellamento addome con i palmi alternati ad avambracci in movimento rotatorio. Ripetere 3 volte
4. Abbraccio con trazione del bacino per 3 volte, riposizionare delicatamente l'ultimo passaggio con dondolio
5. Pressioni morbide, fluttuanti e ritmiche al centro dell'ombelico, scarico ai fianchi con modellamento addome. Mani sull'addome inspirazione-espirazione.

### **Torace**

1. Appoggiare entrambe le mani unite al centro del torace inspirare-esprire insieme al ricevente per 3 volte.
2. Aprire le mani e scivolare sopra le spalle, tornare con le dita sotto la linea del seno al punto di partenza. Ripetere 5 volte

3. Frizione allo sterno con i pollici. Ripetere 3 volte
4. Sfioramento e "modellamento" attorno alle spalle, scendendo lungo le braccia e concludendo con avambracci su avambracci del ricevente (è un passaggio che apre molto). Ripetere 3-4 volte
5. Riposizionare mani sovrapposte al centro dello sterno. Inspirazione-espiazione.

## **Gambe e piedi**

1. Iniziare dalla parte sinistra del corpo (governata dalla parte destra del cervello preposta all'emozione ed alla sensibilità. Mentre la parte destra è governata dalla parte sinistra del cervello preposta al ragionamento ed al pensiero logico).
2. Sfioramento lungo disegnando un moto perpetuo, iniziare dall'interno della gamba percorrere gamba e coscia lato esterno, uscendo all'anca e tornando lato interno coscia-gamba. Ripetere per 5 volte
3. Sollevare la gamba del ricevente, una mano in sostegno al gastrocnemio e con l'altra applicare con eminenza tenar pressioni al tallone: tutto il lato sinistro della persona deve ricevere una "spinta ad elastico" che crea uno sblocco all'anca (rappresenta la scelta nella vita, ovvero il realizzare nel concreto e far crescere quello che il pensiero deve fare) e si protrae fino alla spalla (dove si fa tesoro di ciò che si vive nella vita e che sorregge il nostro peso nel mondo)
4. Sempre sostenendo la gamba, eseguire frizioni con ipotenar e tenar dell'altra mano al polpaccio, lato interno: dalla caviglia al cavo popliteo. Invertire le mani ed eseguire lato esterno: caviglia-polpaccio
5. Appoggiare la caviglia alla spalla, bloccare il ginocchio con una mano ed effettuare frizioni parte anteriore e laterale esterno della coscia all'inguine. Ripetere per 3 volte
6. Ridiscendere con vibrazione trasversale coscia-ginocchio, flessione del ginocchio e riposizionare la gamba
7. Frizione leggera circolare lungo la gamba fino al ginocchio
8. Frizione con i pollici sopra e sotto il ginocchio disegnando un cerchio e con le altre dita eseguire pompaggio al cavo popliteo
9. Frizioni con mani a ventaglio sul ginocchio
10. Frizione profonda alternata alla coscia in andata e ritorno

11. Impastamento profondo quadricipite e modellamento con avambraccio. Ripetere 3 volte
12. Una mano lato interno ed una lato esterno coscia alternare vibrazione ed abbraccio con distensione verso il ginocchio. Ripetere 3 volte
13. Unire le mani (palmi in giù) al centro della coscia e frizione a "nastro" scendendo fino alla caviglia, risalire e ripetere per 5 volte
14. Frizione alternata dalla caviglia all'inguine (parte interna gamba-coscia) scendendo lungo la fascia femorale
15. Lungo sfioramento dal piede alla coscia e scarico laterale all'anca. Ripetere per 3 volte
16. Ridiscendere con movimento ad "onda" lungo la fascia laterale della gamba e posizionarsi ai piedi del ricevente
17. Eseguire sfioramenti lunghi e morbidi, dorso/pianta del piede, con entrambe le mani per  $\frac{3}{4}$  volte. Ripetere la stessa manovra con mani alternate su zona laterale e mediale del piede per  $\frac{3}{4}$  volte
18. Intrecciare le mani sopra le dita dei piedi ed esercitare delle medie pressioni. Ripetere  $\frac{3}{4}$  volte
19. Mani a "preghiera": frizione con pompaggio del piede, distensione dorso/pianta. Ripetere 2 volte
20. Sorreggendo il piede con entrambe le mani eseguire frizioni tra gli spazi interossei con i pollici in orizzontale sul dorso del piede e scarico ai malleoli
21. Torsione del piede e concludere la manovra con "calzino energetico"
  - Coprire e ripetere dall'altra parte
  - Sollevare entrambe le gambe con presa ai talloni, trazione e vibrazione lieve che deve arrivare fino alla zona sacrale.
  - Al termine, frizione contemporanea ad entrambe le gambe con avambracci, salendo dalla parte interna e scendendo dalla parte esterna con scarico all'alluce

## ***Posizione prona***

### **Gambe e piedi**

1. Iniziare dalla parte destra del corpo: sfioramento lungo dalla caviglia alla coscia con mano piena e pollici incrociati con scarico esterno. Ripetere per 3 volte
2. Frizione gamba-coscia simile allo sfioramento eseguito in posizione supina sempre disegnando un moto perpetuo, ma con più pressione. Ripetere 5 volte
3. Frizione profonda ad "U" sul polpaccio in andata, ritorno con entrambi i pollici al centro del gastrocnemio e scarico ai malleoli. Ripetere 3 volte
4. Sfioramento della gamba e collegare impastamento profondo del polpaccio con torsione morbida e modellamento. Ripetere 3 volte
5. Frizione ai malleoli: sollevare la gamba del ricevente, appoggiare la pianta del piede al torace, (il tallone deve essere in corrispondenza dello sterno ovvero del 4° chakra) imprimere sempre con il torace una spinta al piede per fletterlo e contemporaneamente eseguire frizioni con i pollici ai malleoli: la manovra deve essere ritmica
6. Flettere la gamba mantenendo la presa alla caviglia e contemporaneamente sfioramento con avambraccio al gluteo, coscia e gamba
7. Appoggiare il piede della persona contro la propria spalla e frizione con avambracci al centro della coscia e al polpaccio
8. Riposizionare la gamba ed eseguire frizione fluida con avambracci alternati a rotazione con "gioco polso" dalla caviglia fino alla coscia
9. Frizioni alternate a "ventaglio" sulla coscia. Ripetere  $\frac{3}{4}$  volte
10. Frizione a "ragno" sulla coscia: una mano in appoggio al polpaccio e con l'altra alternare eminenza tenar e dita a ventaglio fino alla piega glutea
11. Impastamento gluteo (pollici orizzontali), vibrazione, mani a pugno eseguire picchiettamenti al centro del gluteo, vibrazione e scarico esterno
12. Ritornare alla caviglia (rappresenta il camminare in mezzo agli altri con emozione e decisione; è inoltre lo "spirito di andare" e di realizzare il nostro pensiero) con frizione a "nastro"
13. Sostenendo il dorso del piede frizionare e premere al centro della volta plantare. Ripetere 5 volte
14. Pressioni "verticali" con entrambi i pollici sul tallone, frizioni e scarico ai lati (interno ed esterno)

15. Tirare verso l'alto il calcagno e le dita per eseguire uno stretching dorsale del piede: sulla pianta del piede si trovano 4 punti marma massaggiarli con lieve pressione in andata e ritorno
  - Coprire e ripetere dall'altra parte
  - Concludere con frizione degli arti inferiori eseguita contemporaneamente su entrambe le gambe con avambracci: frizione al centro dei polpacci e lateralmente con scarico ai malleoli
  - Vibrazione finale con ancoraggio ai calcagni ed unire i piedi in chiusura.

## **Schiena**

1. Prima di iniziare appoggiare delicatamente il palmo della mano destra al centro della zona lombo-sacrale ed il palmo della mano sinistra al centro fra le due scapole
2. Sfioramento profondo, ampio e morbido a tutta la schiena con mani a "ventaglio", il ritorno è lungo i fianchi con scivolata a mano piena. Ripetere per 3 volte, l'ultimo passaggio si chiude nello stesso punto in cui abbiamo iniziato (zona lombo-sacrale)
3. Con entrambi i palmi a mano piena eseguire ventagli a "ruota" lungo i fianchi risalendo dalla zona lombo sacrale alle spalle. Senza interrompere il movimento ruotare da capo lettino eseguendo dall'altro lato in andata e ritorno. All'ultimo passaggio fermarsi a capo lettino ed eseguire frizione a "nastro" dal trapezio alla zona lombo-sacrale
4. Pressioni e pompaggi (regolare l'intensità) a mani sovrapposte in zona coccigea/sacrale. Ripetere 3 volte
5. Frizioni circolari con i pollici dal centro dell'osso sacro (centro del potere assoluto, energia primaria, sessualità e materia) alle creste iliache. Ripetere 3 volte
6. Frizioni con i pollici attorno all'osso sacro disegnando un cerchio. Ripetere 3 volte
7. Frizioni a mani sovrapposte iniziando dal centro lombare e terminando ai fianchi (in orizzontale) prima da un lato poi dall'altro. Ripetere 3 volte
8. Frizioni profonde ai lombi con i polsi, contemporaneamente ad entrambi i fianchi
9. Sfioramenti a mani parallele, con pollici incrociati come ancoraggio, lungo i paravertebrali in andata e ritorno per 2 volte. All'ultimo passaggio inserire strisciata lunga con avambracci in orizzontale per tutto il percorso dei paravertebrali, in andata e ritorno, con movimento armonioso per altre 2 volte

10. Palmi ai lati della colonna vertebrale, iniziare dalla zona lombare con frizioni circolari fino alle spalle e ritorno con le nocche al punto di partenza. Ripetere 3 volte
11. Impastamento (pètrissage) della schiena fino al trapezio e proseguire con impastamento profondo sempre del trapezio, lateralmente e poi contemporaneamente
12. Posizionarsi a capo lettino ed eseguire frizioni lunghe, con strisciata, iniziando dai paravertebrali cervicali, proseguendo lungo tutto il rachide, utilizzando i pollici in orizzontale. Ripetere per 3 volte in andata e ritorno
13. Ritorno con la stessa modalità fermandosi alle scapole ed eseguire ventagli prima singolarmente e poi contemporaneamente, disegnando un sole. Ripetere 3 volte
14. Distensione dei deltoidi con i pollici contemporaneamente e modellamento ruotando i polsi
15. Pollici orizzontali alla 7<sup>a</sup> cervicale (punto di unione fra testa e collo ovvero fra pensiero/mente e la parte fisica/materiale), aprire con distensione e frizione del trapezio, scendendo all'osso sacro disegnando un triangolo
16. Avambracci posizionati ai lati dei paravertebrali cervicali e palmi delle mani a coppa rivolti verso l'alto, scendere fino alla zona lombo-sacrale inserendo modellamento ai lombi. Ripetere 3 volte
17. Risalire e riposizionarsi ai lati di C7 scendendo ora con eminenza tenar, ad entrambi i lati, fino alla zona lombare: spinta in direzione dell'osso sacro e risalire in modalità avvolgente lungo i fianchi con i palmi della mano a ventaglio, ruotare sopra le spalle e ridiscendere lungo le braccia fino al palmo della mano. Ripetere per 3 volte
18. Posizionarsi in zona lombo-sacrale ed imprimere un dolce dondolio a tutta la schiena

## **Testa**

1. "Raccolta" spalle-trapezio-nuca: modellamento nuca con pressione e dondolio
2. Palmi aperti in zona occipitale, sfioramento e pressione profonda occipitale-parietale (controllo inspirazione-espiazione)
3. Scollamento del cuoio capelluto

4. Pressione costante (non stimolare il punto) al centro della nuca (fontanella): respirare profondamente e mantenere la posizione per qualche secondo. Inclinare il proprio capo verso la fronte del ricevente ad unione del 6° e 7° chakra. Scivolare a palmi aperti ai lati della nuca, cullamento lieve ed uscita
5. Spostarsi a lato del lettino posizionare una mano sulla nuca e con l'altra coprire la persona ed abbraccio completo di tutto il corpo, con dondolio ritmico.
6. Posizionare mani sovrapposte in zona sacrale ed iniziare a scendere verso gli arti inferiori, ruotare intorno ad essi, risalire lungo la fascia lata fino alle spalle, incrociando in zona lombo-sacrale ed eseguire la stessa sequenza dall'altra parte creando il simbolo dell' "infinito". Ripetere per 5 volte
7. Sovrapporre entrambi i palmi delle mani in zona sacrale inspirare-esprire: cullamento e coccola finale. Uscire gradualmente con dolcezza.

### **7.5 - Tisana Rilassante da offrire post - massaggio**

Dona serenità, non provoca sonnolenza e non impedisce la guida. Ritengo sia un'ottima tisana post massaggio da proporre al ricevente dopo il trattamento.

Ingredienti: Tiglio, Biancospino, Melissa, Malva, Camomilla.

Chiedere all'erborista di preparare una miscela di 25 gr per ogni pianta.

Modalità d'uso: per una tazza di tisana portare ad ebollizione 200-250 ml d'acqua, spegnere e versare un cucchiaino di erbe ben mescolate, in modo che la composizione sia omogenea. Lasciare in infusione per circa 15 minuti, quindi filtrare e dolcificare a piacere, preferibilmente con miele.

Assumerne 2-3 tazze al giorno, distribuite nell'arco della giornata, in qualsiasi momento.

## TIGLIO



### *Caratteristiche generali*

Il tiglio appartiene al genere Tilia ed alla famiglia delle Tiliaceae e la specie utilizzata a scopi terapeutici è Tilia cordata Mill. Il tiglio è una pianta originaria dell'Europa e del Caucaso diffusa nelle zone collinari e non si spinge in montagna. E' provvista di un robusto tronco, breve, liscio quando la pianta è giovane e variamente fessurato e spaccato quando la pianta diventa adulta con una ramificazione densa e compatta e allo stato naturale non supera i 25 m di altezza. E' una specie decidua, con foglie di colore verde scuro e lucide e terminanti con una breve punta. Le foglie hanno dei piccoli ciuffi di peli rossicci agli angoli delle nervature nella pagina inferiore. I fiori del tiglio sono ermafroditi, molto profumati, di colore bianco-giallastri, riuniti in piccoli mazzetti portati da un peduncolo che parte dalla brattea laterale che serve a favorire la disseminazione dei frutti, una volta maturi, ad opera del vento. I frutti sono a forma di capsula ovale delle dimensioni di un pisello. Il tiglio fiorisce nei mesi di giugno - luglio ed i semi maturano ad ottobre.

### *Proprietà*

Il tiglio è una pianta molto ricercata in erboristeria. I suoi costituenti sono: flavonoidi, cumarine, olio essenziale, mucillaggini, tannini, vitamina C, acido caffeico e zuccheri. Le proprietà del tiglio sono: calmante, sedativo, antireumatico, diaforetico. Svolge, inoltre, un'eccellente azione antispasmodica a livello dell'apparato digerente soprattutto se legata ad ansia e nervosismo.

### *Parti da utilizzare della pianta*

Le parti utilizzate della pianta sono le infiorescenze e le brattee raccolte all'inizio della fioritura (giugno - luglio) e fatte essiccare. La raccolta si effettua normalmente a mano staccando il fiore con tutta la brattea e dovrà essere abbastanza rapida in quanto hanno un periodo di fioritura relativamente breve. Una volta raccolti vanno messi a seccare in un

luogo ben aerato e poco illuminato e quindi, una volta secchi, si conservano in un recipiente di vetro sigillato e al riparo dalla luce. Viene utilizzata anche la corteccia raccolta in primavera.

### *Come si utilizza*

La linfa e l'infuso di tiglio sono utilizzati per l'insonnia ed il nervosismo per la sua azione sedativa a livello cerebrale. Inoltre è efficace per la tosse e le influenze. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto sedativo per combattere l'insonnia ed il nervosismo. Le compresse imbevute di infuso di tiglio messe sugli occhi alleviano la stanchezza, il rossore, le borse sotto gli occhi, le scottature e gli eritemi. Il pediluvio con l'infuso combatte i piedi stanchi e gonfi. L'infuso inoltre è un ottimo depurativo per la pelle, distende le rughe ed aiuta nei casi di arrossamenti cutanei. La fragranza del tiglio può anche essere gustata in cucina facendo seccare i fiori e una volta sbriciolati, utilizzarli per aromatizzare dolci o sciroppi. Mentre in Italia il tiglio non è una pianta molto utilizzata in cucina, al contrario in altri paesi, ad esempio la Spagna, viene utilizzata al posto della camomilla.

## **BIANCOSPINO**



### *Caratteristiche generali*

Il biancospino, appartiene al genere *Crataegus* con le specie *Crataegus oxyacantha* (o *Crataegus laevigata*) e *Crataegus monogyna* entrambe appartenenti alla famiglia delle *Rosaceae*. Sono delle straordinarie piante, cantate da sempre da poeti e romanzieri non solo per la loro bellezza, ma anche per le tante qualità sia come piante medicinali che ornamentali. I Biancospino si ritrovano spontanei nelle zone montane, escluse le zone litoranee. E' la tipica pianta arbustiva di montagna che arriva fino a 5 metri di altezza ed è molto longeva tanto che può raggiungere i 500 anni di età. Le foglie sono lobate con lobi più o meno marcati. I fiori sono piccoli, bianchi-rosati, riuniti in corimbi ed emanano un delizioso profumo. I frutti sono delle drupe rosse dalla polpa farinosa.

### *Proprietà*

Il biancospino contiene olio essenziale ricco di tannini e vitamine, glucidi, vitamina C, acido ossalico, pigmenti, ammine, derivati terpenici, istamina.

Le sue proprietà sono: antidiarroico, astringente, diuretico, tonico, febbrifugo, ipotensivo, sedativo, antispasmodico.

### *Parti utilizzate della pianta*

Del Biancospino si utilizzano i fiori raccolti prima della loro apertura in primavera; i frutti a fine settembre, essiccati al forno; la corteccia dei giovani rami raccolta a febbraio.

### *Come si utilizza*

Il Biancospino si utilizza come infuso e tintura nei casi di ipertensione, nervosismo e per conciliare il sonno. Anche il bagno rilassante con fiori di biancospino ha un effetto sedativo. In cucina non sono molto utilizzati in quanto si dovrebbero utilizzare i frutti che non sono particolarmente saporiti.

### *Avvertenze*

Il Biancospino è molto attivo nei confronti dell'apparato circolatorio per cui è bene prenderlo sotto controllo medico.

## **MELISSA**



### *Caratteristiche generali*

La melissa, nome scientifico *Melissa officinalis* L., appartiene alla famiglia delle Labiatae ed è una pianta molto diffusa anche se non è spontanea in Europa e quelle che si ritrovano sono tutte "sfuggite" alle coltivazioni. Tutta la pianta emana un gradevole aroma di limone. La melissa è una pianta erbacea perenne alta fino a 80 cm a portamento cespuglioso, provvista di fusto ramificato, a sezione quadrangolare e ricco di peli ed un rizoma a sviluppo verticale. Le foglie sono grandi, lanceolate, provviste di picciolo, con i

marginati dentati e nervature in rilievo. I fiori sono gialli, poi bianchi o rosa e fiorisce da giugno a settembre. Il frutto è un achenio.

### *Proprietà*

La melissa contiene olio essenziale formato da citronella, citrale, linaiolo e geraniolo. Contiene, inoltre, tannino, resina, acido succinico, mucillagine e amido. Le sue proprietà sono: antispasmodica, carminativa, stomachica, emmenagoga, tonica.

### *Parti utilizzate della pianta*

Della melissa si utilizzano le foglie (raccolte in giugno) e le sommità fiorale (all'inizio della fioritura). Deve essere essiccata molto rapidamente in un luogo ombroso e ben ventilato affinché non perda le sue proprietà.

### *Come si utilizza*

L'infuso di melissa viene utilizzato nei casi di nervosismo, eccitazione nervosa, vertigini, digestioni difficili e per stimolare l'appetito. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno o usato come tonico per la pelle è un ottimo stimolante e detergente. In cucina la melissa viene usata per insaporire le vivande o per aromatizzare vini, liquori e l'aceto.

### *Curiosità*

La Melissa è anche conosciuta come Cedronella, Erba limona o Erba cedrata. Nel X secolo gli arabi la utilizzano come cordiale e contro la malinconia.

### *Avvertenze*

L'essenza pura di Melissa è considerata uno stupefacente, ma poco tossica ed in piccole dosi provoca torpore e rallentamento dei battiti cardiaci.

## **MALVA**



### *Caratteristiche generali*

La malva, nome scientifico *Malva silvestris* L., appartiene alla famiglia delle Malvaceae ed è una pianta nota fin dai tempi più antichi per le sue straordinarie proprietà. È diffusa in tutte le regioni mediterranee fino a 1300 m di altitudine. La malva è una pianta erbacea biennale, ma spesso si comporta come annuale a portamento cespuglioso, provvista di fusti eretti, legnosi alla base e ricoperti di una fitta peluria. Le foglie a 5-7 lobi sono provviste di picciolo, margini dentati e ricoperte anche loro da una fitta peluria. I fiori sono di un bel colore rosa-lilla con delle evidenti striature e sono disposti all'ascella delle foglie. Fiorisce dalla primavera e per tutta l'estate. I frutti sono degli acheni.

### *Proprietà*

La malva contiene mucillagini, antociani, potassio, ossalato di calcio, vitamine e pectina. Le sue proprietà sono: calmante, emolliente e lassativa.

### *Parti utilizzate della pianta*

Della malva si utilizzano i fiori, raccolti all'inizio della fioritura e le foglie più giovani. Possono essere essiccate all'aria ed al buio, ma sono di difficile conservazione soprattutto i fiori in quanto diventano blu con l'essiccazione e si decolorano alla luce.

### *Come si utilizza*

L'infuso ed il decotto di malva si utilizzano come lassativo, per le irritazioni del cavo orale e dell'apparato digerente, per la tosse ed il catarro. Lavaggi con l'infuso per gli occhi infiammati e le congiuntiviti. L'infuso aggiunto all'acqua del bagno ha un effetto emolliente ed idratante. I risciacqui per le pelli arrossate e le couperose. In cucina si usano i germogli e le foglie più giovani di malva, crudi o cotti.

### *Curiosità*

La malva, per le sue innumerevoli proprietà, nel 1500 era chiamata "omnimorba = rimedio per tutti i mali" e tutt'oggi in erboristeria è sicuramente la pianta medicinale più venduta.

## **CAMOMILLA**



### *Caratteristiche generali*

La *Matricaria chamomilla* o *Matricaria recutita* chiamata camomilla comune o camomilla tedesca appartiene alla famiglia delle Asteraceae (Compositae). E' una pianta erbacea annuale che si ritrova un po' ovunque nei terreni incolti, nelle zone asciutte e sassose fino a 500 m d'altitudine. Presenta fusto eretto che arriva sino ad un'altezza di 50 cm, molto ramificato. Le foglie sono bipennate, di colore verde chiaro, spartite in lacinie sottili vale a dire con incisioni molto profonde. I fiori sono riuniti in capolini lungamente pedunculati posti su un ricettacolo vuoto e i fiori esterni hanno la ligula bianca mentre i fiori interni sono tubolosi con corolla gialla. I frutti sono degli acheni.

### *Proprietà*

L'olio essenziale della camomilla comune contiene: camazulene blu che vira al bruno alla luce, flavonoidi, cumarina, alcool, acidi grassi, glucosidi, potassio, vitamina C. Le sue proprietà, note alla maggior parte delle persone sono: antalgico, antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, sedativo, tonico, eupeptico (che aiuta la digestione), emmenagogo (promuove il ciclo mestruale), carminativo (favorisce l'espulsione dei gas intestinali). La camomilla comune aiuta nel caso di dolori di stomaco e in quelli mestruali e nelle malattie da raffreddamento.

### *Parti utilizzate della pianta*

Della camomilla comune si utilizzano i fiori raccolti all'inizio della fioritura, quando i capolini non sono ancora ben schiusi e sono ancora di un bel colore bianco. E' preferibile fare la raccolta in giornate asciutte e preferibilmente la sera quando le piante sono ben asciutte e prive di rugiada per non compromettere la successiva essiccazione. Vanno essiccati rapidamente in un luogo asciutto, buio e ventilato per evitare la formazione delle muffe e l'annerimento della pianta con conseguente perdita delle sue caratteristiche. Si conservano in recipienti di vetro al riparo dalla luce, ma è preferibile tenerli per non più di un anno e

poi rinnovare la scorta. Se il prodotto è destinato alla distillazione per ottenere oli essenziali, si utilizza il prodotto fresco o appena appassito.

### *Come si utilizza*

L'infuso dei fiori di camomilla è un ottimo calmante dei nervi e favorisce il sonno. Inoltre aiuta nei casi di dolori allo stomaco, dolori mestruali, raffreddore ed influenza. I nostri nonni erano soliti preparare dei sacchetti di stoffa molto leggera contenenti per metà fiori di camomilla, per un'altra metà foglie di menta piperita e una dose dimezzata di asperula da mettere sotto il cuscino per conciliare il sonno. L'olio di camomilla è da sempre usato per calmare i rossori e le infiammazioni della pelle. Per uso esterno l'infuso viene usato per lavare la pelle infiammata e per fare gargarismi per il mal di gola. Gli impacchi caldi aiutano in caso di coliche epatiche. I suffumigi di camomilla e rosmarino detergono, leniscono e ammorbidiscono la pelle. Il decotto aggiunto all'acqua del bagno fa rilassare oltre che decongestionare la pelle. Se usato per risciacquare i capelli dopo il lavaggio, li fa schiarire. La camomilla è notoriamente usata in cucina per preparare degli ottimi infusi che sono bevuti o per uso terapeutico o semplicemente per deliziare il nostro palato infatti la camomilla fornisce un tè che rimane più dolce ed aromatico rispetto a quello della camomilla romana. La camomilla è usata nelle confetture, nelle caramelle, nei gelati, nelle gomme da masticare e nell'industria dolciaria in genere e per aromatizzare i liquori quali ad esempio il vermouth.

### *Curiosità*

La camomilla comune è nota fin dai tempi più antichi infatti sono numerose le informazioni tramandate fin dai tempi più antichi. Già gli antichi egizi ne conoscevano le sue proprietà.

### *Avvertenze*

La camomilla è sconsigliata a chi soffre di diarrea e nelle donne in gravidanza.

## **CAPITOLO 8**

### **L' Operatore Olistico**

L'Operatore Olistico è figura professionale interdisciplinare, un educatore al benessere globale e alla crescita personale, un facilitatore della salute e dell'evoluzione integrata che opera con le persone per ritrovare l'armonia psicofisica attraverso l'uso di tecniche naturali, energetiche, culturali e spirituali.

L'Operatore Olistico stimola un naturale processo di trasformazione e crescita della consapevolezza di sé.

#### **8.1 – Operatore Olistico e massaggio**

*"Se qualcuno ti manda un essere umano vuol dire che ti deve arrivare"*

Nella mia interpretazione l'Operatore Olistico è un buon maestro che ha lo scopo di educare ed aiutare a stare meglio.

Attraverso il massaggio l'Operatore entra in contatto con la persona tramite quello che a me piace definire il "potere delle A" ovvero l'insieme degli elementi che danno vita a questa splendida alchimia.

Iniziamo con la A di Accoglienza:

quando la persona arriva da noi viene accolta in un ambiente che deve corrispondere a diversi criteri: ordinato, pulito, accuratamente riscaldato e soprattutto confortevole. La persona si deve sentire coccolata e curata, quindi si dovrà fare attenzione che sia a proprio agio, che non abbia freddo, etc. Anche la scelta dei colori dell'ambiente sono importanti.

L'accoglienza non è solo negli aspetti pratici però, la persona si deve sentire la benvenuta, come se fosse a casa propria.

Importante è la A di Atteggiamento:

come ci poniamo nei confronti della persona è fondamentale. Il ricevente deve percepire in noi piena apertura di cuore, quindi la piena Accettazione. In noi operatori non ci deve essere nessun pregiudizio e nascere nessuna necessità di esprimere giudizio su chi abbiamo di fronte.

E' fondamentale, inoltre, trasmettere piena Attenzione ovvero il famoso "qui e ora". Il tempo che trascorriamo con il cliente è totalmente ed incondizionatamente dedicato a lui/lei.

Acquisiti questi primi elementi entra "in gioco" la A di Abbraccio ovvero avvolgere e coinvolgere la persona, la vera presa in carico. Il totale fidarsi ed affidarsi all'operatore.

*"Io sono qui per te pronto a portarti e ad aiutarti a stare meglio"*

Ed infine il trattamento ed arriviamo alla A più importante quella che sta per Amore perché per me è di questo che si tratta il massaggio è un atto di amore che si fa verso una persona. Il prendersi cura di un essere umano affinché possa ritrovare il benessere fisico e psicologico.

## **8.2 - Corretta terminologia**

L'Operatore Olistico non è un terapeuta, non fa diagnosi e non cura malattie fisiche o psichiche, non prescrive medicine o rimedi. Questa figura non si pone quindi in conflitto con la medicina ufficiale né come alternativa alla professione medica, ma, al contrario, la sostiene e la integra con le sue competenze olistiche al fine di promuovere il benessere globale delle persona.

## **8.3 - Codice Deontologico**

Il Codice Deontologico, come previsto dall'art. 18 dello Statuto, ha lo scopo di precisare l'etica professionale e le norme a cui l'Armonizzatore Familiare, il Counselor, il Counselor Olistico e l'Operatore Olistico devono attenersi nell'esercizio della propria professione.

Oltre ad essere uno strumento di tutela e di trasparenza dell'Associazione Professionale SIAF, rappresenta al tempo stesso un insieme di indicatori di autoregolamentazione, di identificazione e di appartenenza, per ciascun socio.

Riporto di seguito i punti più significativi degli articoli del codice deontologico (la cui versione integrale è disponibile sul sito della SIAF), nei quali ritengo sia contenuto il vero cuore della nostra professione.

## Art. 2 – Principi Etici

L'Operatore Olistico fonda la propria professione sui principi etici dell'accoglienza e del rispetto, dell'autenticità e della congruenza, della gentilezza e dell'ascolto, della dignità e responsabilità, della competenza e della saggezza è professionalmente libero di non collaborare verso obiettivi che contrastino con le proprie convinzioni etiche, e con i propri valori, impegnandosi tuttavia a salvaguardare le esigenze del cliente e indirizzandolo verso chi possa aiutarlo.

Costituisce illecito deontologico qualunque comportamento che comprometta l'immagine della categoria professionale, costituisca abuso della propria posizione professionale e/o violazione al codice penale.

## Art. 4 – Rapporti con il Cliente

L'Operatore Olistico comunica con il cliente proponendosi come facilitatore nella risoluzione di problemi relazionali intra ed inter-personali, intra ed inter-organizzativi.

Il rapporto professionale deve essere definito con chiarezza. Il contratto pattuito con il cliente concerne gli obiettivi, i tempi e il compenso economico.

E' eticamente e deontologicamente scorretto prolungare l'intervento di consulenza qualora si sia dimostrato inefficace.

## Art. 5 – Presa in carico

L'Operatore Olistico ha il compito di accogliere il disagio ed ha l'obbligo, se valuta la situazione non di sua competenza, di indirizzare il cliente verso gli specifici specialisti.

Ha la discrezionalità di prendere in carico il cliente ed ha l'obbligo, nel caso di non accettazione, di fornire il recapito di colleghi professionisti.

Costituisce illecito deontologico il rifiuto o l'interruzione del rapporto che non siano accompagnati dalle necessarie cautele per evitare disagi al cliente.

## Art. 6 – Correttezza Professionale

E' eticamente corretto mantenere con i clienti rapporti professionali.

E' eticamente e deontologicamente scorretto avere rapporti professionali con persone con le quali si abbia un rapporto di parentela o relazioni affettive e/o sessuali.

#### Art. 7 – Segreto Professionale

L'Operatore Olistico è tenuto al segreto professionale, salvo per i casi previsti dalla legge in vigore.

Qualora nell'esercizio della propria professione, si venga a conoscenza di qualsiasi forma di sfruttamento e/o violenza su un minore, possono decidere di intervenire per contrastarla segnalando la situazione a chi esercita la potestà o a chi di competenza.

Le prestazioni professionali a persone minorenni o interdette sono, generalmente, subordinate al consenso di chi esercita sulle medesime la potestà genitoriale o la tutela.

#### Art. 9 – Rapporto con i Colleghi

L'Operatore Olistico è tenuto a rispettare la professionalità dei colleghi ed a mantenere rapporti basati su lealtà e correttezza facendo proprie le finalità dell'Associazione, promuovono e favoriscono rapporti di scambio e collaborazione.

Può avvalersi del contributo di altri specialisti, con i quali realizza opportunità di integrazione delle conoscenze, in un'ottica di valorizzazione delle reciproche competenze.

#### Art. 10 – Esercizio della propria attività professionale

Nell'esercizio della propria attività professionale e nelle circostanze in cui rappresenta pubblicamente l'Associazione e la professione a qualsiasi titolo, l'Operatore Olistico è tenuto ad uniformare la propria condotta ai principi del decoro e della dignità professionale.

Indipendentemente dai limiti posti dalla vigente legislazione italiana in materia di pubblicità, l'Operatore Olistico non assume pubblicamente comportamenti scorretti finalizzati al procacciamento della clientela. In ogni caso può essere svolta pubblicità informativa circa i titoli e le specializzazioni professionali, le caratteristiche del servizio offerto, nonché il prezzo e i costi complessivi delle prestazioni secondo criteri di trasparenza e veridicità del messaggio il cui rispetto è verificato dal competente Consiglio Direttivo Nazionale. Il messaggio deve essere formulato nel rispetto del decoro professionale, conformemente ai criteri di serietà, veridicità ed alla tutela dell'immagine della professione. La mancanza di trasparenza e veridicità del messaggio pubblicizzato costituisce violazione deontologica.

#### **8.4 - Valore dell'Attestazione di qualifica professionale**

Purtroppo in Italia al momento non esiste un "Diploma" di massaggiatore statale, vengono riconosciuti quelli di massofisioterapista, fisioterapista ed estetista, che sono figure professionali preposte al massaggio terapeutico ed estetico. I corsi che vengono proposti da Scuole, Centri, Associazioni che svolgono attività di formazione nel massaggio per il benessere e nelle biodiscipline devono essere scelti per il programma di formazione che offrono. Ed è necessario non confondere le "qualifiche regionali professionali" con l'abilitazione all'esercizio della professione. Soprattutto alla luce della nuova legge promulgata in data 14 gennaio 2013 che disciplina l'attività professionale di tutti quei lavoratori che non appartengono ad Albi, Ordini, Collegi. Tra questi lavoratori ci sono anche tutti coloro che operano in ambito olistico.

Legge n° 4/2013: "Disposizioni in data 10 febbraio 2013 della Legge sul riconoscimento delle libere professioni," entrata definitivamente in vigore con pubblicazione G.U. n. 22 del 26.01.2013.

Con questa legge l'Italia si è, finalmente, adeguata alla realtà Europea ed ora la preparazione all'interno di percorsi di formazione specifici nel settore del benessere olistico assume una nuova, concreta, dignità professionale. Una legge che sicuramente infastidisce tutti i detrattori delle libere professioni non organizzate in Albi, Ordini, Collegi, ecc., La presa di posizione da parte di coloro che in tutti questi anni hanno "remato contro", rallentando l'iter legislativo, non ha bloccato lo sviluppo di professionalità quali il Naturopata, il Counselor e l'Operatore Olistico, che in tutta Europa hanno da tempo dignità equiparate a quelle più tradizionali, ma semplicemente, purtroppo, consentito il proliferare di persone con scarsa ed equivoca preparazione, ai danni dell'utenza e dell'immagine di seri professionisti.

La legge affida pertanto a libere associazioni professionali il compito di valorizzare le competenze degli associati attraverso il rilascio di un'attestazione di qualifica professionale che agevola la scelta e la tutela del cittadino, diffondendo il rispetto di regole deontologiche, promuovendo la formazione permanente degli iscritti, con forme di garanzia per gli utenti.

Con l'approvazione di questa legge il sistema delle professioni si articola in due modalità organizzative:

- ✚ professioni organizzate in Ordini, Albi e Collegi (medici, architetti, avvocati, ecc.)
- ✚ professioni organizzate in associazioni riconosciute e responsabili, che rispondono della qualità professionale e del rispetto delle norme deontologiche degli associati nei confronti dell'utenza.

L'Operatore Olistico è tenuto al mantenimento della propria professionalità, con la partecipazione a Corsi di aggiornamento che rilasciano ECP (Crediti Formativi Permanenti).

### 8.5 - Esempio di materiale pubblicitario

Alessandra Moglia  
Operatore Olistico

Reg.Prof.le S.I.A.F.  n.....  
*(ai sensi della Legge 4/2013)*

*TECNICHE DEL BENESSERE NATURALE*  
*Massaggio e Biodisipline*

Tel: .....

## CAPITOLO 9

### Conclusioni e ringraziamenti

Questi mesi sono veramente volati, mi ritrovo prossima all'esame e credo sia doveroso trarre le dovute conclusioni. Ho iniziato con molto entusiasmo e speranza questo percorso, senza aspettative precise, credevo e credo tutt'oggi sia stato il giusto approccio per godermi al meglio ciò che ogni giorno mi veniva presentato. E' stato molto impegnativo, una vera e propria full immersion nel mondo olistico, non solo per ciò che era previsto dal programma, molto intenso, ma per quanto questa scuola è stata in grado di donarmi. Sebbene ora l'uscire da questo piccolo mondo protetto faccia un po' "paura", sono certa che il bagaglio che abbiamo costruito insieme ogni giorno ci permetta di avere tutte le carte in regola per esercitare al meglio questa professione, o come preferisco definirla io "missione di vita". Perché è questo che più di tutto Mirella Molinelli ci ha trasmesso: l'amore per gli altri e per il loro benessere. Il primo ringraziamento è proprio a Lei, alla mia Kahuna, Maestra di vita e Guida spirituale. Mirella è stata un vero dono dal cielo, senza di Lei tutto questo percorso e questa scuola non sarebbero state le stesse. L'amore, la dedizione, la pazienza, la comprensione, la cura, l'attenzione che mi ha riservato dal primo giorno sono state una benedizione per me. Credo che se nella mia vita riuscirò a diventare la metà di ciò che Mirella è, sarò già felicissima. E' una persona davvero unica e speciale, nella vita si ha la fortuna di conoscerne poche così, cercherò di fare tesoro di ogni cosa, e sono davvero tante, che mi ha trasmesso con cuore e anima.

Il secondo ringraziamento va ai miei compagni di viaggio: in questi mesi abbiamo condiviso tantissimo ed è stata una vera "palestra di vita". Ognuno a modo suo lascia nel mio cuore un'impronta del proprio passaggio, che custodirò con amore.

Il terzo ringraziamento va al Prof. Aldo Grattarola, la cui collaborazione nella realizzazione dei supporti audio-video ci ha affiancati e aiutati nello studio, con un ulteriore "valore aggiunto" di professionalità e attenzione, sempre con affetto, disponibilità, gentilezza e simpatia.

Il quarto ringraziamento va alle persone che mi sono state accanto e a quelle che non ci sono state, a chi ha creduto in me e a chi non ha compreso e non comprende questa scelta di vita: mi spiace molto per loro, per la possibilità mancata di capire quanto bene e di bello ci sarà nel futuro mio e di coloro che come me credono in questa realtà professionale.

Ed infine, ultimo ma non ultimo, il più grande ringraziamento è alla persona che più mi ha stupito e sostenuto in questi mesi, la mia più grande compagna e amica: me stessa.

Per la prima volta nella vita sono davvero orgogliosa di ciò che sono riuscita a realizzare, non è stato facile, avvenimenti dolorosi sono accaduti in questi mesi e più di una volta ho pensato di mollare tutto. Però ho superato qualsiasi difficoltà: economica, emotiva e fisica perché volevo andare avanti, ad ogni costo. Per la prima volta ho messo me stessa e ciò che sentivo “di dover” fare al primo posto, prima del peso delle avversità, prima delle sofferenze, prima delle tristezze e prima dei dolori, che in questo periodo non mi hanno certo risparmiata. Ma è anche grazie ad avvenimenti dolorosi che viene rafforzata la nostra autostima, il nostro valore umano. Così ho finalmente scoperto di volermi bene: e sarà proprio questa consapevolezza ad affiancarmi per tutta la mia strada futura.

Quindi: GRAZIE Ale, per avermi fatto scoprire che davvero in ognuno di noi risiede una forza immensa che lo rende un essere unico, speciale e grande!

## Bibliografia

### Fiori di Bach

- + Edward Bach, "Guarire con i Fiori" - Nuova Ipsa, Palermo.
- + Edward Bach, "I Fiori curativi e altri Rimedi", Giunti editore
- + Edward Bach, "Essere se stessi" - Macro Edizioni
- + Edward Bach: "Libera te stesso" - Macro Edizioni
- + Fonti Internet, Wikipedia

### Erboristeria e Fitoterapia

- + Manuale dell'erborista di Ivano Morelli, Guido Flamini e Luisa Pistelli (2005)
- + Uomini, erbe e salute (1971) di Maurice Mességué
- + Libro completo delle erbe e piante aromatiche (1983) di L. Da Legnano
- + Fonti Internet

### Ayurveda

- + "Ayurveda - Lunga vita in perfetta salute" del Prof. Arya Bhushan Bhardwaj, edito da Promolibri - Magnanelli Edizioni
- + Vasant Lad "Ayurveda la scienza dell'autoguarigione" Ed. Il Punto d'Incontro
- + Light Miller e Bryan Miller "Ayurveda ed Aromaterapia" Ed. Il Punto d'Incontro
- + David Frawley "Ayurveda e la Mente" Ed. Il Punto d'Incontro
- + Sunil V.Joshi "Ayurveda e Panchakarma" Ed. Il Punto d'Incontro
- + Swami Joythimayananda "Ayurveda – curarsi con l'Ayurveda" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- + Harish Johari "Massaggio Ayurvedico" Ed. Il Punto d'Incontro
- + Swami Joythimayananda "Abhyangam – massaggio ayurvedico" Joytinat Centro Yoga e Ayurveda
- + S.V. Govindhan "Massaggio Ayurvedico" Ed. Mediterranee
- + Fonti prese da Internet

### Massaggio Rilassante Aromaterapico e Sensoriale Olistico

- + Materiale didattico della Scuola Tecniche del Massaggio Centro di Ricerca Erba Sacra
- + Fonti Internet