



**Esposto di Patrick Bausier,  
socio del club**

**Tema: gli oli essenziali**

**Mercoledì 3 aprile 2019**

Se ne parla spesso degli **oli essenziali**, in televisione, nella stampa, nella pubblicità. Certe persone sono convinte della loro utilità per la salute e dei loro benefici. Invece altre persone (i detrattori) dicono che sono solo una moda, che non ci credono e parlano di marketing per arricchire laboratori di ricerche e industrie chimiche!

Eravamo in 38 lo scorso **mercoledì 3 aprile** per assistere alla presentazione di **Patrick Bausier** il cui scopo era spiegare cosa sono "**gli oli essenziali**", come sono fabbricati, a che cosa servono, se sono tossici, ecc. Insomma alzare il sipario e chiarire certi cliché sugli effetti di queste sostanze!

*Gli oli essenziali sono sostanze/miscele molto pregiate ricavate dalle piante. Con questa materia si ottengono molecole aromatiche.*

Perché aromatiche? Queste molecole non sono oli come olio di oliva o di girasole che contengono acidi grassi. Dal punto di vista chimico, gli oli essenziali contengono molecole aromatiche con anello benzenico.

*La parola olio può erroneamente farvi pensare ad una sostanza oleosa ma non è così. Gli oli essenziali sono sostanze volatili che evaporano in fretta e non lasciano traccia.*

## Storia

La storia dell'estrazione risale all'antichità in Europa e molto più lontano altrove (India, Egitto, Mediterraneo, Mesopotamia). *L'utilizzo degli oli era sia per scopi terapeutici, cosmetici, religiosi e funerari. Si*



ritrova ad esempio l'**alambico di terracotta** di 7000 anni fa in Pakistan, 6000 anni fa a Babilonia, poi in Egitto al periodo del famoso Imhotep, tra 2800 e 2700 prima di Cristo. Nell'Antico Egitto, *le essenze utilizzate come la Mirra, il Sandalo, il Benzoino, il Gelsomino, il Coriandolo e la Canfora erano destinate solo al Faraone, ai Re, Sacerdoti e Nobili.*

I **Greci** poi i **Romani** non hanno dimenticato l'uso ma molti progressi si hanno con gli Arabi, ad esempio ai tempi del famoso **Avicenne** (980 - 1037), medico e psicologo persiano.

Nel **medioevo**: *erano molto utilizzate le erbe aromatiche mediterranee come Basilico, Lavanda, Rosmarino, Menta e Salvia. Esse rientravano nelle ricette mediche e "magiche". Gli alchimisti chiamavano gli oli essenziali oli eretici e vedevano un parallelismo tra olio essenziale e materia purificata.*

Le piante sono vere e proprie "industrie" che fabbricano prodotti chimici diversi. *Gli uomini avevano come principale farmacia le piante. Nel periodo rinascimentale, un centinaio di oli sono usati. Le essenze delle piante erano conosciute ed utilizzate per le loro proprietà medicali e curative. Venivano inoltre usate come prevenzione nelle grandi epidemie che colpivano le popolazioni europee. Diversi precetti sono descritti nelle opere del medico, botanico e umanista **Pietro Andrea Mattioli** (Siena 1501 - Trento 1578). Gli oli essenziali rispettano questi precetti.*

Purtroppo, a partire dal **1850**, l'industria chimica uccide poco a poco questi precetti e inizia la sintesi di molecole. *Iniziano ad essere prodotti i primi profumi sintetici di laboratorio che andranno a sostituire le essenze naturali (le cui estrazioni risultavano più complesse e costose).*

*Nella nostra civiltà occidentale appare la separazione piante / prodotti chimici.*



In Francia, nel 1963, il medico **Jean Valnet** diventa l'artigiano dello sviluppo dell'**aromaterapia**, detta anche **fitoaromaterapia**. E' il creatore della marca di prodotti di aromaterapia "**Docteur Valnet**". Sono stati riscoperti gli usi e le proprietà degli oli essenziali e riconosciuti scientificamente il loro potere antimicrobico e la loro validità in alcuni trattamenti.

Nel 1975, il biochimico francese **Pierre Franchomme** (1943 - ....) fonda il primo laboratorio specializzato in oli essenziali. Il suo lavoro permette di identificare le specificità biochimiche di ciascun olio essenziale con lo scopo di limitare i problemi terapeutici e tossici, e tutti gli effetti secondari indesiderati che possono insorgere con l'utilizzo di queste sostanze.

## Caratteristiche degli oli essenziali

- Tutti gli oli essenziali hanno determinate caratteristiche chimiche e strutturali ben delineate.
- Sono sostanze molto concentrate.
- Sono sostanze volatili.
- Sono incolori.
- Sono odorose.
- Non sono solubili in acqua.
- Sensibili a luce e calore.
- Hanno una consistenza variabile.
- Non sono oli vegetali.

## Metodi di estrazione

Ci sono varie metodologie di estrazione degli oli che ora andiamo a vedere.

- **Distillazione in corrente di vapore:** è il metodo più conosciuto ed utilizzato. In questo caso al posto del fuoco (usato negli anni prima) viene usata una caldaia. La distillazione in corrente di vapore estrae gli oli es-



senziali dai tessuti vegetali di foglie, rami, corteccia e legna. Si applica con l'impiego di un distillatore, un dispositivo a tenuta stagna connesso a un generatore di vapore e a una serpentina di raffreddamento. Il distillatore, grazie alla serpentina di raffreddamento, riesce a separare le sostanze volatili dalle restanti componenti liquide.

- **Spremitura a freddo:** usata per le bucce degli agrumi le quali vengono pressate per estrarne il liquido che viene poi fatto riposare finché naturalmente non si stratifici.

Per ottenere **1 litro di olio essenziale** sono necessari:

- 1 tonnellata di petali di rosa (*Rosa damascena*)
- 7 tonnellate di pianta fresca di melissa (*Melissa officinalis*)
- 150 kg di lavanda vera (*Lavandula officinalis*)
- 50 kg di lavanda ibrida (*Lavandula hybrida*)

## Uso antico degli oli essenziali

Non esiste un uso antico degli oli essenziali, se per antichità ci riferiamo all'antichità classica. I profumi o gli oli profumati di cui si parla nei documenti di origine mesopotamica ed egizia, e poi greco-romana, sono da intendersi come oleoliti (estrazione delle essenze tramite macerazione in olio) o come resine grezze (ad esempio incenso, mirra, sandalo, ecc.). Gli utilizzi medico-religiosi o razionali delle piante aromatiche in antichità si riferiscono all'utilizzo della pianta in toto e non all'olio essenziale.

## Uso moderno degli oli essenziali

**Attenzione:** gli oli essenziali sono miscele complesse e concentrate di sostanze chimiche. L'uso senza la supervisione di un medico può essere pericoloso. L'applicazione di oli essenziali puri sulla pelle può portare a infiammazioni e lesioni della cute e la loro ingestione (a seconda del tipo di olio e della quantità ingerita) è potenzialmente mortale. Bisogna, infatti, considerare che l'indice terapeutico degli oli essenziali, ovvero il rapporto tra la dose tossica e quella terapeutica, è molto basso e ciò

significa che anche piccoli aumenti del dosaggio terapeutico possono produrre fenomeni tossici di varia gravità.

La somministrazione per bocca è comunque sconsigliata nella prima infanzia, in gravidanza, allattamento e nei soggetti affetti da gravi epatopatie e/o insufficienze renali. Particolare attenzione inoltre andrà posta nella somministrazione contemporanea con farmaci interferenti col sistema enzimatico Citocromo P450, per possibili reazioni avverse indesiderate.

### Tre usi maggiori

Gli oli essenziali sono utilizzati principalmente in tre campi: settore della **cosmetica** (profumeria, istituti di bellezza, centri estetici e di benessere...), settore **medico e sanitario**, e settore **alimentare** (aromi naturali, apporto in omega 3...)

Nel campo medico, nel 1963, il medico **Jean Valnet** ha sviluppato una prassi chiamata **aromatogramma**. E' un metodo di misura in vitro del potere antibatterico degli **oli essenziali** (O.E.) che esprime l'attività antimicrobica degli O.E. verso un ben determinato ceppo patogeno di batteri sempre in rapporto con la costituzione del paziente. Equivale all'antibiogramma, valido per gli antibiotici.

In medicina, la tossicità divide gli oli essenziali in tre famiglie:

1. **Essenze germicide maggiori** con azione battericida notevole e costante che agiscono indipendentemente dal terreno. Uso esterno locale.
2. **Essenze germicide medie** il cui potere antisettico è improvviso e imprevedibile: possono a seconda dei casi diventare o maggiori o di terreno.

 	Pino Eucalipto	Alleviano i sintomi di <b>raffreddore e affezioni delle vie respiratorie</b>
 	Finocchio Ginepro	Contrastano l' <b>artrosi ed i reumatismi</b>
 	Camomilla Limone	Migliorano la <b>pelle grassa ed acneica</b>
 	Salvia Geranio	Alleviano i sintomi della <b>menopausa</b>
 	Sandalò Lavanda	Calmano <b>insonnia, ansia e depressione</b>

3. **Essenze di terreno** che hanno un'azione antisettica molto incostante e saltuaria e variano da individuo a individuo.

### Prezzo

Da **qualche decina di euro a cinque mila euro** al litro.

Dipende dal costo della materia prima, dai costi dell'estrazione, dalla resa dell'estrazione e dalla dose d'utilizzazione (qualche goccia o di più). La dose dipende dalla tossicità del olio essenziale pertinente.

Alla fine della seduta siamo stati invitati in piccoli gruppi ad annusare



vari profumi e ad indovinare i componenti aromatici di qualche olio essenziale. Un bell'esercizio per le cellule olfattive dei nasi di tutti i tipi: naso aquilino (Dante Alighieri), a patata, grande, alla greca, augusteo, alla francese, a maiolino, a triangolo (o nubiano), ad uncino, a punta larga, storto o perfetto!

Ringraziamo **Patrick Bausier** per il suo bel esposto tecnico e illustrato da tabelle proiettate su una tela provvisoria che prima della seduta ci aveva causato tanti problemi per il fissaggio sulla parete.

“**Lascia che il cibo sia la tua medicina**” diceva il medico greco Ippocrate.

“**Lascia che il cibo sia la tua medicina**” diceva il medico greco Ippocrate.

**Patrick Bausier e Dominique Dogot.**

Fonti:

- <http://www.amodotuolysa.it/cosmesi-olistica/aromaterapia/129-oli-essenziali-storia-proprietà-ed-utilizzi#!/comment>
- <https://www.compagnia-dei-sensi.it/storia-oli-essenziali/>
- [https://it.wikipedia.org/wiki/Olio\\_essenziale](https://it.wikipedia.org/wiki/Olio_essenziale)