

# Introduzione agli oli essenziali ed al loro utilizzo per i problemi respiratori

Marco Valussi

[www.officinalessinia.it](http://www.officinalessinia.it)



**OFFICINA LESSINIA**

# Oli essenziali

- **Definizione chimica:** miscela complessa di composti organici dominata dal gruppo chimico dei terpenoidi, con altri gruppi minori, come i fenilpropanoidi
- **Definizione procedurale:** miscele di composti derivanti da materiale vegetale aromatico, poco o insolubili in acqua, ottenute per distillazione in corrente di vapore oppure per spremitura freddo delle bucce degli agrumi

# Perché gli oli essenziali?

- Attrazione degli impollinatori.
- Attività contro i patogeni.
- Competizione pianta-pianta.
- Mediazione di cicli nutritivi.
- Difesa da erbivori.
- Solvente per altri composti

# Metodi estrattivi

## Distillazione

Distillazione in acqua

Distillazione in acqua e vapore

Distillazione in vapore

Turbodistillazione

Idrodiffusione

Distillazione a secco

## Spremitura

## Estrazione con solventi

Con solventi organici a caldo

A freddo (*Enfleurage*)

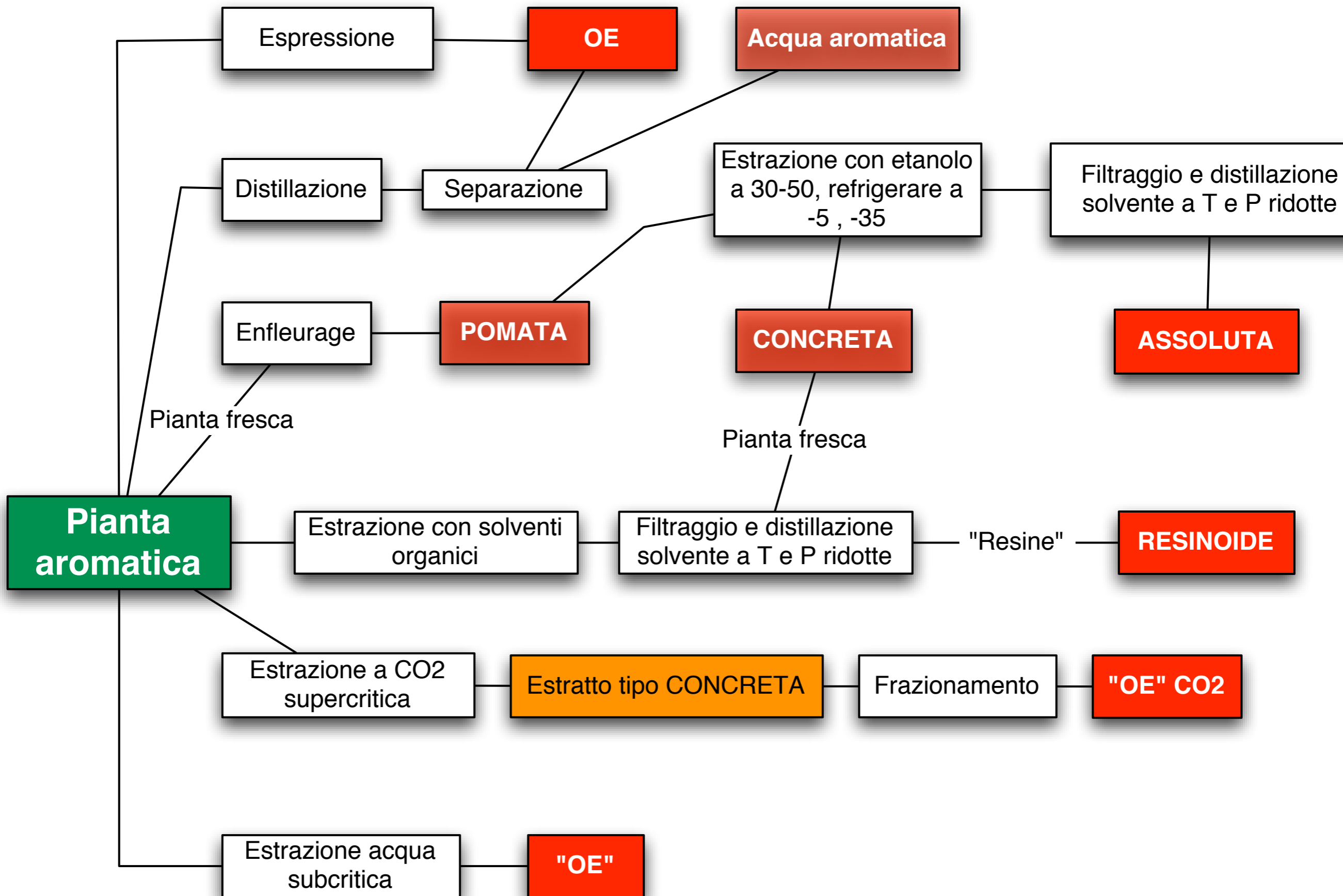
Ultrasonica

A microonde

Con CO<sub>2</sub> supercritica

Con acqua subcritica

Florasol



# Materiali aromatici

**Acqua aromatica:** ottenuta per distillazione in corrente di vapore delle piante aromatiche, contiene la porzione idrosolubile dei composti distillati

**Concreta:** materiale risultante dall'estrazione di pianta fresca con solventi organici. Ricca in idrocarburi e materiale ceroso non solubile in alcol, e povera di composti idrosolubili, Ha consistenza cerosa, semisolida, e colore scuro. Passaggi obbligati per la produzione delle assolute.

**Pomata:** il prodotto dell'estrazione per *enfleurage* di fiori freschi

**Assolute:** materiali aromatici ottenuti per estrazione da estratti di fiori. Solitamente ottenuti tramite estrazione alcolica (o altro solvente organico) delle concrete (assolute *ex concretes*), ma esistono anche assolute *ex pommade*, assolute *ex chassis* e assolute *ex* acque distillate

Un po' di storia

# Perché “oli essenziali”?

- \* **Perché oli:** non per una loro natura grassa bensì per la loro natura idrofobica/lipofilica
- \* **Perché essenziali?** Tre opinioni comuni ma sbagliate: perché svolge funzioni essenziali nella pianta; perché rappresenta l'essenza, il *totum*, della pianta; perché svolgerebbe funzioni essenziali nel nostro organismo.
- \* **In realtà:** per gli alchimisti i 4 elementi della teoria galenico-umorale contenevano un 5° elemento (la *quinta essentia*) che spiegava le propensioni degli elementi. La distillazione “purifica il grossolano dal sottile”, rende il corruttibile incorruttibile, isola “il significato essenziale di qualcosa”



# Perché oli essenziali?

- \* **Nota Bene:** il termine essenziale, in epoca rinascimentale o più tarda, non era riferito all'olio essenziale bensì all'acqua aromatica.
- \* Secondo Boerhave (1728) gli oli essenziali sono "come formati da due principi: *Mater*: "un principio resinoso, insolubile in acqua [...]" e *Spiritus Rector*: "un principio molto sottile, difficilmente percepibile, forse 'eterico' [...]. Questo principio comunica le proprietà olfattive e aromatiche tipiche di ogni pianta al suo idrolato. È un principio idrosolubile che comunica la fragranza, il sapore e le proprietà alle acque distillate"

# Aromaterapia

- Quando è nata l'aromaterapia?
- E' antica o moderna?
- Deriva dai profumi, dalla fitoterapia o da entrambe?

# Aromaterapia

- Applicare il termine aromaterapia alla medicina antica è anacronistico
- Non è una terapia antica, ma deriva da una fascinazione molto antica

# Aromi ed incensi

- **Mitologia Sumera:** menzione a resine ed incensi (cedro, ginepro)
- **Egitto:** dal 4500 a.C. menzione di olii, vini e aceti aromatici, resine e piante aromatiche, materiali per imbalsamatura (legno di cedro, ginepro, mirra, **cannella**, **chiodi di garofano** e **noce moscata**).
- **Cannella:** dalla Cina allo Sri Lanka all'Egitto nel secondo millennio a.C.
- **Pepe:** dalla costa del Malabar alle narici di Ramsete II (1300 a.C.) alla cucina dei soldati romani (ca. 10 a.C.)
- **Sandalo** dallo Sri Lanka all'India fin dal primo millennio a.C.
- **Corpus Hippocraticus** (ca. 500 a.C.): bagni e massaggi aromatici, fumigazioni per la peste di Atene

# Aromi ed incensi

- **Erodoto, Plinio e Dioscoride** parlano di un solo “olio essenziale”, la trementina, e della canfora (non un olio essenziale)
- Grande commercio di oleoliti aromatici tra Asia, Grecia e Roma
- Presenti in ogni aspetto della vita quotidiana, religiosa e civile, di **Roma**: gastronomia, religione, riti civili, medicina, sessualità, spiritualità, lusso, status sociale.
- Si inseriscono bene nel **modello umorale**
- Unione di aspetto esotico, spirituale e sensuale

# Pyrgos

- Nel 1800 a.C. a *Pyrgos* (Cipro) vi è una fabbrica di profumi che tra i tanti strumenti comprende anche uno tra i primi esempi di un alambicco

**Maria Rosaria Belgiorno - Istituto per le Tecnologie Applicate ai Beni Culturali (ITABC) del C.N.R**

# Storia medievale

- **Arnaldo di Villanova** (1240?-1311): il primo a parlare esplicitamente di olii da distillazione (trementina e rosmarino)
- **Hieronymus Brunschwig** (c. 1450-1512) parla di 4 olii: trementina, legno di ginepro, rosmarino e spiga
- **Paracelso** ne parla come processo di separazione dell'ultimo principio che contiene in sé la virtù della pianta, la quint'essenza

# Storia moderna

- **Giovanni Battista della Porta** (1563): distingue tra olii grassi, olii distillati, descrive la preparazione, il modo di separare olii essenziali da acque distillate e le apparecchiature necessarie
- **Quercetanus** (Joseph du Chesne - 1607): “la preparazione degli olii essenziali è conosciuta a tutti, anche agli apprendisti”, dai 15 ai 20 OE sono conservati nelle farmacie.



# Applicazioni disturbi respiratori

# Azioni

- migliorare i disturbi dell'apparato respiratorio
- migliorare l'espettorazione e diminuisca la viscosità del muco bronchiale
- aumentare ritmo e volume respiratorio
- avere un'azione diretta sui patogeni respiratori

# Oli essenziali tipici

- OE a **monoterpeni**: conifere
- OE ad **ossidi**: eucalipti, rosmarino, *Melaleuca* spp.
- OE ad **alcoli**: *Melaleuca alternifolia*, lavande, geranio, menta
- OE a **fenoli**: timo, origano, santoreggia

# Metodi di somministrazione

- Inalazioni tramite suffumigi (!), vaporizzatori, evaporazione ambientale.
- Applicazioni topiche su schiena e petto
- Per bocca (!!)

# Nota bene

Interessanti per ridurre il rischio di resistenza dei ceppi batterici agli antibiotici

Prospettiva di utilizzo combinato OE-antibiotici

# Monografie

# Olio essenziale da Pino silvestre

<b>Nome scientifico</b>	<i>Pinus sylvestris L.</i>
<b>Parte usata</b>	Foglie (aghi) e ramoscelli.
<b>Origine</b>	Soprattutto Russia, Siberia, paesi Baltici ed Europa.
<b>M e t o d o d' estrazione</b>	Distillazione in corrente di vapore.
<b>Indicazioni</b>	<b>Catarro</b> , congestione nasale e bronchiale, tosse, sintomi del raffreddore e dell'otite, sinusite e congestioni varie (inalazione)
<b>Sicurezza</b>	Non tossico o fototossico, non sensibilizzante se fresco ma sensibilizzante se ossidato. Può irritare pelli delicate.

# Olio essenziale da Ginepro

**Nome scientifico**

1. *Juniperus communis* L. var *communis*
2. *Juniperus communis* L.

**Parte usata**

Galbulo essiccato.

**Origine**

Europa.

**Metodo di estrazione**

Distillazione in corrente di vapore.

**Indicazioni**

Sintomi di raffreddore, sinusite, influenza, rinite

**Sicurezza**

Non fototossico. Non irritante o sensibilizzante all'8% ma sospetto.



# Olio essenziale da Cipresso

**Nome scientifico**

*Cupressus sempervirens* L.

**Parte usata**

Ramaglie, raramente coni (“galbuli”), più raramente legno.

**Origine**

Grecia e Creta, ma coltivato in tutto il Mediterraneo

**Metodo di estrazione**

Distillazione in corrente di vapore.

**Indicazioni**

Laringiti e faringiti, sinusiti, asma, bronchite, tosse spasmodica.

**Sicurezza**

Non tossico a basse dosi, ma attenzione a dosi elevate.  
Non irritante e non sensibilizzante

# Olio essenziale da Eucalipto

<b>Nome scientifico</b>	<i>Eucalyptus globulus</i> Labill.
<b>Parte usata</b>	Foglie
<b>Origine</b>	Originari di Australia e Tasmania, coltivati in tutto il mondo.
<b>Metodo di estrazione</b>	Estrazione in corrente di vapore.
<b>Indicazioni</b>	Inalazioni, massaggi al torace, bagni per raffreddori con congestione e catarro, tosse, bronchite cronica, dolore polmonare a seguito di influenza, faringite, congestione nasale e sinusite.
<b>Sicurezza</b>	Non irritante, poco sensibilizzante, poco fototossico. Tossico se ingerito e potenzialmente tossico in inalazione prolungata.

# Olio essenziale da Cajeput

<b>Nome scientifico</b>	<i>Melaleuca cajuputi</i> Powell
<b>Parte usata</b>	Foglie e ramoscelli freschi.
<b>Origine</b>	Molucche (Bouru), India, Java e Vietnam, ma anche Malesia, Indonesia, Filippine e Australia.
<b>M e t o d o d' estrazione</b>	Distillazione in corrente di vapore/idrodistillazione.
<b>Indicazioni</b>	Inalazioni e bagni per raffreddori, bronchiti, laringiti e faringiti.
<b>Sicurezza</b>	Non irritante, sensibilizzante o fototossico. Non tossico a basse dosi

# Olio essenziale da Rosmarino

**Nome  
scientifico**

*Rosmarinus officinalis* L.

**Parte usata**

Miglior OE: cime fiorite. Normalmente: foglie cimali e rametti freschi

**Origine**

Indigeno del Mediterraneo.

**Metodo di  
estrazione**

Fiori: distillazione acqua-vapore

Ramoscelli e foglie: distillazione in corrente di vapore

**Indicazioni**

Inalazioni e linimento sul petto per i sintomi della congestione respiratoria, catarro, raffreddore, tosse, otite, sinusite, bronchite.

**Sicurezza**

# Olio essenziale da *Mentha piperita*

**Nome scientifico**

*Mentha x piperita* L.

**Parte usata**

Foglie e fiori di pianta fresca o parzialmente essiccata

**Produzione**

USA e Cina

**Metodo  
d'estrazione**

Distillazione in corrente di vapore

**Indicazioni**

Inalazione: sintomi di catarro, sinusite, congestione bronchiale, tracheiti e nausea.

**Sicurezza**

Non usare nei bambini sotto ai 5 anni,

# Olio essenziale da Lavanda

**Nome  
scientifico**

*Lavandula angustifolia* Miller

**Parte usata**

Cime fiorite

**Metodo  
d'estrazione**

Distillazione in corrente di vapore.

**Indicazioni**

poche gocce in inalazione per ridurre le congestioni nasali e bronchiali causate da raffreddori e influenza.

**Sicurezza**

# Olio essenziale di Geranio

<b>Nome scientifico</b>	<i>Pelargonium graveolens</i> (L.) L'Heritier ex Aiton
<b>Parte usata</b>	Foglie, cime fiorite
<b>Origine</b>	Sud Africa, ma produzione da Reunion, Cina, Egitto, Marocco e N. Africa
<b>Metodo di estrazione</b>	Distillazione in corrente di vapore
<b>Indicazioni</b>	Inalazione in problemi bronchiali o nasali per proprietà moderatamente antimicrobiche ed antinfiammatorie
<b>Sicurezza</b>	Non tossico, irritante o fototossico. Forse sensibilizzante, cautela in soggetti già sensibili

# Olio essenziale da Timo

<b>Nome scientifico</b>	<i>Thymus zygis</i> L. CT timolo o più raramente <i>Thymus vulgaris</i>
<b>Parte usata</b>	Pianta parzialmente essiccate, a volte cime fiorite fresche
<b>Origine</b>	Nativa delle zone rocciose del Mediterraneo fino ai 2500 metri. Spagna, Marocco, Russia, Cina e paesi Balcanici
<b>Metodo estrazione</b>	<b>d i</b> Idrodistillazione e distillazione in corrente di vapore
<b>Indicazioni</b>	Rinofaringite, sinusite, bronchite, raffreddore, influenza, tosse, mal di gola. Max 1 goccia alla volta in inalazione
<b>Sicurezza</b>	Forte irritante delle mucose, leggero irritante della pelle Non sensibilizzante e non fototossico Non tossico a bassi livelli



# Combinazioni

---

1. Ginepro galbulo
2. Menta
3. Cajeput
4. Eucalipto

1. Cajeput
2. *Eucalyptus citriodora*
3. Lavanda
4. *Cymbopogon* spp.
5. Geranio

1. Eucalipto
2. Pino
3. Cajeput

1. Timo
2. Lavanda
3. Eucalipto
4. Cipresso
5. *Melaleuca quinquenervia*

# Ricette

---

## Unguento respiratorio

Olio vegetale	600 ml
Oleolito Iperico	200
OE <i>Eucalyptus</i> spp	50
OE <i>Thymus vulgaris</i>	40
OE <i>Cinnamomum camphora</i>	40
OE <i>Pinus sylvestris</i>	40
OE <i>Mentha x piperita</i>	30

Sicurezza

# Linee guida generali

- \* Non usare OE puri su mucose o contorno occhi
- \* Cautela in caso di dermatite, eczema, pelle fragile, lesionata o infiammata, o cute che appaia anormale
- \* In caso di allergie, asma, dermatiti personali o nella famiglia, prestare particolare cautela.
- \* Tenere gli OE lontano dalla portata dei bambini

# Cautele generiche

- \* Moltissimi oli essenziali sul mercato sono falsi, adulterati, miscelati
- \* Acquistare da professionisti
- \* Acquistare solo oli essenziali ben etichettati, con nome italiano e latino, parte della pianta utilizzata, metodo di estrazione, data di distillazione o data di scadenza, avvertenze
- \* Contenitore con goccimetro nel collo

# Cautele generiche

- \* Evitare l'utilizzo di OE non diluiti
- \* Attenzione agli oli fototossici
- \* L'utilizzo orale è di competenza di uno specialista
- \* L'utilizzo rettale/vaginale è potenzialmente dannoso.
- \* L'utilizzo in gravidanza, parto ed allattamento è sconsigliato

Grazie ed arrivederci

[www.infoerbe.it](http://www.infoerbe.it)

[www.marcovalussi.it](http://www.marcovalussi.it)

[www.officinalessinia.it](http://www.officinalessinia.it)