

# Che cosa sono gli oli essenziali?

Questi composti aromatici volatili e naturali offrono un'ampia gamma di benefici per te e per la casa.

## La scienza degli oli essenziali

Quando senti la parola "volatile" potresti pensare che abbia una connotazione negativa, ma nel caso degli oli essenziali la volatilità si riferisce alla capacità di una sostanza di modificare rapidamente il suo stato. La composizione chimica dei composti aromatici volatili negli oli essenziali permette loro di disperdersi velocemente nell'aria. Per questo è possibile riconoscere l'aroma di un olio essenziale dal momento in cui si apre il flacone, perfino a distanza.

## Come funzionano gli oli essenziali?

Poiché i composti aromatici volatili si spostano rapidamente nell'aria, potrai avvertirne il profumo quasi all'istante. Finora sono stati scoperti oltre 3.000 tipi di composti aromatici volatili ed è importante notare che sono proprio questi composti a determinare i benefici, l'aroma e la natura di ciascun olio essenziale. Data la composizione chimica unica, ogni olio essenziale varia da specie a specie, e perfino da pianta a pianta. Ciò che rende unico un olio essenziale e ne determina gli specifici benefici è il delicato rapporto di composti aromatici in esso contenuti.

# Impiego degli oli essenziali nella storia

## Gli oli essenziali non sono una nuova tendenza

Sebbene alcuni vedano gli oli essenziali come una nuova tendenza, l'uso degli estratti vegetali e dei prodotti a base di piante è profondamente radicato nelle tradizioni del passato. Le civiltà antiche utilizzavano le piante per l'aromaterapia, la cura personale, le pratiche mediche, le cerimonie religiose, i trattamenti di bellezza e la preparazione di cibi.

## Come venivano utilizzati gli oli essenziali un tempo?

L'uso degli oli essenziali non è una moda passeggera, ma piuttosto una tradizione di lunga data che ha avuto inizio secoli fa nelle civiltà di tutto il mondo.

- **Egitto:** gli Egizi utilizzavano i prodotti a base di piante nei trattamenti di bellezza, nella preparazione dei cibi, nei rituali funebri e nelle cerimonie religiose.
- **Grecia:** nell'antica Grecia uomini come Omero e Ippocrate esplorarono l'uso aromatico delle piante, integrando le scoperte fatte dalle prime civiltà egizie.
- **Roma:** gli antichi Romani utilizzavano spesso gli estratti delle piante per massaggi, profumi e bagni aromatici.
- **Iran:** nel Medioevo era pratica comune utilizzare e commerciare spezie e resine per i profumi e a scopi medicamentosi.
- **India:** la medicina ayurvedica, un approccio olistico di guarigione originatosi in India, si è sviluppato nel corso di 5.000 anni e comprende impiego di composti vegetali e aromatici.
- **Cina:** le pratiche tradizionali cinesi includono da secoli l'uso di materiali vegetali per favorire il benessere.
- **Francia:** si ritiene che il chimico francese Rene Gattefosse fu la prima persona a coniare il termine "aromaterapia" durante i suoi studi sugli oli essenziali portati avanti nel XIX secolo.

## Come si ricavano gli oli essenziali?

È importante tenere a mente che gli oli non sono creati tutti allo stesso modo. La purezza di un olio può variare a seconda della posizione geografica, dei metodi di distillazione, del clima e di altri fattori. Inoltre, indipendentemente da come una pianta viene selezionata, coltivata e raccolta, la qualità di un olio essenziale può essere preservata o distrutta durante il processo di distillazione. Data l'estrema attenzione al dettaglio necessaria, la distillazione non è tanto un processo quanto piuttosto una forma d'arte. I distillatori devono essere precisi e prestare la massima attenzione ai metodi di raccolta, alle temperature, alle tempistiche, alla quantità di pressione applicata, ecc.

### In che modo una pianta diventa un olio essenziale?

Il processo esatto con cui si produce un olio essenziale varia a seconda del tipo di pianta da cui proviene l'olio. Tuttavia, l'idea di base è che le piante sono sottoposte a uno specifico processo di distillazione mediante speciali macchinari per separare l'olio essenziale dal materiale vegetale. L'olio essenziale si nasconde in diverse parti della pianta, spesso in quantità microscopiche. Durante il processo di distillazione il macchinario separa l'olio essenziale dalla parte della pianta da cui ha origine. Per esempio, nella produzione di oli di agrumi viene impiegato un macchinario per separare l'olio essenziale dalla scorza del frutto.



# Usare gli oli essenziali oggi

Anche se gli oli essenziali e gli estratti delle piante venivano utilizzati secoli fa, il loro impiego è rilevante anche ai giorni nostri. Grazie all'avanzamento tecnologico e all'incremento della qualità, della potenza e della sicurezza, gli oli essenziali sono oggi più accessibili e facili da usare nella vita di tutti i giorni. Sebbene gli oli essenziali venivano spesso usati nelle pratiche culturali e nelle tradizioni del passato, possiamo ora avvalerci di prove scientifiche che dimostrano quanto siano efficaci e sicuri da usare anche oggi.

## Oli essenziali per il benessere

Nell'antichità le persone utilizzavano gli oli essenziali e alcune parti delle piante per migliorare la salute e il benessere. Dato che gli oli essenziali possono essere usati in svariati metodi di applicazione, sono da tempo la scelta preferita di coloro che desiderano uno stile di vita all'insegna del benessere.

Gli oli essenziali presentano numerosi benefici e offrono a ognuno di noi un'esperienza diversa. Poiché gli oli essenziali sono così vari, possono contribuire a mantenere il benessere e offrire benefici alternativi per soddisfare le esigenze personali. L'uso degli oli essenziali a sostegno di uno stile di vita all'insegna del benessere è diventato molto popolare perché consente a chi li usa di personalizzare la propria esperienza in base alle esigenze specifiche, invece di fare ricorso a una soluzione generica.

## Rispondere alle proprie esigenze con gli oli essenziali

Grazie a una struttura chimica unica, ogni olio essenziale offre una varietà di benefici. Alcuni oli essenziali presentano proprietà distensive e riequilibranti, mentre altri sono rinomati per donare vigore ed energia. Nel corso della giornata proviamo numerose sensazioni diverse, e gli oli essenziali possono aiutarci a gestire e mantenere il benessere.

La composizione chimica di un olio essenziale gli conferisce dei benefici specifici che possono variare in base a chi lo utilizza. Alcuni oli essenziali regalano una sensazione lenitiva sulla pelle, mentre il loro aroma può anche contribuire a migliorare l'umore.

Il nostro senso dell'olfatto può produrre delle potenti risposte fisiologiche ed emotive.

## Come usare gli oli essenziali

Ora che sai cosa sono gli oli essenziali e da dove provengono, è ora di imparare a usarli. Non bisogna essere esperti per approfittare dei numerosi benefici degli oli essenziali. Ti servirà soltanto avere una comprensione di base di come usare gli oli essenziali in modo semplice e sicuro durante la tua routine quotidiana.

Se vuoi saperne di più, possiamo mostrarti [come usare gli oli essenziali](#).