

di Alessandro Gornati  
Naturopata e consulente



## Oli essenziali: gli agrumi



Arancio, limone, mandarino, sono piante appartenenti alla famiglia delle Rutacee, soprattutto del genere Citrus. Gli oli essenziali degli agrumi hanno la proprietà di rallegrare il cuore, di mettere di buon umore e scogliere lo stress. In estetica l'arancio si utilizza per contrastare la disidratazione e favorire il drenaggio dei tessuti, il limone si sfrutta per la sua attività decongestionante, depurativa, astringente e anche come ottimo tonificante vasale, mentre il mandarino viene spesso impiegato nei trattamenti corpo come dimagrante e stimolatore del metabolismo basale.

Analizzando forma e colori degli agrumi più comuni (arancio, limone, mandarino, pompelmo...), simbolicamente a cosa pensate di associarli? Sono sfere più o meno regolari che emanano colori caldi, dal giallo all'arancione intenso e che maturano in aree geografiche del mezzogiorno; beh, non mi sembra di affermare una assurdità se associo questi frutti alla forma e al calore del nostro Sole, infatti nella tradizione fitoterapica occidentale, arancio, limone e mandarino vengono simbolicamente collegati al "pianeta Sole" e non solamente per le loro caratteristiche fisiche ma soprattutto per gli elementi spirituali ed emotivi che li contraddistinguono. Essere una persona solare significa avere una personalità aperta verso gli altri, sorridente, calda e accogliente, luminosa e propensa alla vita di gruppo, allo stesso modo gli oli essenziali degli agrumi, inducono ad un atteggiamento solare. Anche solo sbucciando un arancio, quando le molecole di essenza si spargono nell'ambiente, abbiamo la sensazione di sollievo dalle angosce e dalle preoccupazioni, la vita ci appare più luminosa così che la possiamo guardare con atteggiamento positivo. L'arancio (in maniera particolare) è portatore di gioia e spensieratezza; può essere impiegato nel trattamento della depressione e della chiusura emotiva perché elicitava il desiderio di scambio e contatto umano, apre l'animo donando sicurezza ma soprattutto calma il cuore. La particolare carat-

“  
Nella tradizione  
fitoterapica occidentale,  
gli agrumi vengono  
simbolicamente collegati  
al "pianeta Sole" non solo  
per le loro caratteristiche  
fisiche, ma soprattutto  
per gli elementi spirituali  
ed emotivi che li  
contraddistinguono.”

teristica dell'arancio è quella di "avere il senso della misura" ossia che pur essendo una pianta molto generosa nel generare i frutti sa anche cogliere la soglia dell'equilibrio e non esagera. L'olio essenziale di arancio stimola ma non eccita, calma ma non deprime, per questo è una profumazione che piace quasi a tutti e può essere utilizzata senza timore di sbagliare. Se volessimo relativizzare l'essenza di arancio al concetto bioenergetico della medicina tradizionale cinese e quindi indicarne una polarità, dovremmo dire che l'arancio è sia Yin che Yang essendo un elemento equilibrante e centrato tra gli opposti. Può essere offerto a soggetti ansiosi e tristi come ad individui euforici (l'euforia può essere un'espressione esagerata e patologica della gioia) ed agitati. Per chi conosce i 5 elementi (o movimenti) della Medicina

Tradizionale Cinese, l'arancio è un'ottima essenza per calmare il Qi del Fuoco e allo stesso tempo per risollevare dall'eccessiva malinconia e tristezza tipica del Metallo. Nei trattamenti estetici l'essenza di arancio viene impiegata per contrastare la disidratazione (che è anche l'aridità del soggetto Metallo) e per favorire il drenaggio dei tessuti, soprattutto in associazione con l'essenza di Ginepro. Utilizzando olio essenziale predisposto in veicolanti oleosi (per esempio la cera liquida di Jojoba), è possibile applicare l'arancio direttamente su tutta l'area interessata dal trattamento e/o sulle aree di scarico linfatico, ottenendo ottimi risultati sulla riduzione della cellulite e sul ristagno dei liquidi.

Il limone, pur favorendo l'espansione emotiva e la giovialità, si differenzia dall'arancio per un'attività di stimolo a livello celebrale oltre che emotivo, più di testa che di cuore, infatti viene impiegato molto per il sostegno alla memoria e alla concentrazione sia nello studio che nel lavoro. Questo frutto, meno dolce e delicato dell'arancio aiuta chi ha difficoltà digestive che non si riferiscono solo al cibo e allo stomaco (il limone viene impiegato specialmente nel trattamento dei soggetti "Terra") ma anche all'Indigestione emotiva che riguarda le persone e gli ambienti: "io quello non lo digerisco", oppure "quella situazione non la digerisco". A livello cutaneo il limone trova impiego come decongestionante e tonificante vasale migliorando



la funzionalità del microcircolo, oltre che agire come depurativo, astringente sulle pelli impure. All'essenza di limone viene riconosciuta un'azione schiarente sulle macchie da ipermelanizzazione, anche se dobbiamo riconoscerne un risultato inferiore rispetto agli ingredienti funzionali specifici come l'estratto di mandarino giapponese o le nuove molecole di estrazione vegetale realizzate grazie alla moderne tecnologie staminali.

Senza voler elencare le caratteristiche di tutti gli agrumi, non possiamo esimerci dal raccontare le peculiarità dell'olio essenziale di

mandarino, che per la sua caratteristica dolcezza rappresenta il profumo dell'altruismo e della disponibilità. Questo frutto considerato prezioso già nella Cina antica, tanto da essere oggetto di donazione ai funzionari imperiali (i mandarini appunto), raccoglie in sé la capacità di sciogliere il rancore, di mitigare la superbia e l'arroganza, così da rendere i "tiranni" più umili e le persone orgogliose meno piene di sé. È un'essenza "giocosa" e Natalizia che sa rendere tutti un po' più buoni e meno intransigenti. Come l'arancio svolge attività idratante e può essere utilizzato per il

massaggio del viso (sempre predisperso). Nei trattamenti corpo il mandarino viene impiegato come dimagrante e stimolatore del metabolismo basale.

Ricordiamo che gli aromi d'agrumi, soprattutto quelli di arancio e mandarino, portano pace, sciolgono le tensioni e favoriscono il sonno, per cui posso essere applicati alla sera prima di coricarsi o aggiunti all'acqua calda per un bagno aromatico; consigliamo in questo caso di miscelare le essenze in un po' di latte detergente per favorire l'emulsione dell'olio nell'acqua del bagno e disperdere al meglio il profumo in tutta la vasca. ♦