

Architetture olfattive per la nostra casa...

Alla riscoperta di un Benessere proveniente dai Profumi della Natura



di Laura Savo

di identificazione sociale e di riconoscimento professionale”.

Con l'andare del tempo si è sempre più delineato il fatto che, tanto più una società è sviluppata, tanto più è ignorante sul piano olfattivo. E non finisce qui, come afferma **Corbine** nella sua “Storia sociale degli odori”: “...l'inodore va di pari passo con l'insapore, più che il palato è l'occhio a decidere e a giudicare la qualità delle cose”. E' il bello sintetico ed artificiale delle nostre verdure di oggi, vere e proprie nature morte. La vista infatti è il senso meno attendibile perché la nostra superficie visiva è veramente ridotta e le zone di offuscamento sono ricostruite da proiezioni cerebrali.

Sottovalutiamo il potere dell'odore, ma è lui che ci fa riconoscere l'odore della nostra “tana-abitazione” come posto sicuro e familiare. Le nostre dimore sono una miscela di sentori, quelli personali degli abitanti, del cibo che abitualmente si cucina, dei saponi e delle piante del giardino, che creano un bouquet unico che ci fa sentire “a casa” immediatamente (chi non ricorda l'odore della casa della nonna?).

Ho ascoltato ultimamente una bella storia di una partecipante ad un corso che mi raccontava di quando insieme con la nonna rifaceva il letto dei suoi genitori e lei riconosceva, annusandoli, i cuscini del papà e della mamma.

Purtroppo, come ormai la nostra individualità olfattiva sta scomparendo, altrettanto sta succedendo nelle nostre

Fin dalle civiltà più antiche l'uso di profumi, di incensi, unguenti, fiori e piante aromatiche è stato parte integrante dell'arredamento delle abitazioni con utilizzazioni diverse: religiose, igieniche, cosmetiche e ornamentali.

Le fumigazioni erano di uso giornaliero anche nelle strade pubbliche, come tra

delle terme, luogo di cura della persona, ma anche di gioco, cultura e piacere.

Il benessere, nell'uso dell'acqua e degli aromi, è stato sempre legato ad un concetto di igiene, senza escludere il piacere del profumo che si mescolava con l'odore personale, formando un'individualità olfattiva, al contrario delle omologazioni

dei giorni odierni, dove molti odoriamo dell'ultimo profumo alla moda.

Lo storico **Piero Camporesi** scrive: “Mai come nella vecchia società, dove ogni corporazione, ogni mestiere, ogni professione era calata in un particolare bozzolo aromatico, il naso e l'odorato erano strumenti infallibili

“Sottovalutiamo il potere dell'odore, ma è lui che ci fa riconoscere l'odore della nostra “tana-abitazione” come posto sicuro e familiare”

gli Egiziani, per creare attraverso il fumo (pro-fumo) un contatto tra gli uomini e gli Dei e nello stesso tempo, grazie agli effluvi balsamici, per proteggersi da infezioni ed epidemie.

La Roma antica permise a tutti, anche ai più poveri, di poter usufruire dell'utilizzo



case sempre più senza personalità sia nell'arredamento, dove l'architetto (un perfetto estraneo!) opera a seconda dei propri gusti e del trend del momento, sia nella loro traccia aromatica.

Il "bouquet olfattivo" delle abitazioni moderne è una miscela tra i deodoranti per gli armadi (focolai di odori personali), i profumi sintetici dei detersivi usati nei bagni, e il limonene che impregna le cucine (il limonene è una componente degli agrumi ai quali dona il caratteristico odore, peccato che spesso venga estratto dai trucioli di gomma, la stessa dei pneumatici, invece che dalla buccia del limone).

Una delle osservazioni più frequenti su questo concetto è che la molecola è la stessa di quella naturale, anche se ricreata sinteticamente in laboratorio, "ma mi chiedo", è possibile che in nome della scienza che non sa spiegare un determinato fenomeno (o meglio, non ha interesse a spiegarlo) **perdiamo quella intelligenza intuitiva che ci dovrebbe far sospettare che il corpo riconosce i prodotti organici per bio-compatibilità?** Perché se si fa un

elettroencefalogramma mentre odriamo la stessa molecola odorosa, sia di origine naturale, che di sintesi, il nostro cervello ha due reazioni diverse?

Ricordiamo che quando annusiamo un profumo abbiamo una doppia reazione: una sul sistema limbico e l'altra sui polmoni: la diffusione di questi odori chimici sta intossicando le nostre case creando un inquinamento interno, sempre più pericoloso a livello respiratorio, cutaneo e del sistema nervoso, soprattutto per i bambini e per gli animali. **Di contro con la diffusione di profumi naturali, come gli oli essenziali puri 100% abbiamo la possibilità di agire in maniera benefica sul nostro umore e sulla nostra salute.**

Come sappiamo, gli oli essenziali hanno usi molteplici: dall'uso personale per l'igiene e la bellezza, alle pulizie della nostra casa dove sfrutteremo, oltre all'odore, la loro attività antibatterica; nel caso specifico ci concentreremo sulla diffusione negli ambienti domestici. Useremo a tale scopo dei diffusori per aromi, facilmente collocabili nelle varie stanze.

Ce ne sono di vari tipi, alcuni anche molto comodi, già pronti da inserire nella presa della corrente, ma approfondiremo l'utilizzo di quelli elettrici e a candela. Sono oggetti molto belli, composti da una base dove viene inserita la fonte di calore, sia essa una fiamma o una lampadina, e sopra viene appoggiata una ciotola che deve contenere dell'acqua dove aggiungeremo le gocce di oli essenziali, **dalle 5 alle 10 gocce con aggiunta di altre 2-3 nella giornata per rinnovare l'aroma.**

La scelta di un tipo di olio essenziale piuttosto che un altro, dipende anche dall'uso che ne dobbiamo fare, di certo sono necessarie delle regole di sicurezza, soprattutto se si utilizza la fiamma, e cioè non lasciare candele accese se si esce da casa, soprattutto di notte quando nessuno può controllarle; inoltre è assolutamente vietato utilizzarle nella stanza dei bambini e sui posti di lavoro per la legge sulla sicurezza.

Ogni ambiente ha dei profumi più adatti all'uso abituale, quindi procederemo stanza per stanza con indicazioni generiche, previa sempre la scelta degli oli essenziali secondo il proprio gusto personale che sia il più possibile condiviso dal resto dei familiari.

La **CUCINA** è il posto dove si mangia e ci si ritrova con tutta la famiglia. Sarebbe opportuno, se gli impegni lavorativi ce lo consentono, di creare degli orari comuni in cui condividere i pasti principali con il resto della famiglia. Un diffusore per



aromi in cucina ha varie utilità: contrasta gli odori più persistenti, crea una situazione accogliente ed agisce sull'apparato digerente stimolando la funzionalità digestiva e prevenendo anche la "pesantezza" post pasto.

L'influenza dei profumi sull'apparato digerente è ben evidente quando sentiamo l'odore del cibo che ci fa produrre subito una quantità tale di saliva (che è l'artefice della prima digestione) tanto da sentire "l'accolina in bocca".

Gli agrumi sono stimolanti dell'appetito e creano sempre situazioni olfattive accoglienti; la mattina a colazione si può iniziare a diffondere un leggero aroma di olio essenziale (oe) di Mandarino così agiremo subito sul buon umore e sul sentore di dolce che ben si accompagna al primo pasto.

A pranzo si possono utilizzare degli aromi come l'oe di Menta, ottimo digestivo e stomachico, mentre la sera spezie come la Cannella e lo Zenzero, abbinare con l'olio essenziale di Arancio, ci daranno subito una sensazione di calda accoglienza specialmente dopo una fredda giornata invernale.

Le stesse essenze si possono riproporre in **SOGGIORNO** se diventa luogo d'incontro con gli amici o il posto dove abitualmente si mangia.

Nel salone la scelta delle essenze si accompagna anche alla stagione: balsamici, come l'Eucalipto durante l'inverno; odori più freschi in estate come Limone o Limetta, utili anche nello studio. Interessante è l'oe di Litsea, con il suo aroma erbaceo e agrumato, per il suo effetto insettifugo è quindi un'alternativa al profumo di geranio che non tutti amano. Per questo luogo di relazioni, ottima è la diffusione del Bergamotto che crea ambienti armoniosi ed è un ottimo riequilibrante del sistema nervoso.

Limone e Limetta sono delle ottime essenze per la concentrazione e la memoria e quindi utili per lo studio nella **STANZA DEI RAGAZZI**. Ricordiamo che il Limone è un'ottima essenza invernale per il suo potere antibatterico, febbrifugo e stimolante delle difese immunitarie. Per i bambini più piccoli si consiglia sempre l'uso dell'oe di Lavanda, sia per



“Per i bambini più piccoli si consiglia sempre l'uso dell'olio essenziale di Lavanda, sia per sonni tranquilli, sia per il suo effetto balsamico sull'apparato respiratorio”

sonni tranquilli, sia per il suo effetto balsamico sull'apparato respiratorio.

Il **BAGNO** è la parte della casa che più si collega alla sensazione di pulizia e per questo nessun olio essenziale può superare la Lavanda, il nome stesso deriva da "lavare" dato che era la pianta più utilizzata nelle terme romane. Per un tono non solo di freschezza ma anche di vigore, è ottimo l'utilizzo dell'olio essenziale di Timo bianco, che abbiamo già conosciuto nell'Aromatario numero 6, per la sua forte attività antibatterica.

Nella **CAMERA DA LETTO** si possono alternare, per sonni tranquilli, gli oli essenziali di Lavanda, Camomilla romana, Limone e Arancio, o per serate romantiche oe di fiori sensuali come l'Ylang ylang, il "fiore dei fiori", usato nel paese d'origine (Madagascar) cospargendolo sul letto della prima notte per il suo effetto afrodisiaco. Desidero ricordare che per l'utilizzo notturno e nelle stanze dei bambini sono adatti solo i diffusori elettrici. Un altro consiglio è l'utilizzo di alcune piante da interno che abbelliscono gli ambienti ed hanno la capacità di "pulire" l'aria come

ad esempio il bellissimo Ficus Benjamina, che ha moltissime varianti sia nei colori che nella forma delle foglie.

La Natura ha sempre molteplici possibilità di uso per creare luoghi di "salutogenesi", questi presentati sono alcuni tra i tanti.

Se state comprando, o affittando una nuova casa, o volete restaurarla affidatevi a qualche professionista che si occupi di bio-architettura, così da diventare sempre più responsabili della salute del luogo dove trascorrerete la maggior parte del vostro tempo. 💧

Laura Savo

Esperta nell'uso degli oli essenziali nella cosmesi e nella psicosomatica della pelle. Docente FLORA per i corsi di aromaterapia. redazione@aromatario.it

BIBLIOGRAFIA:

L. Savo, *Aromaterapia nella casa ecologica*, Mediamax & Partners, 2010

L. Savo, *Profumi di Benessere*, Daigo Press, 2005

S. Fischer-Rizzi, *Profumi Celestiali*, Tecniche Nuove, 2005