

Introducció

Aquest quadern és una invitació a conèixer i practicar l'aromateràpia en 10 àmbits o experiències segons el context i marc d'aplicació. Es tracta d'una introducció pràctica per aprendre què són els olis essencials i com poden contribuir a millorar el nostre benestar físic, mental i emocional.

Els olis essencials tenen un impacte directe sobre els nostres òrgans, teixits, cèl·lules, estat anímic i emocional. Ens ajuden a tonificar, activar, relaxar, concentrar la nostra ment, ens ajuden a desintoxicar els òrgans i la pell, ens ajuden a combatre infeccions, virus i fongs....

La composició química de cada oli essencial definirà les seves propietats i aplicacions terapèutiques. I a més, podem combinar les propietats de diferents plantes per crear sinèrgies que actuen amb major eficàcia.

L'aromateràpia és doncs, la disciplina que estudia l'ús dels olis essencials per a fins terapèutics.

L'aromateràpia és una pràctica molt antiga i que pot començar amb un gest molt senzill: passejar pel camp, recollir planta, fregar-la amb les mans i olorar.



Quan freguem una planta aromàtica amb les mans, estem facilitant que les molècules oloroses contingudes en el seu teixit vegetal, és a dir, la seva essència s'alliberi, la puguem olorar i penetri en el nostre cos.





4



Taller d'aromateràpia al Parc de les Olors del Serrat

Aquesta acció ja conté els elements bàsics d'una sessió d'aromateràpia en estat pur.

Hi ha la tendència de presentar l'aromateràpia com una disciplina alternativa a la medicina allopàtica. Per a nosaltres l'aromateràpia és un retorn a una praxis i a un coneixement ancestral utilitzat a la cuina, a la medicina, als rituals, a la bellesa i al

benestar. El retorn a les essències és un retorn als orígens de la relació entre la humanitat i el món vegetal.

Des del Parc de les Olors volem potenciar el reconeixement d'aquestes pràctiques amb l'aportació també del coneixement científic i contribuir a la seva difusió actual. Identifiquem el seu contingut com experiències, perquè així les desenvolupem quan les fem en algun dels Parcs de les Olors de la Xarxa. Una cosa és llegir les receptes i fer-les a casa, tot sols, i una altra de ben diferent és venir-les a fer a la natura, compartint-la amb altres persones i amb el guiatge d'una persona experta. Amb el contacte i el coneixement de les plantes vives dels nostres camps i amb els complements indispensables d'un passeig aromàtic i un bon dinar.

Amb aquest quadern desitgem que l'experiència d'iniciació a la aromateràpia sigui plaent i divertida, alhora que us permeti conèixer el potencial curatiu dels olis essencials i proporcionar una eina útil per gestionar de manera autònoma alguns aspectes de la salut i sobretot a prevenir les malalties.

Al Parc de les Olors tractem sobretot de valoritzar els olis essencials mediterranis, els que s'obtenen de la nostra flora tan útil com poc coneguda i valorada.



6

Alguns aclariments

Oli essencial / oli vegetal

Els **olis essencials** només poden extreure's de les plantes aromàtiques, ja sigui per un procés d'extracció mecànic (com els cítrics), per destil·lació (flors i fulles) o per solvents (resines i escorces).

Els **olis vegetals** (oli d'oliva, de gira-sol, d'ametlles...) són àcids grassos insaturats que provenen de fruits secs o fruits com l'oliva sotmesos a un procés de premsat. Aquests olis seran els olis portadors en els que diluïrem els olis essencials.

Oli essencial / essència

L'essència és la substància que fabrica naturalment la planta aromàtica i l'oli essencial és el producte de la destil·lació. És a dir, quan olorem directament una planta estem olorant la seva essència. Quan aquesta essència la sotmetem al procés de destil·lació es converteix en oli essencial.

D'altra banda, popularment es parla d'essència per referir-se als aromes sintètics que no tenen res a veure amb un oli essencial 100% natural, ja que són artificials i no tenen cap propietat medicinal.

L'oli essencial s'anomena així, per què encara que no és un oli químicament parlant (per això s'absorbeix tant ràpid en la pell) sí que és soluble en oli.

Les plantes aromàtiques les grans productores d'essència

Les plantes aromàtiques són aquelles que fabriquen una concentració molt alta d'unes molècules oloroses complexes. Cal tenir en compte que **més del 50 % de les plantes aromàtiques es troben a les terres de clima mediterrani.**

Només les plantes aromàtiques han desenvolupat aquesta estratègia de supervivència per adaptar-se millor al seu entorn. Les plantes aromàtiques fabriquen aquestes substàncies com a reclam per als insectes polinitzadors, com a defensa davant possibles infeccions, com a protector solar i fins i tot per a evitar els depredadors.

Els insectes detecten els olis essencials volatitzats en l'aire i localitzen les flors. Es calcula que les hores de màxima exposició solar i augment de temperatura és el moment de màxima volatilitat dels olis essencials, per això és quan podem observar major activitat polinitzadora. És el ball de la vida on es troben abelles, abellots, papallones, ... de flor en flor.

Plantes, essències i olis essencials

Les plantes utilitzen l'energia del sol i la combinen amb els elements químics de l'aigua, la terra i l'aire per crear centenars de COVS (compostos Orgànics Volàtils). Aquests compostos s'agrupen en 8 categories principals:

Hidrocarburos terpènics: terpens i terpenoides.
Aldehíds: aldehíd benzoic, aldehíd cinàmic, butanal, propanal.
Àcids: acètic, palmític.
Alcohols: linalol, geraniol, mentol.
Fenols: anetol, eugenol.
Ésters: acetat de linalil, acetat de geraniol.
Cetones: tuyona

Els terpens i els alcohols són els més volàtils i aromàtics. En cada essència trobarem centenars d'aquests compostos combinats de diferent manera i en diferent proporció. I aquesta diferent composició química és la que confereix les propietats de cada oli essencial.

Per exemple, l'oli essencial de lavanda té una es-

tractura química complexa amb més de 150 principis actius. Gràcies al seu alt contingut en èsters té importants propietats antiespasmòdiques, calmants i estimulants. Altres compostos químics com el 1,8-cineol, limonè o geraniol li otorguen importants propietats antibacterianes, antivirals i antiinflamatòries.

Darrera d'una fragància natural s'amaga un complex univers químic format per centenars de molècules actives que interaccionen entre elles per a crear una substància molt concentrada i activa terapèuticament.

Per aquesta raó, un oli essencial té tantes aplicacions curatives. I si a més sumem dues o més essències, imagineu la complexitat química de la barreja. Per això l'aromateràpia treballa creant sinèrgies d'olis essencials per tal de garantir l'efecte curatiu. Si al centenar de molècules actives de la lavanda li afegim un altre centenar de molècules de la farigola, ja tenim una sinèrgia ideal per a fer front a una infecció bacteriana, vírica o fúngica.

Aquesta complexitat química també suposa una gran esperança en l'aplicació dels olis essencials per a combatre les resistències que presenten alguns bacteris i virus als antibiòtics de síntesi actuals.





Els olis essencials són per a les plantes uns sistemes protectors davant de possibles infeccions, ja que contenen molts principis bactericides antifúngics, antivirals i insecticides.

Una dada menys coneguda és que els olis essencials activen i regulen el metabolisme de les plantes i faciliten la seva adaptació climàtica. Per exemple, gràcies als olis essencials s'incrementa la seva resistència a la sequera. L'oli essencial crea una capa impermeabilitzant que evita la deshidratació del teixit vegetal. A més calor i més exposició solar, major és la fabricació d'oli essencial.

Quasi la meitat de les plantes aromàtiques del món es troben en les zones de clima mediterrani, ja que aquest clima, amb una sequera molt intensa i llarga precisament a l'estiu que és quan fa més calor, obliga a les plantes perennes a protegir-se del perill de deshidratació. Per tant, podem concloure que els olis essencials constitueixen una resposta adaptativa de les plantes aromàtiques.

Les plantes labiades, tant abundants a les terres de clima mediterrani, tenen un percentatge superior d'olis essencials que els altres tipus de plantes. Per cada 100 kg de planta podem recollir entre 0,5 i 3 kg d'oli essencial en funció de cada tipus de planta. El gènere més abundant de plantes aromàtiques són les **labiades**.



De l'essència a l'oli essencial

Les essències es produeixen dins de la planta en cèl·lules secretores especialitzades que es poden trobar en la fulla, a la flor, a la escorça o a l'arrel.



8



Fulles



Fruits



Flor



Llavors



Escorça



Arrel

Quan extraïem aquesta essència amb el mètode de destil·lació, i per tant la sotmetem a l'efecte de la temperatura, es produeixen una sèrie de canvis químics que transformen l'essència en oli essencial. Això és molt evident en el cas de la camamilla.

L'azulè de la camamilla només s'obté quan destil·lem la planta, és a dir, quan exposem la planta a l'efecte del vapor de aigua. La camamilla és groga i en canvi el seu oli essencial és de color blau.

En el cas dels cítrics, que contenen l'essència a la pell, l'extracció es fa de manera mecànica amb una premsa, ja que la destil·lació faria malbé molts components de l'essència. Al no produir-se cap alteració tèrmica, podem seguir utilitzant el terme essència pels cítrics, una vegada n'hem extret l'oli essencial.

La quantitat d'essència que produeix una planta variarà d'una espècie a una altra. Les espècies que contenen molt oli essencial tenen un preu més econòmic, ja que necessitem menys quantitat de planta per obtenir 1 litre d'oli essencial. Però fins i tot, dins una mateixa espècie, la quantitat d'oli essencial variarà en funció de les condicions climàtiques, d'altitud, del sol, segons l'època de l'any, i especialment segons la temperatura i el grau de sequera que hagi hagut de suportar.

No totes les plantes tenen el mateix rendiment, d'aquí rau la diferència de preus. Per obtenir 1 kg d'oli essencial de gessamí ens caldrà destil·lar 1.000kg de flor de gessamí.



10

El líquid que obtenim forma l'anomenat **hidrolat**, mentre que surant damunt del hidrolat hi haurà una fina capa oliosa, corresponent als principis actius no solubles en aigua i que són els que formen l'**oli essencial**. La caldera de vapor i la part refrigerant s'anomena **alambí**.

Per solvents: Escorces i arrels

Hi ha matèries vegetals com escorces i arrels, però també algunes tiges i flors que només s'aconsegueix obtenir les seves substàncies aromàtiques amb solvents tipus hidrocarburs. És el cas de les flors del gessamí.

Es fica la planta en un tanc d'acer inoxidable, amb el solvent. El solvent va diluint els olis essencials. Després aquest solvent es destil·la i produeix el **concret**, perfum semi sòlid format pel material aromàtic de la planta i les ceres naturals que conté el vegetal. Els concrets i els resinoides es fan servir en la perfumeria com a fixadors per perllongar l'efecte de la fragància.

Del concret podem obtenir l'**absolut**. Només cal dissoldre el concret en alcohol pur, etanol, per tal de treure-li la cera. Els absoluts són olis florals de molta qualitat, concentrats i viscosos.

Romani - Rosmarinus officinalis

