



Kristen Leigh Bell

# Aromaterapia olistica per gli animali

Guida completa all'impiego di oli essenziali  
e idrolati con cani, gatti, cavalli e altri animali

È solo negli ultimi anni che l'aromaterapia ha ottenuto un largo consenso nella cura degli animali; ciò è dovuto principalmente ai veterinari francesi che hanno iniziato a utilizzare oli essenziali e idrolati nelle loro pratiche. Ma non sono solo i professionisti che oggi somministrano in modo sicuro ed efficace questi rimedi, anche molti appassionati o proprietari di animali domestici da molti anni ottengono importanti risultati nel trattare gli animali con gli oli essenziali. Con le corrette conoscenze è possibile migliorare la salute dei propri animali e curare e prevenire malattie e disturbi. L'aromaterapia, tra i vari metodi olistici, è quello che ha la maggiore bibliografia scientifica a supporto, sebbene la maggior parte di questi studi siano stati originariamente pubblicati in francese o tedesco e sono ancora poco diffusi nel nostro paese. Nel suo percorso Kristen Leigh Bell ha iniziato con l'aromaterapia, utilizzandola come primo approccio naturale e olistico, facendo affidamento sugli oli essenziali, grazie alle innumerevoli proprietà di questi affascinanti e potenti rimedi.

«*Aromaterapia olistica per gli animali* è la più recente di molte novità editoriali sulla salute naturale degli animali e si presenta come un testo unico nel suo genere: Kristen Leigh Bell ha seguito da vicino l'evoluzione dell'aromaterapia, creando lei stessa prodotti aromaterapici per uso veterinario. Questo libro rappresenta una preziosa risorsa per ogni proprietario di animali da compagnia e un ottimo strumento di consultazione per ogni veterinario. A me ha insegnato tanto!»

SUSAN G. WYNN  
veterinaria e coautrice di  
*Complementary and Alternative Veterinary Medicine*

«È finalmente uscita la guida completa all'aromaterapia per i nostri amici animali! La lunga esperienza di Kristen Bell nell'impiego degli oli essenziali traspare in ogni pagina di questo esauriente e indispensabile manuale. Passo dopo passo, il lettore viene accompagnato in un viaggio nel mondo dell'aromaterapia per gli animali domestici. Un libro irrinunciabile e informativo che fornisce strumenti di grande importanza al neofita, così come a chi è già esperto nella cura olistica dei propri animali.»

MARY WULFF-TILFORD  
specialista in erboristeria e coautrice di  
*All You Ever Wanted to Know About Herbs for Pets*

«La formazione, l'esperienza e le ricerche condotte da Kristen Leigh Bell ne fanno l'autrice ideale di questa guida fondamentale per l'aromaterapia con gli animali domestici. Il manuale contribuirà a migliorare la salute dei cani e dei gatti di tutto il mondo grazie a rimedi delicati, privi di effetti collaterali, facili da usare e alla portata di tutti. Sarà per me un piacere poter citare questo manuale nei miei articoli sul tema della salute olistica degli animali da compagnia, così come consigliarlo in tutti i miei laboratori e seminari.»

C.J. PUOTINEN  
autrice di *Encyclopedia of Natural Pet Care*  
e *Natural Remedies for Cats and Dogs*

«*Aromaterapia olistica per gli animali* non potrà che migliorare la qualità della vita e il benessere degli animali domestici e dei loro proprietari, un complemento irrinunciabile per chi cerca uno strumento di autonomia nelle cure veterinarie.»

SUZANNE CATTY  
autrice di *Hydrosols: The Next Aromatherapy*  
e coautrice di *Aux petits maux les nouveaux remèdes*



Kristen Leigh Bell

# Aromaterapia olistica per gli animali

Guida completa all'impiego di oli essenziali  
e idrolati con cani, gatti, cavalli e altri animali

  
EDIZIONI ENEA

  
**MACRO**

© 2002 Findhorn Press  
© 2020 Edizioni Enea - S.I.R.I.E. srl

Prima edizione: novembre 2020

ISBN 978-88-6773-101-5

Titolo originale dell'opera  
*Holistic Aromatherapy for Animals*

Traduzione di Paola Barberis

Art Direction: Camille Barrios / ushadesign  
Stampa: Graphicolor (Città di Castello)

Edizione realizzata in collaborazione con Gruppo Macro  
Via Giardino 30, 47522 Cesena (FC) - [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)

Edizioni Enea  
Ripa di Porta Ticinese 79, 20143 Milano  
[info@edizionienea.it](mailto:info@edizionienea.it) - [www.edizionienea.it](http://www.edizionienea.it)

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.



Questo libro è stampato  
su carta riciclata FSC®

*Il nostro amore per gli animali si misura  
dai sacrifici che siamo pronti a fare per loro.*

KONRAD LORENZ





# Indice

11	<b>Prefazione</b>
15	<b>Introduzione</b>
19	<b>Ringraziamenti</b>
21	<b>1. L'aromaterapia diventa una cura da cani... da gatti e da cavalli</b>
22	Ma che cos'è esattamente l'aromaterapia?
23	Vera o falsa aromaterapia?
24	Ispirazioni aromatiche personali
26	E il cane?
28	Lo stile di vita aromatico
30	Come agiscono gli oli essenziali e gli idrolati sugli animali?
33	Storia di Nigel
41	<b>2. Gli arnesi del mestiere e l'avventurosa ricerca di purezza e qualità</b>
42	Ma che cos'è esattamente un olio essenziale di grado aromaterapeutico?
43	Oli di grado alimentare e di grado industriale
44	Alcuni oli essenziali da evitare
46	Estrazione delle sostanze aromatiche dal materiale vegetale
48	Metodi di adulterazione dell'olio essenziale
52	Analisi degli oli essenziali
55	Criteri da considerare nella ricerca di un buon fornitore di oli essenziali
58	Idrolati

63	Purezza, qualità e una lunga serie di altri materiali botanici
64	Oli di base o vettori
<b>71</b>	<b>3. Uno sguardo ravvicinato alle sostanze aromatiche utilizzate nelle ricette di questo libro</b>
71	Chimica di base degli oli essenziali
74	Gli oli essenziali
128	Gli idrolati
<b>135</b>	<b>4. Il migliore amico dell'uomo (e della donna!): aromaterapia per cani</b>
137	Lealtà incondizionata: il cane
139	Aromaterapia canina e altre idee bizzarre e strampalate
140	Aromaterapia canina: casi esemplari e osservazioni
149	Aromaterapia canina: criteri di sicurezza
152	Aromaterapia canina e altre modalità olistiche
156	Aromaterapia canina e medicina allopatrica
157	Il dibattito sull'essenza di albero del tè
160	Aromaterapia canina: rimedi e ricette
161	Criteri per l'esecuzione delle ricette di questo libro
162	Shampoo e saponi per la toelettatura
165	Saponette di shampoo alla glicerina per l'aromaterapia canina
168	Spray aromatici per la toelettatura
170	Un ambiente terapeutico: la nebulizzazione degli oli essenziali
171	Pronto soccorso canino
173	Preparati canini per la pulizia delle orecchie
175	Preparati per prurito e altri problemi cutanei
178	Cura dei denti e della cavità orale
180	Preparati calmanti per cani a base di oli essenziali
183	Preparati antipulci e antizecche senza pesticidi
185	Aromaterapia per stimolare l'appetito
186	Miscele per rafforzare le difese immunitarie
187	Miscele di oli essenziali per raffreddori e congestioni
188	Miscela di oli essenziali contro l'affaticamento
188	Miscela di oli essenziali contro la flatulenza
189	Miscela di oli essenziali per il massaggio articolare
189	Chinetosi
191	Miscela di oli essenziali per alleviare il travaglio

193	<b>5. Aromaterapia per gatti, queste creature sensibili e misteriose</b>
194	Dunque, qual è il problema con i gatti?
199	Impiego degli oli essenziali e valori elevati di enzimi epatici: un caso clinico
200	Particolare sensibilità dei gatti a determinati costituenti degli oli essenziali
202	Alcoli monoterpenici: i costituenti più delicati
204	Idrolati: il modo sicuro per giovare dell'aromaterapia con il proprio gatto
204	Il dibattito tutt'altro che entusiasmante sugli idrolati
205	Suzanne Catty e le sue acque sacre
207	Tracce di oli essenziali in erbe aromatiche, tisane e piante
208	Anche il nostro impiego degli oli essenziali è importante!
209	I gatti sono animali "a bassa manutenzione"
209	L'attuale impiego degli idrolati
211	Gli idrolati come complemento ideale di altri rimedi olistici
212	Dieta naturale
213	Idrolati: nessuna controindicazione
214	Disturbi felini comuni da curare con gli idrolati
215	Repellenti felini contro pulci e zecche
216	Shampoo a base di idrolati per gatti
217	Alcuni idrolati adatti all'impiego negli shampoo per gatti
218	Balsami e lozioni per il risciacquo a base di idrolati
219	Pronto soccorso e cura delle ferite del gatto con gli idrolati
220	Spray per gatti afflitti da prurito cutaneo
220	Detergenti e deodoranti
221	Cura delle zampe
221	Pomata curativa per felini
223	<b>6. Aromaterapia per uccelli e altri animali di piccola taglia</b>
224	Aromaterapia per uccelli
227	Aromaterapia per piccoli mammiferi: conigli, cavie, ratti, topi, criceti, furetti, gerbilli e così via...
228	Aromaterapia per pesci e anfibi

<b>229</b>	<b>7. Aromaterapia per cavalli e altri animali di grandi dimensioni</b>
230	Aromaterapia equina
230	L'attuale impiego dell'aromaterapia con i cavalli
233	Lasciate l'ultima parola al vostro cavallo
236	Aromaterapia per animali di grandi dimensioni
237	Aromaterapia allo zoo?
<b>239</b>	<b>Lettere consigliate</b>
<b>243</b>	<b>Note</b>

# Prefazione

di C.J. Puotinen

Per migliaia di anni i cani e i gatti del mondo si sono nutriti di una varietà in costante cambiamento di cibo fresco allo stato naturale. I gatti davano la caccia a roditori, uccelli e altre prede di piccola taglia, mentre i cani cercavano di catturare selvaggina di più grandi dimensioni e sviluppavano una dieta più onnivora. Entrando a far parte della famiglia umana, questi animali cominciarono ad accettare qualunque cosa venisse loro propinata: a seconda del luogo in cui si viveva, ciò poteva significare pesce, molluschi e crostacei, latte, uova, pollame, ossa crude con resti di polpa e qualunque scarto proveniente da raccolta del cibo, macellazione, preparazione e consumo dei pasti dei loro compagni umani. La maggior parte di questi alimenti veniva somministrata cruda, ed erano tutti prodotti locali e di stagione.

Quando gli animali di famiglia richiedevano cure mediche, cosa che non capitava di frequente, venivano trattati con rimedi casalinghi.

Nel Novecento, però, tutto è cambiato: l'agricoltura intensiva ha sostituito le piccole fattorie familiari, i prodotti chimici sono diventati un'industria, e i metodi di conservazione come surgelazione, refrigerazione e inscatolamento permettevano di consumare alimenti coltivati a migliaia di chilometri di distanza, molto tempo dopo l'avvenuto raccolto. Da allora, i cibi pronti hanno rimpiazzato la cucina tradizionale, e ovunque in Gran Bretagna, Stati Uniti, Europa, Australia e altri Paesi, gli animali domestici hanno cominciato a nutrirsi di alimenti a base di cereali variamente confezionati in lattine, sacchetti e scatole.

Al tempo stesso, i rimedi casalinghi hanno ceduto il passo alla medicina occidentale, ed erano i veterinari, piuttosto che i proprietari, a decidere quando e come curare gli animali. Vaccinazioni annuali, antibiotici, steroidi, antinfiammatori e altri farmaci sono diventati all'ordine del giorno come i mangimi commerciali. Cani, gatti e altri animali domestici ricevevano il meglio che la medicina moderna e la ricerca scientifica avesse da offrire.

Ci si aspetterebbe che questa evoluzione migliori la salute e allunghi la vita dei nostri animali. Purtroppo è vero il contrario.

Le statistiche delle organizzazioni veterinarie e i dati delle anagrafi canine e feline indicano che oggi l'aspettativa di vita dei beniamini degli americani è dimezzata rispetto agli anni Cinquanta e Sessanta del secolo scorso: quarant'anni fa un golden retriever viveva in media quindici o sedici anni, mentre i gatti di casa solitamente superavano i venti. Oggi l'aspettativa di vita di un golden retriever è pari a sette anni, al punto che per un veterinario americano un esemplare di questa razza di tre anni ha raggiunto la mezza età. Statistiche analoghe valgono anche per doberman, pinscher, pastori tedeschi, alani, rottweiler e altre razze molto diffuse, così come per i gatti di qualsiasi sorta. Per secoli cani e gatti hanno raggiunto la piena maturità soltanto all'età di sette-dieci anni: ora sono fortunati se sono vivi.

E di che tipo di vita parliamo? I nostri animali domestici sono afflitti da allergie, disturbi della cute e del pelo, infezioni a denti e gengive, otiti, infezioni alle vie urinarie, parassiti, sensibilità alle sostanze chimiche, problemi di comportamento, artrite, displasia dell'anca e cardiopatie. Il cancro, sconosciuto negli animali un secolo fa, è oggi una delle principali cause di morte.

La crescente attrattiva che le cure veterinarie olistiche esercitano nel mondo è un risultato diretto di questi problemi.

Il termine "olistico" (dal greco ὅλος, cioè "totale", "globale") si riferisce al paziente nella sua totalità. Ma che cosa significa esattamente? Siamo così indottrinati dalla medicina occidentale che ci vuole un po' per cambiare prospettiva. Se un cane soffre di artrite, piodermite e alitosi da gengive infette, un veterinario convenzionale di regola si concentra su ciascuno di questi disturbi come se fossero fenomeni scollegati. La somministrazione di antinfiammatori per l'artrite, steroidi come il cortisone per la piodermite e antibiotici per la gengivite potrà forse sopprimere questi sintomi e portare sollievo immediato. Ma eliminare i sintomi non significa guarire la malattia: tutti e tre questi disturbi tenderanno a ripresentarsi e anzi a peggiorare, mentre i farmaci usati per curarli creeranno nuovi problemi.

Un veterinario olistico guarda invece al paziente nella sua totalità e spiega al proprietario che artrite, piodermite e gengivite sono collegate. Oltre a somministrare integratori alimentari, erbe medicinali o un rimedio omeopatico, questo specialista prescrive al cane una dieta a base di alimenti freschi e crudi preparati a casa. Nel giro di qualche settimana l'animale sembrerà più giovane, felice e vitale. Perderà il pelo, che ricrescerà più bello e sano; gli occhi saranno lucenti, l'andatura non più claudicante, e l'alito gradevole, e l'animale sarà più calmo e smetterà di rubare il cibo dal bancone della cucina.

Storie a lieto fine come questa sono così frequenti che i veterinari olistici le danno per scontate. Le terapie che restituiscono la salute ai cani e ai gatti

sono le stesse cui ricorrono gli esseri umani, e comprendono nutrizione, aggiustamenti chiropratici, massaggi, agopuntura, digitopressione, omeopatia, floriterapia, tocco terapeutico, erboristeria, magnetoterapia, terapia del suono, della luce e dei colori, e altro ancora. Alcune di queste pratiche risalgono a migliaia di anni fa e altre sono state messe a punto nel secolo scorso.

L'aromaterapia, ossia l'uso terapeutico di oli essenziali e idrolati, è un'aggiunta recente alla cassetta degli attrezzi della medicina olistica. Nessuno è più qualificato di Kristen Leigh Bell a scrivere una guida delle sue applicazioni sugli animali domestici. Ci sono così tanti approcci all'aromaterapia, tanti prodotti sul mercato e tante indicazioni contrastanti in circolazione che è rassicurante avere una guida che conosce gli animali, ha alle spalle anni di esperienza nella creazione di prodotti aromaterapeutici per uso veterinario e una formazione che comprende un master presso il prestigiosissimo Pacific Institute of Aromatherapy della California. L'argomento della tesi di Kristen era precisamente l'aromaterapia per gli animali domestici.

Grazie a Kristen ho capito dove procurarmi oli essenziali e idrolati di qualità superiore e come usarli. Pepper, il mio gatto nero di quattordici anni, e Pumpkin, il soriano rosso di quattro anni di mio marito, godono di ottima salute grazie agli alimenti freschi e crudi e ai delicati idrolati che aggiungo alla ciotola del cibo e dell'acqua, così come all'aria che li circonda. Il nostro labrador, Samantha, ha dieci anni e dà parecchi punti alla maggior parte dei cani della sua età. Ora che gli amici hanno rallentato il passo, il suo compagno di giochi preferito è un golden retriever di quattro anni di nome Jack. Il cibo che le prepariamo a casa e gli idrolati la mantengono in perfetta salute, immune ai disturbi della pelle e del pelo, alle gengiviti e all'artrite che affliggono la maggior parte dei cani della sua età. Con Samantha non abbiamo mai fatto uso degli antiparassitari sistemici comunemente impiegati negli Stati Uniti per la prevenzione di dirofilaria, pulci, zecche, zanzare e parassiti intestinali. Anche grazie agli oli essenziali e agli idrolati, i suoi test per la dirofilaria e i parassiti intestinali sono sempre negativi.

L'aromaterapia gode di interesse crescente perché è versatile: può essere usata da sola o in combinazione con qualsiasi altro trattamento convenzionale, alternativo, complementare o olistico. Ma la cosa più importante è che funziona.

Tuttavia, come altri sistemi della medicina, questa pratica può essere pericolosa, se applicata in modo scorretto. È per questo che è così importante acquistare oli essenziali e idrolati della migliore qualità, così come diluirli e utilizzarli in modo adeguato. Con le eccellenti istruzioni di Kristen Leigh Bell, gli amici animali di tutto il mondo potranno ricevere il meglio che l'aromaterapia ha da offrire senza esporsi ad alcun rischio.

Da anni ho il piacere di trasmettere le idee di Kristen Leigh Bell ai proprietari di animali americani in seminari, libri e articoli di riviste. Ora è per me una grande gioia presentarla a un pubblico mondiale in un libro che aiuterà veterinari, toelettatori, allevatori, addestratori e tutti noi che amiamo gli animali a comprendere l'aromaterapia e ad apprezzarne gli innumerevoli benefici.

C.J. Puotinen

Autrice di *The Encyclopedia of Natural Pet Care*  
e *Natural Remedies for Dogs and Cats*



## Introduzione

Breve storia della medicina:

“Dottore, ho male all’orecchio.”

2000 a.C.: “Tieni, mangia questa radice.”

1000 a.C.: “Quella radice è pagana. Recita questa preghiera.”

1850 d.C.: “Quella preghiera è superstizione. Bevi questa pozione.”

1940 d.C.: “Quella pozione è un rimedio da ciarlatani. Ingoia questa pillola.”

1985 d.C.: “Quella pillola non è efficace. Prendi questo antibiotico.”

2000 d.C.: “Quell’antibiotico ha effetti collaterali. Tieni, mangia questa radice.”  
(Anonimo)

Nella nostra ricerca della salute ideale abbiamo chiuso il cerchio. Un tempo i nostri antenati raccoglievano piante ed erbe medicinali per creare rimedi casalinghi contro le malattie. Il progresso scientifico ci ha portato a credere che ora dobbiamo mettere il nostro benessere nelle mani della classe medica. C’è una pillola per disturbi di ogni genere e grado. Il risultato è che abbiamo perso di vista ciò che è davvero necessario per mantenerci in salute e prevenire la malattia: abbiamo perso il contatto con la natura. Abbiamo imparato soltanto a ripararci quando qualcosa nel nostro corpo si guasta, invece di occuparci anzitutto di prevenire quel guasto.

Questo dilemma non è circoscritto soltanto alla popolazione umana. Quando abbiamo cominciato ad addomesticare animali di diverse specie, li abbiamo sottoposti allo stesso processo cui noi stessi ci assoggettavamo: andavamo dal medico, e portavamo i nostri animali dal veterinario. Ci venivano prescritti antibiotici per malattie lievi, e la stessa cosa capitava ai nostri animali.

Noi e la nostra famiglia ci nutrivamo di alimenti trasformati e pronti per l’uso e facevamo altrettanto con i nostri animali, cui somministravamo man-

gimi secchi o una versione incompleta di quella che avrebbe dovuto essere la loro dieta naturale.

Le conseguenze delle nostre azioni sono ben visibili nella grande percentuale di soggetti umani e animali colpiti da patologie che vanno da allergie e problemi di digestione fino al cancro e alle malattie autoimmuni... passando per tutto quello che si può immaginare fra questi due estremi. Negli Stati Uniti, un individuo su quattro nel corso della vita è destinato ad ammalarsi di cancro<sup>1</sup>. Nei 52 anni che vanno dal 1935 al 1987, il numero degli americani afflitti da una o più malattie croniche è raddoppiato, passando dal 22% al 45%<sup>2</sup>. Uno studio del 1932 condotto dal dottor Francis Pottenger dimostrava che gli animali cui si somministravano diete a base di alimenti cucinati di vario tipo, invece di quelli crudi della loro dieta naturale, sviluppavano malattie degenerative che si manifestavano in forma più grave nelle generazioni successive<sup>3</sup>. Sebbene i dati specifici di questo studio siano stati messi in discussione, sia i veterinari, sia i nutrizionisti animali si sono comunque sentiti motivati a esaminare con più attenzione i benefici delle diete naturali a base di alimenti crudi e degli integratori alimentari piuttosto che i mangimi secchi sottoposti a cottura al forno.

Fortunatamente, oggi le terapie naturali e olistiche stanno vivendo un periodo d'oro. Nel luglio del 2001, la rivista *Pet Age Magazine* riportava: “Capita sempre più di frequente che i proprietari trattino i loro animali domestici come componenti della famiglia. In quest’ottica, non sorprende che nutrano un interesse crescente per i prodotti interamente naturali per animali. ‘I proprietari di animali domestici hanno sempre più a cuore la salute e il benessere dei loro beniamini’, afferma Funda Alp, responsabile della comunicazione dell’American Pet Product Manufacturers Association (Associazione americana dei produttori di articoli per animali domestici). ‘Usano prodotti che contengono ingredienti naturali e negli attuali servizi di assistenza sanitaria esplorano opzioni alternative o non tradizionali’”<sup>4</sup>.

La medicina moderna non cura la persona o l’animale nella sua interezza: si concentra direttamente sul problema, e mira a correggerlo il più rapidamente possibile. Le terapie olistiche, invece, prendono in considerazione la salute dell’intero organismo, riequilibrando in modo lento e sicuro i suoi apparati, rafforzando il sistema immunitario e prevenendo la malattia.

Nella pratica veterinaria convenzionale, capita di frequente che le allergie vengano curate con gli antistaminici e gli steroidi, mentre si attribuisce scarsa importanza all’individuazione della causa delle allergie o alla gestione della dieta o dell’ambiente in cui è inserito l’animale. Un veterinario olistico invece domanda: “Anzitutto, qual è il motivo per cui questo animale manifesta rea-

zioni allergiche?”. Questo specialista comincia poi a rivolgere la sua attenzione a vari fattori ambientali che riguardano l’animale, come dieta, allergeni e prodotti utilizzati per l’igiene e la toelettatura. Le terapie olistiche possono assumere molte forme: erboristeria, dietologia, omeopatia, agopuntura, floriterapia e medicina energetica sono solo alcune delle varie modalità cui un veterinario olistico solitamente ricorre nella sua prassi quotidiana.

È solo in questi ultimi anni che l’aromaterapia, o terapia degli oli essenziali, ha incontrato un’approvazione sostanziale, soprattutto grazie ad alcuni veterinari francesi che hanno cominciato a includere gli oli essenziali e gli idrolati nelle loro pratiche terapeutiche. Ovviamente, da molti anni anche i non addetti ai lavori ottengono ottimi risultati curando gli animali con queste stesse sostanze; non sono infatti soltanto i professionisti sanitari a poter somministrare questi oli aromatici con efficacia e senza rischi per la salute. Chiunque disponga di oli essenziali o idrolati di alta qualità e di conoscenze adeguate può usare i sottoprodotti più concentrati ed energetici delle piante per migliorare la salute dei propri animali e per la cura e la prevenzione di varie malattie e disturbi frequenti.

L’American Veterinary Medical Association (Associazione dei medici veterinari americani) ha stabilito linee guida per l’uso delle terapie complementari e alternative negli animali, ma non prende posizione sui risultati dell’aromaterapia. “È una questione molto controversa e al momento non disponiamo di risposte sufficienti”, dichiara Craig Smith, veterinario e consulente di questa organizzazione che ha sede nell’Illinois. “Abbiamo molte prove aneddotiche, ma non altrettante evidenze scientifiche”<sup>5</sup>. Esistono ben poche prove specifiche a supporto della vasta maggioranza delle modalità olistiche per i soggetti umani, e molte di meno per gli animali. In realtà l’aromaterapia è una scienza che conta su un archivio di dati scientifici convalidati molto più ampio rispetto alla maggior parte degli altri metodi olistici. Quasi tutti questi studi, però, sono stati originariamente pubblicati in francese o tedesco: per accedervi è necessario conoscere queste lingue, perché le traduzioni in inglese scarseggiano.

L’aromaterapia è stata la prima terapia olistica naturale che ho adottato, e vi ricorro come principale forma terapeutica per curare e riequilibrare ogni genere di disturbo e fastidio di lieve entità nella vita dei miei familiari e dei nostri animali domestici. Raramente ho avuto bisogno di un altro genere di rimedio per ottenere il risultato desiderato. Queste potenti sostanze sono la più affascinante, sensuale e complessa fra tutte le terapie naturali: una combinazione che esercita un tale fascino da diventare per molti una grande passione.

È mia speranza che anche voi possiate trarne la soddisfazione e gli strumenti di autonomia che ho ottenuto grazie all'uso dell'aromaterapia con i miei animali domestici. Con questo libro mi propongo di fornirvi le ricette, le risorse e i suggerimenti più attendibili, sicuri e salutari per dare avvio al vostro viaggio nel mondo degli aromi.

## Ringraziamenti

Questo libro rappresenta il momento culminante di molti anni di esperienze e collaborazioni con persone speciali, senza le quali non avrei potuto portarlo a compimento.

Prima che a chiunque altro, è dedicato al mio amato golden retriever Dublin (3/5/1987-9/5/2000): è solo grazie alla sua curiosità nei confronti della mia passione per gli oli essenziali che nei primi anni Novanta ho cominciato a considerare l'idea di usare l'aromaterapia con gli animali domestici. Un buon numero dei miei preparati per cani è stato creato appositamente per i molti problemi di salute di Dublin, che ovviamente sono scomparsi poco dopo aver iniziato la terapia con gli oli essenziali e un programma di cura olistica.

A tutti coloro che hanno contribuito a questo libro: grazie per la disponibilità a condividere le vostre conoscenze, esperienze e osservazioni. Con l'aiuto delle vostre parole cominceremo a fare dell'aromaterapia una forma riconosciuta di cura olistica per i nostri animali.

Questo libro non sarebbe stato possibile senza l'aiuto di C.J. Puotinen, i cui eccellenti consigli e il cui animo gentile hanno fatto sì che da qualche pagina di idee scollegate si sia venuto a creare un manoscritto completo.



# 1

## **L'aromaterapia diventa una cura da cani... da gatti e da cavalli**



L'aromaterapia non si rivolge più soltanto alle persone: in realtà non è mai stata una nostra esclusiva. Ben prima che questa pratica diventasse così diffusa nella vita quotidiana, gli oli essenziali venivano testati sui cani e sui cavalli per verificarne i potenziali effetti sugli esseri umani. Il suo inizio risale al 1912, quando il padre della moderna aromaterapia, il chimico francese René-Maurice Gattefossé si ustionò gravemente le mani in laboratorio e si curò con olio essenziale di lavanda. Meravigliato dalla rapida guarigione, Gattefossé ne trasse il desiderio di immergersi in un intenso studio degli oli essenziali, le sostanze odorose utilizzate dall'industria profumiera francese<sup>6</sup>.

Le affinità fisiologiche con gli esseri umani facevano dei cani e dei cavalli i soggetti ideali per i test delle prime ricerche sugli oli essenziali. L'analisi scientifica dei componenti chimici degli oli essenziali, affiancata dallo studio dei casi in cui queste sostanze venivano impiegate in diversi trattamenti veterinari, diede risultati positivi e portò Gattefossé a concludere che gli oli essenziali avrebbero prodotto effetti simili sulla fisiologia umana. Trent'anni più tardi, anche il dottor Louis Sévelinge impiegò gli oli essenziali per curare gli animali, e la pratica continuò a diffondersi sempre più fra i veterinari francesi<sup>7</sup>. Oggi, in Francia, prescrivere un corso di oli essenziali in medicina

veterinaria non è più insolito di quanto lo sia nella medicina umana. Alcune terapie a base di oli essenziali sono addirittura coperte dal sistema sanitario francese.

## **Ma che cos'è esattamente l'aromaterapia?**

Ora che sapete come è nata l'aromaterapia moderna, sicuramente vorrete scoprire di che cosa si tratti con precisione. È un argomento spesso oggetto di equivoci. La commercializzazione di massa di cosmetici e prodotti per l'igiene del corpo profumati ha indotto il grande pubblico a credere che qualsiasi articolo emani una fragranza sia sinonimo di "aromaterapia". Questo genere di prodotti industriali, però, ha ben poco a che fare con la vera natura di questa disciplina, e ancor meno con la sua efficacia. "Aromaterapia" è il nome attribuito all'uso degli oli vegetali aromatici da Gattefossé, che scrisse anche il primo libro su questa pratica, *Aromathérapie, les huiles essentielles, hormones végétales* (Aromaterapia, gli oli essenziali, ormoni vegetali). L'autore la definiva "una terapia o cura che fa uso di aromi, composti aromatici e profumi", precisando che le più efficaci proprietà curative si riscontrano nelle piante<sup>8</sup>.

Oggi l'aromaterapia si definisce come uso terapeutico di oli essenziali, idrolati (detti anche "idrosol") e altre sostanze vegetali aromatiche allo stato puro e non adulterato per la cura olistica della salute. Troverete questa definizione di base in molte varianti, ma gli elementi necessariamente presenti sono le sostanze aromatiche di origine vegetale e il benessere.

In questo libro, quando faccio riferimento all'"aromaterapia" intendo l'uso di oli essenziali, assolute e/o idrolati: queste tre sostanze sono oggetto di trattazione più dettagliata nei capitoli 2 e 3.

Un olio essenziale è una sostanza volatile ottenuta da foglie, fiori, radici, corteccia, semi o frutti di una pianta per mezzo di distillazione in corrente di vapore, estrazione con anidride carbonica, estrazione con solvente o spremitura manuale. Gli oli essenziali sono sostanze non oleose, estremamente concentrate e altamente aromatiche che in genere vengono fortemente diluite prima dell'uso. Non tutti i vegetali producono oli essenziali. In questo libro userò spesso questo termine per comprendere in senso lato sia gli oli essenziali veri e propri, sia le essenze assolute. (Per una spiegazione relativa alle assolute, vedi il paragrafo "Estrazione con solvente", p. 47).

L'idrolato o idrosol è una sostanza a base di acqua che si ottiene come prodotto secondario della distillazione in corrente di vapore degli oli essenziali. Gli idrolati contengono parti idrosolubili della pianta e una quantità molto



esigua di alcuni costituenti dell'olio essenziale. Sono estremamente diluiti, blandi e delicatamente aromatici. Non tutti gli oli essenziali producono un idrolato perché non sempre vengono distillati in corrente di vapore.

## Vera o falsa aromaterapia?

Con l'ampia disponibilità sul mercato di tanti prodotti di "aromaterapia", per il consumatore medio è diventato estremamente difficile capire che cosa rientri davvero in questa categoria. Un giretto in farmacia o parafarmacia permetterà di individuare parecchi prodotti etichettati come "aromaterapia": dalle candele profumate alla pesca, al rossetto al sapore di uva, passando per lo shampoo al mango e i sali da bagno alla noce di cocco. E in un negozio di prodotti per animali? Vi potrà capitare di trovare shampoo al lampone, balsamo alla banana e candele all'aroma di anguria per uso animale. Perfino un neofita dell'aromaterapia sarebbe in grado di stabilire che tutti questi prodotti sono a base di fragranze sintetiche, ma il consumatore medio potrebbe facilmente essere convinto del contrario, perché sono aromatizzati con qualcosa che suona naturale come la frutta.

Ciò che il consumatore medio ignora è che non esistono le sostanze odorose naturali di questi profumi e di altri ancora: le fragranze di questo tipo sono miscugli chimici sintetici che nell'industria cosmetica e dei saponi sono noti come "oli profumati". Questo genere di prodotti è un esempio di aromaterapia pseudonaturale, ossia falsa. Per contro, un vero prodotto aromaterapeutico è completamente naturale e contiene solo sostanze aromatiche di diretta origine botanica. Ciò detto, anche quando si impiegano oli essenziali o idrolati veri, ci sono ancora variazioni qualitative da tenere presente. Questi e molti altri aspetti relativi alla qualità e alla reperibilità degli oli essenziali e degli idrolati sono oggetto del capitolo 2.

**Profumi comunemente percepiti  
come "completamente naturali"  
ma che in realtà sono fragranze  
sintetizzate in laboratorio**

<i>albicocca</i>	<i>lampone</i>
<i>ananas</i>	<i>lillà</i>
<i>anguria</i>	<i>mango</i>
<i>banana</i>	<i>mela</i>
<i>cachi</i>	<i>melagrana</i>
<i>caprifoglio</i>	<i>melata</i>
<i>cedriolo</i>	<i>mirtillo</i>
<i>cicerchia odorosa</i>	<i>mirtillo rosso</i>
<i>ciliegia</i>	<i>mora</i>
<i>cocco</i>	<i>mora di gelso</i>
<i>fico</i>	<i>mora selvatica</i>
<i>fragola</i>	<i>mughetto</i>
<i>fresia</i>	<i>papaya</i>
<i>gelsomino rosso</i>	<i>pera</i>
<i>giacinto</i>	<i>pesca</i>
<i>glicine</i>	<i>plumeria</i>
<i>guava</i>	<i>uva</i>
<i>kiwi</i>	<i>uva sultanina</i>

La vera aromaterapia non si limita ai prodotti per l'igiene del corpo e la toilettatura. Il termine "aromaterapia olistica" si riferisce all'uso di oli essenziali e idrolati puri di "grado terapeutico" sotto forma di vari preparati per uno scopo curativo specifico, o come parte di un programma aromaterapico quotidiano creato per giovare alla salute generale della persona o dell'animale. In questo modo l'aromaterapia viene impiegata come cura medica. Questo uso di oli essenziali e idrolati ha ben poco a che fare con il loro odore, ma valuta semmai se siano o meno necessari all'organismo.

Pur essendo sempre gradevole utilizzare una miscela esteticamente fragrante, non è questo l'obiettivo primario dell'aromaterapia olistica. In realtà molti oli essenziali e idrolati che sono irrinunciabili strumenti del mestiere e hanno proprietà altamente terapeutiche hanno fragranze piuttosto singolari. Un esempio perfetto è l'olio di elicriso (*Helichrysum italicum*), noto anche come Everlasting e Immortelle. Le proprietà curative e rigeneranti di questo olio essenziale sono così prodigiose che in questi ultimi anni gli aromaterapeuti, ansiosi di accaparrarselo, hanno acquistato in blocco intere partite di distillato. A essere sinceri, però, questo prezioso olio ha un odore decisamente tremendo. Fortunatamente, nelle miscele ne bastano poche gocce, e l'odore può essere mascherato da quello di altri oli di alto valore terapeutico. Molto spesso dobbiamo dimenticare gli aspetti estetici di oli essenziali e idrolati e considerare invece i preziosi effetti fisiologici del loro impiego.

## **Ispirazioni aromatiche personali**

Mi sento spesso chiedere come mai ho cominciato a occuparmi di aromaterapia, e in particolare del suo impiego con gli animali domestici. Quando qualcuno mi domanda che lavoro faccio e io rispondo "Sono un'aromaterapeuta", capita spesso che debba confrontarmi con momenti di pausa e occhiate strane. Per qualche ragione, dichiarare che si lavora come aromaterapeuta è più esilarante che presentarsi come erboristi o agopuntori. È molto probabile che la cosa abbia a che fare con lo stigma legato alla cultura "new age" che sfortunatamente accompagna l'aromaterapia. Una volta, durante un colloquio telefonico con una cliente, le ho suggerito di provare l'aromaterapia per calmare il suo cane, terrorizzato dai temporali. Dopo un attimo di silenzio, lei aveva commentato: "Non penso proprio che sarebbe prudente accendere candele e posarle in cerchio sul pavimento intorno al mio cane" (una certa percentuale della popolazione è convinta che l'aromaterapia corrisponda soltanto all'impiego di candele profumate e foglie e petali essiccati).

Mi è anche capitato di sentir fare diverse allusioni sprezzanti a questa disciplina, con commenti del tipo “fuffa in stile new age” e “sciocca pseudoscienza degli aromi”. In realtà l'aromaterapia non ha mai avuto molto a che fare con le tendenze e le teorie new age, ma riguarda semmai le proprietà fisiche tangibili degli oli stessi.

Per tutta la vita ho sofferto di reazioni allergiche di vario tipo. Mi è capitato che una puntura di zanzara su una palpebra mi facesse gonfiare l'occhio fino a non poterlo aprire per due giorni, una puntura di vespa raddoppiasse il volume della mia mano, il profumo di mia madre mi provocasse un attacco di starnuti accompagnato da congestione, e certi bagni schiuma, lozioni e detersivi mi facessero comparire puntini rossi, o orticaria, su braccia, gambe e tronco. Di conseguenza, evitavo tutti i profumi e cercavo di utilizzare prodotti non aromatici.

Nel 1992 non avevo mai sentito parlare di aromaterapia e non ero neppure particolarmente interessata alle cure olistiche: ero una studentessa ventiduenne, e le mie priorità assolute erano scrivere la tesi di laurea specialistica e fare diversi lavoretti per pagarmi le spese e le tasse universitarie. Avevo sentito parlare per la prima volta di oli essenziali da un'amica che faceva l'estetista e lavorava con i prodotti Aveda, una delle prime aziende americane di cosmetici a incorporare l'aromaterapia nella propria produzione. Una sniffata e non sono più riuscita a smettere. Erano profumi di cui fino ad allora non avevo esperienza. Il motivo? Gli oli essenziali e gli idrolati naturali che Aveda utilizzava come fragranza. Non solo ero affascinata da quei profumi, ma le mie allergie non ne risentivano.

I prodotti Aveda mi hanno instillato il desiderio di scoprire di più sull'aromaterapia: ho cominciato a comprare libri e a imparare tutto quello che potevo. Credo davvero che sia stato l'aspetto aromatico di questa disciplina a catturare il mio interesse e a mantenerlo vivo per tutti questi anni. Più imparavo e più oli essenziali volevo. Più oli essenziali e idrolati possedevo, e più miscele creavo, finché alla fine ho cominciato a produrre da sola i miei preparati per il corpo utilizzando soltanto ingredienti naturali. I fornelli mi servivano di più per creare i miei prodotti che per cucinare! Con la mia nuova passione era scomparsa la mia predisposizione alle allergie: ora potevo godere di profumi fragranti e di prodotti per il corpo naturali senza starnutire, soffiarmi il naso e procurarmi un respiro affannoso.

Ho anche imparato a distinguere le molte proprietà speciali degli oli essenziali e degli idrolati. A seconda del materiale, si possono riscontrare proprietà antibatteriche, antimicotiche, antipruriginose, rigeneranti, antinfiammatorie, toniche e riequilibranti, calmanti o stimolanti per il sistema nervoso

centrale (questi e molti altri aspetti degli oli essenziali e degli idrolati sono oggetto di approfondimento nei capitoli 2 e 3). Con le mie nuove conoscenze, l'aromaterapia era diventata per me una forma di medicina. Quando avevo il raffreddore usavo gli oli essenziali per alleviarne i sintomi; il mal di testa poteva essere ben contrastato da menta ed eucalipto, una ferita da taglio o un'ustione guariva rapidamente con l'applicazione di oli essenziali e idrolati. Anche la mia casa profumava in modo magnifico, e gli oli essenziali sono diventati il mio profumo naturale... quello di cui tutti mi chiedono il nome.

## **E il cane?**

L'aromaterapia ha avuto effetti così positivi su di me che non vedevo motivo per non praticarla anche con il mio golden retriever. Anche Dublin era afflitto dalle allergie, che si manifestavano con infezioni della pelle e otiti. Come me sembrava provare un forte interesse per gli oli essenziali e gli idrolati che usavo, e mentre lavoravo si accucciava ai miei piedi o mi dava colpetti sulla gamba. Quando gli facevo annusare certi aromi manifestava forte curiosità, e spesso cercava di leccare o mangiarsi la boccetta. Dimostrava un interesse simile anche per le erbe officinali che coltivavo, e spesso assaggiava diverse parti della pianta. Io però non trovavo informazioni sull'impiego di oli essenziali o idrolati con gli animali domestici: all'epoca nessun libro di aromaterapia faceva cenno alle sue applicazioni in medicina veterinaria. Dovevo fare da sola, e a guidarmi avevo solo le mie conoscenze, il buonsenso e le mie sostanze aromatiche di alta qualità.

L'occasione perfetta per far conoscere a Dublin l'aromaterapia si presentò quando fu sottoposto a un intervento chirurgico per rimuovere un lipoma più grande di una pallina da tennis da sotto una delle zampe anteriori. Gli era rimasta una grossa ferita infiammata con due drenaggi, e la veterinaria temeva che Dublin avrebbe avuto difficoltà a guarire perché il suo sistema immunitario era compromesso da malattie precedenti. Mi aveva dato una pomata da applicare ogni giorno sulla ferita.

Quel tubetto sarebbe rimasto intatto. Quel che feci, invece, fu preparare una miscela di oli essenziali con proprietà antibatteriche, antipruriginose e rigeneranti: scelsi con cura oli che sapevo essere delicati, ma sufficientemente forti da ottenere l'effetto desiderato. In seguito avrei continuato a creare miscele seguendo questo principio.

Dal momento che i cani hanno nasi così sensibili, sapevo che dovevo diluire ancora di più la miscela rispetto a quanto facevo per l'uso umano, perciò

decisi di provare un quarto della diluizione normale e vedere come avrebbe funzionato. Diversi libri in mio possesso, per le miscele destinate ai bambini consigliavano di usare il 25% della dose per adulti, perciò pensai che quella fosse una concentrazione più che sicura per iniziare. Mischiai l'olio essenziale a olio di nocciola, una base grassa, leggera e di rapido assorbimento, applicai due volte al giorno la miscela alla ferita e dopo dieci giorni tornai dalla veterinaria per far togliere drenaggi e punti. La dottoressa fu sorpresa da come il taglio era guarito bene, e si mostrò molto soddisfatta della sua decisione di prescrivere una pomata a base di antibiotico. A quel punto le mostrai il tubetto ancora intatto e le raccontai che cosa avevo usato al suo posto. Dopo una breve pausa si mise a ridere: non aveva mai sentito parlare di oli essenziali, e anzi mi raccomandava di non usarli mai più!

Non fu così facile influenzarmi, perché avevo visto i risultati degli oli essenziali: prima su di me e poi sul mio cane. Cominciai a preparare altre miscele per Dublin: un detergente per le orecchie, uno spray per il prurito alla cute, un olio da massaggio per i dolori articolari e uno shampoo per alleviare la pelle squamata. I risultati furono straordinari: nel giro di un anno dall'inizio dei trattamenti aromaterapici, Dublin era a tutti gli effetti un cane nuovo. Le sue allergie erano scomparse, le orecchie erano rosee e completamente guarite, e il pelo gli era ricresciuto sano, folto e lucente. Ora le nostre spedizioni dalla veterinaria erano eventi rari.

Sono convinta che la sua guarigione fosse dovuta a diversi fattori. L'aromaterapia lo aveva aiutato a lenire i suoi disturbi e a eliminarli, facendolo sentire meglio. L'impiego continuativo di oli essenziali aveva prevenuto le ricadute e mi aveva permesso di portare un altro grosso cambiamento nella vita di Dublin: la sua alimentazione. Invece che con il cibo comprato nel negozio per animali a cui era abituato, avevo cominciato a nutrirlo con alimenti per cani di alta qualità perché creati con ingredienti adatti al consumo umano. Inoltre a casa non usavamo più prodotti per le pulizie o detersivi e deodoranti sintetici aggressivi: per lavare i piatti, i pavimenti, le superfici e il bucato usavamo oli essenziali e saponi naturali.

Il successo ottenuto con Dublin mi indusse a provare gli effetti delle mie miscele su altri cani, e parenti e amici furono ben contenti di offrirmi i loro come "volontari" (ovviamente dopo un'esauriente e accurata spiegazione). Così cominciai a creare miscele personalizzate per vari cani, e i miei oli essenziali riuscivano a curare con successo molti disturbi canini fra i più diffusi: calmarono l'iperattività, allontanavano pulci e zecche, guarivano allergie e infezioni cutanee e riducevano l'affaticamento di cani malati e anziani, oltre a rivelarsi efficaci contro numerose altre patologie. Molte delle mie ricette

originali di queste miscele sono riportate nel capitolo 4, che tratta dell'aromaterapia per cani.

Non molto dopo aver cominciato a curare Dublin con i miei oli essenziali e idrolati, fu pubblicato un libro sull'aromaterapia veterinaria: era il 1994 e il libro era *Aromaterapia per animali* della naturopata francese Nelly Grosjean. Lo comprai immediatamente e lo lessi d'un fiato, felice di sapere che altri stavano praticando l'aromaterapia con gli animali domestici, ma sorpresa da alcuni oli essenziali che Grosjean raccomandava per gli animali, e dalla concentrazione di qualche sua ricetta: i preparati erano molto più forti di quelli che avrei mai pensato di usare su di me o sul mio cane. Le mie diluizioni a bassa concentrazione (con la minima quantità di olio possibile per ottenere un effetto) si erano dimostrate davvero efficaci per le mie esigenze. Nonostante l'importante lavoro pionieristico di Grosjean, decisi di continuare con l'approccio che si era rivelato valido con i tanti cani per i quali avevo preparato le mie miscele: da allora *Aromaterapia per animali* è rimasta una guida di riferimento, ma la consultavo soprattutto per trovare ispirazione per il mio lavoro e per il mio stile aromaterapeutico attento ai possibili rischi.

## **Lo stile di vita aromatico**

L'incontro con l'aromaterapia ha fatto di me, che in tutta la vita non avevo mai usato un rimedio di medicina olistica, una persona completamente immersa in uno di essi, e anche il mio compagno canino Dublin è stato coinvolto in questa nuova dimensione. Usavo ogni giorno oli essenziali e idrolati, in tutti i modi possibili. Grazie a corsi e congressi di aromaterapia ho cominciato a incontrare persone che avevano riscontrato gli stessi effetti benefici sulla loro salute: un risveglio aromatico. Potevo solo attribuirne il merito al senso dell'olfatto, il più primitivo e potente negli esseri umani: qualcosa di molto trascinate mi aveva catturato. Usando gli oli essenziali per il mio benessere e quello del mio cane, mi ero impadronita di uno strumento di autodeterminazione: avevo riconquistato la mia capacità di occuparmi della mia salute. Invece di affidarmi a medici, veterinari e farmaci della medicina occidentale, con l'aromaterapia avevo la possibilità di curare in modo completamente naturale ed efficace un gran numero di disturbi comuni.

L'aromaterapia mette il potere di guarigione della natura nelle nostre mani, esattamente dov'era prima che la rivoluzione scientifica e il progresso tecnologico facessero quasi tabula rasa dei rimedi naturali. Inizialmente i farmaci moderni potevano anche essere a base di sostanze naturali, ma di lì a poco

si è cominciato a sintetizzarli mettendo a punto medicinali potenti e prodotti in serie come gli antibiotici. Permettendoci di aver cura della nostra salute in modo naturale, gli oli essenziali e gli idrolati ci aiutano a essere più in sintonia con il nostro corpo: curarlo con le terapie olistiche ha molti grandi vantaggi.

Allo stesso modo, l'uso dell'aromaterapia con gli animali domestici ci fornisce gli strumenti per dispensare e conservare la salute ai nostri amici animali, riducendo potenzialmente al minimo la necessità di ricorrere a cure più drastiche per le situazioni acute. Oli essenziali e idrolati si prestano bene a trattare una lunga serie di disturbi frequenti. Ciò detto, è fondamentale che i proprietari di animali domestici siano consapevoli delle loro responsabilità: c'è una linea sottile che separa la cura olistica della salute tramite l'aromaterapia e la consapevolezza di quando è il momento di rivolgersi a un veterinario per un intervento. L'aromaterapia non intende sostituirsi ai trattamenti veterinari convenzionali: se un animale deve essere portato dal veterinario per una cura più immediata, occorrerà farlo in ogni caso.

Molte fra le persone che si rivolgono a me sono informate dei disturbi di cui soffrono i loro animali perché già in possesso di una diagnosi del veterinario. Spesso in questi casi i proprietari desiderano servirsi dei rimedi olistici per curare i loro animali invece di usare i farmaci prescritti dallo specialista: scelgono il rimedio olistico con la consapevolezza che, se si dimostrerà inefficace, o se la malattia dell'animale si rivelerà troppo grave per debellarla in tempi brevi, potrebbero dover tornare dal veterinario per farsi dare il farmaco consigliato in origine. Viceversa, se un proprietario si rivolge a me e mi dice: "Penso che il mio cane abbia il disturbo X, ma non ne sono certo", raccomando sempre di portare l'animale dal veterinario per farlo visitare e ricevere una diagnosi.

Una volta che si comincia a curare i propri animali con un approccio olistico, ci si accorge immancabilmente che la fre-

#### **Disturbi veterinari curabili con l'aromaterapia**

<i>affaticamento</i>	<i>incisioni</i>
<i>alitosi</i>	<i>chirurgiche</i>
<i>allergie</i>	<i>infezioni cutanee</i>
<i>ansia</i>	<i>insonnia</i>
<i>cattivi odori corporei</i>	<i>iperattività</i>
<i>chinetosi</i>	<i>ipersessualità</i>
<i>congestione</i>	<i>irritazioni cutanee</i>
<i>cuscinetti plantari</i>	<i>orecchie sporche</i>
<i>scrapolati</i>	<i>otite</i>
<i>debolezza del sistema</i>	<i>paure</i>
<i>immunitario</i>	<i>piodermite</i>
<i>dentizione dolorosa</i>	<i>problemi del pelo</i>
<i>detossificazione</i>	<i>prurito cutaneo</i>
<i>generale</i>	<i>pulizia dei denti</i>
<i>dolori articolari</i>	<i>punture di insetto</i>
<i>e muscolari</i>	<i>rogna</i>
<i>flatulenza</i>	<i>sofferenza psichica</i>
<i>inappetenza</i>	<i>tagli e abrasioni</i>
<i>infestazioni da pulci</i>	<i>ustioni</i>
<i>e zecche</i>	

quenza delle visite dal veterinario diminuisce. Il motivo è che i vari problemi di salute vengono affrontati mirando all'intero organismo: l'alimentazione, l'esercizio fisico, l'ambiente, le pratiche di toelettatura e un'esposizione limitata alle sostanze chimiche sintetiche possono essere di grande aiuto per migliorare la salute del nostro animale. Ci sono molte modalità olistiche abbinabili all'aromaterapia per uso veterinario: questo libro si concentra soprattutto sulla pratica aromaterapeutica.

### **Come agiscono gli oli essenziali e gli idrolati sugli animali?**

Spesso gli oli essenziali e gli idrolati sono considerati soltanto sostanze aromatiche, perciò può risultare piuttosto difficile capire come possano avere un grande impatto sulla salute degli animali. Il mistero è presto svelato quando ci si rende conto che, pur essendo il profumo la caratteristica dominante di questi materiali, le loro vere proprietà sono determinate dalla composizione chimica. Le piante producono gli oli essenziali per un gran numero di motivi: attirare gli insetti, allontanare i parassiti e combattere batteri, muffe, virus e funghi. Una tale varietà di funzioni dà luogo a un'ampia gamma di composti chimici in tutti gli oli essenziali. La complessità di queste sostanze ne permette anche l'impiego in tutta una serie di modalità.

Negli animali l'aromaterapia agisce su più livelli: da quello fisico a quello emozionale e ai meccanismi del condizionamento, così come a livello evolutivo e spirituale. Questi stessi livelli sono riferibili anche al nostro uso delle sostanze aromatiche naturali, ma nel complesso l'esperienza è in qualche modo diversa per via delle nostre risposte emotive documentate nei confronti di vari odori. Questi ultimi vengono elaborati dal sistema limbico umano, che è una delle nostre aree cerebrali più primitive ed è strettamente connesso alla nostra capacità di ricordare determinate emozioni. È per questo che ad esempio l'odore della lavanda può riportare alla mente vividi ricordi della propria nonna, o il profumo del pane nel forno può far riaffiorare all'istante la memoria di un certo luogo o tempo. Non disponiamo di prove scientifiche che gli animali abbiano questo tipo di reazione alle sostanze aromatiche, e nemmeno sappiamo se il loro cervello elabori gli odori come il nostro. L'anno scorso ho letto nella rivista *Pets Part of the Family* un breve articolo che raccontava di un cane che si calmava quando la sua proprietaria gli spruzzava sul pelo il profumo Green Apple di Victoria's Secret, una fragranza sintetica. Tempo fa una mia cliente mi ha mandato un'e-mail in cui mi raccontava che durante i temporali il suo levriero si tranquillizzava quando lei accen-



deva qualche candela al profumo sintetico di pan di zenzero. In entrambi i casi non si può parlare di aromaterapia perché le sostanze in questione sono artificiali. Tuttavia si tratta di esempi molto interessanti perché rivelano che anche un olio a base di fragranze sintetiche prive di qualunque valore terapeutico (cioè senza il potenziale di agire sulla fisiologia di un animale con la loro composizione chimica) può avere un effetto marcato sullo stato emotivo dell'animale. Personalmente sono convinta che quei comportamenti fossero un chiaro segnale di reazione emotiva o di forte apprezzamento da parte dei cani in questione nei confronti delle fragranze sintetiche, che a loro volta esercitavano su di loro un effetto calmante a livello psicologico.

È ovvio che gli animali preferiscono certi odori e che possono anche dare l'impressione di apprezzare determinati aromi, ma non possiamo collegare questi comportamenti con un centro di attività emotiva nel loro cervello. Al mio golden retriever Dublin piaceva annusare alcuni oli essenziali, fiori ed erbe aromatiche: assaggiava le mie piante e cercava anche di rotolarsi nelle aiuole dove le coltivavo, ma non c'era modo di collegare tutto questo con un ricordo emotivo che potesse aver memorizzato. Se da una parte la mancanza di fattori emotivi complessi in qualche misura semplifica la pratica dell'aromaterapia con gli animali, altri fattori come gli oli o gli idrolati da usare, la loro qualità e purezza e la loro diluizione ideale determinano la sicurezza e l'efficacia di questo approccio terapeutico con gli animali. Occorre prendere in considerazione la taglia dell'animale e la sua acuta sensibilità olfattiva. Per esempio, i cani hanno una cavità nasale molto più grande di quella umana, e di conseguenza il loro olfatto è 50-100 volte più sviluppato del nostro: mentre noi abbiamo circa 45-50 milioni di recettori olfattivi, i cani ne contano in media 200 milioni!

Quasi tutti i trattamenti aromaterapici sono il risultato della selezione da parte degli esseri umani di determinati oli essenziali o idrolati e della successiva miscelazione per renderli adatti agli animali, ma c'è un metodo che permette di coinvolgere più attivamente i destinatari della terapia nella scelta degli ingredienti. Con l'aromaterapia abbinata alla kinesiologia si scelgono le sostanze aromatiche in base alle preferenze del soggetto: in termini più semplici, se un individuo apprezza il profumo di un olio o idrolato, ciò significa che avverte un bisogno fisiologico o emotivo di questa sostanza. Con le persone questo metodo di selezione preferenziale è piuttosto ovvio. Alcuni kinesiologi non si basano soltanto sulle preferenze olfattive delle persone, ma anche sulla reazione fisica a un certo aroma. A volte riescono a determinare se la predilezione per un odore è acquisita o reale con un test di resistenza: il soggetto deve tenere il braccio sollevato al lato del corpo e annusare un aro-

ma mentre lo specialista gli spinge il braccio verso il basso. Con gli animali, però, questa selezione è un po' più difficile da eseguire, perché non possono dirci con esattezza "Mi piace la rosa, ma la menta non fa per me". Si possono però monitorare con attenzione le loro reazioni per cercare di capire se vogliono o no quel particolare olio. Gli animali manifestano varie reazioni quando li confrontiamo con un olio essenziale o idrolato. Il massimo livello di interesse è quando leccano la boccetta o la mano su cui ne abbiamo lasciata cadere una goccia. Diversamente possono annusare intensamente, ma senza leccare, oppure annusano e poi girano il capo dall'altra parte, o magari si allontanano. A volte non devono nemmeno annusare, perché l'istinto dice loro di allontanarsi. Queste reazioni sono la base che ci comunica se un animale ha bisogno o no di un certo olio: partendo dalle sue osservazioni il kinesiologo stabilisce un protocollo di somministrazione di un certo olio essenziale o idrolato, e verifica a intervalli variabili se l'animale ne ha ancora bisogno. La maggior parte degli specialisti ne prescrive piccole dosi per via orale.

Indipendentemente dall'applicazione o metodo in uso, con gli animali l'aromaterapia agisce soprattutto a livello fisico, e oli essenziali e idrolati avranno effetti variabili sulla loro fisiologia. Negli ultimi vent'anni, le proprietà antibatteriche, antivirali, antimicotiche, antinfiammatorie, antipruriginose, sedative, stimolanti e rigeneranti di alcuni di essi sono state più e più volte dimostrate e illustrate negli studi scientifici e nei libri di aromaterapia. Queste sostanze vegetali producono effetti fisiologici simili in tutti i mammiferi. A seconda dell'effetto fisiologico desiderato le si può applicare in modo diverso: possono essere somministrate per via topica, diffuse o inalate, oppure assunte per uso interno. Gli idrolati vengono quasi sempre applicati per via topica e assunti per via interna, perché essendo a base di acqua non si prestano alla diffusione. In questo modo abbiamo già sgomberato il campo da una delle domande che mi vengono poste più spesso: "Se il mio cane ha l'otite, come può fargli bene annusare qualcosa?". Sarebbe bello se l'aromaterapia non fosse presa così spesso per quello che non è...

L'applicazione topica è il metodo più comune e offre i benefici maggiori perché le sostanze vengono apportate direttamente nell'area in cui servono. Se un animale ha l'otite, si instilla all'interno dell'orecchio una miscela diluita di oli essenziali e altre sostanze botaniche; se è stato punto da un insetto o ha la pelle irritata, si applica il rimedio direttamente sull'area colpita. Una volta somministrata, la sostanza aromatica prescelta per i suoi effetti fisiologici può cominciare ad agire. L'uso topico riguarda oli essenziali o idrolati contenuti in preparati che vengono applicati con le dita o con un apposito strumento, tramite massaggi, diffusori e spray e addirittura mediante uno shampoo o

balsamo. I vettori più usati per gli oli essenziali e gli idrolati somministrati per via topica comprendono unguenti e balsami, oli liquidi estratti da piante e semi oleosi, spray a base di acqua e vari preparati per la toelettatura.

L'atto di applicare un preparato a un animale per via topica porta direttamente alla sfera dell'affettività: il livello emotivo. La maggior parte degli animali domestici reagisce in maniera positiva al tocco umano, soprattutto i cani e i gatti. Anche i cavalli e i mammiferi di piccole dimensioni come i conigli o i roditori domestici sembrano gradire queste manifestazioni, per quanto non nella stessa misura. L'uso topico produce un beneficio maggiore, non solo perché gli oli essenziali (o gli idrolati) vengono applicati direttamente sull'area che ne necessita gli effetti, ma anche perché a veicolarli è una mano umana. Se il tocco viene da una persona con la quale esiste un legame (o il potenziale di stabilirne uno), la relazione esce rafforzata dal contatto, dal massaggio e dall'applicazione degli oli essenziali in diluizioni adeguate. Uno degli esempi più intensi e profondi di questo effetto benefico è l'uso di oli essenziali con proprietà calmanti e sedative con animali ombrosi e pavidetti che hanno subito maltrattamenti. Ho spesso constatato che l'aromaterapia ha un'efficacia profonda con i cani custoditi nei canili e i "trovatelli" di recente adozione.

## **Storia di Nigel**

Ho potuto toccare con mano la trasformazione che l'aromaterapia può operare in un animale maltrattato e abbandonato grazie al lavoro di volontaria per la Humane Society e anche al mio stesso cane trovatello. Ho adottato Nigel, un incrocio fra un barbone e un labrador, dalla Humane Society della contea di Lackawanna, in Pennsylvania. Era al rifugio da quattro mesi, ed era stato precedentemente recuperato da una casa abbandonata con molti altri animali, compresi i fratelli della stessa cucciolata. Era estremamente magro, ombroso e timido e manifestava minzione emotiva a ogni contatto con le persone. Quando ci si rivolgeva a lui, si acquattava per la paura, e correva a nascondersi sotto il tavolo se qualcuno alzava la voce. Sapevo che conquistare la sua fiducia sarebbe stato un lungo processo, per non parlare dell'impegno che avrebbe richiesto. La cosa davvero impegnativa era cercare di insegnare a Nigel alcune delle nostre regole domestiche di base senza assumere un tono brusco o fare la voce grossa. Dire la parola "no" con tono calmo non produceva effetti su Nigel, mentre gridarla lo spaventava, spingendolo a cercare un rifugio o a urinare per la paura. I massaggi aromater-

pici sono stati determinanti per fare di Nigel un cane più fiducioso e meno pavido, e per trasformarlo in un affettuoso, devoto e beneducato componente della nostra famiglia.

Avevo creato una miscela calmante di oli essenziali, diluita in una base di olio di girasole (potrete trovare ricette per miscele calmanti per cani dal capitolo 4 in avanti), e l'avevo presentata a Nigel un pomeriggio, mentre riposava sul pavimento accanto a me, crogiolandosi a un raggio di sole. Era calmo e tranquillo e non dava segni di timore o diffidenza, perciò avevo preso la bottiglietta e ne avevo lasciata cadere una goccia sulla mano, permettendogli di annusarla. Lui si era tirato su a sedere, aveva drizzato le orecchie e aveva cominciato ad annusarmi attentamente la mano, e poi a leccarla. Non c'era alcun dubbio che fosse interessato alla miscela creata per lui. Con la sua evidente approvazione, mi ero seduta accanto a lui sul pavimento e avevo cominciato a massaggiargli il pelo del collo, del petto e dell'addome con diverse gocce della miscela diluita, mentre gli parlavo con tono calmo e suadente. Lui non era trasalito, e non si era sottratto, né era ricaduto nella minzione emotiva. Dopo qualche minuto riposava placidamente a pancia in su.

Avevo continuato le mie sessioni di massaggi con Nigel, stabilendo a poco a poco un forte legame con lui e conquistando la sua fiducia. Lui era diventato più affettuoso nei miei confronti, più bendisposto alle dimostrazioni di affetto e meno timoroso, quando ci si rivolgeva a lui o lo si correggeva. Nel giro di pochissimo tempo, inoltre, aveva mostrato di reagire agli oli essenziali anche quando glieli applicavo senza lunghi massaggi. Nigel aveva imparato ad associare l'odore degli oli essenziali all'esperienza di ricevere un massaggio ed essere calmato e rassicurato. In questo modo era stato indotto a collegare il loro impiego con un'esperienza positiva. Questa forma di addestramento è molto efficace perché combina il tocco umano, che i cani desiderano profondamente, e gli oli essenziali, che sollecitano la loro curiosità e il loro potentissimo olfatto. Queste sostanze odorose esercitavano in Nigel un evidente effetto fisiologico dovuto all'inalazione di molecole aromatiche in evaporazione in grado di esercitare un'azione sedativa sul sistema nervoso centrale. Tuttavia, l'effetto non sarebbe stato così marcato se gli oli non fossero stati applicati con il massaggio e con la strategia di condizionamento.

Gli oli essenziali fungono anche da stimolo condizionante allo stesso modo in cui il cane di Pavlov era stato addestrato a manifestare una determinata risposta fisiologica al suono di un campanello. Inizialmente Pavlov lo faceva suonare e il cane non manifestava reazioni che potessero essere misurate. Poi lo scienziato aveva accompagnato il suono del campanello alla somministra-

zione di cibo, scoprendo che a un certo punto il cane imparava ad associare quel particolare suono al pasto, e cominciava a salivare ogni volta che veniva azionato il campanello. In questo caso si parla di condizionamento classico o pavloviano, proprio perché si basa sugli esperimenti del fisiologo russo Ivan Pavlov<sup>9</sup>. Allo stesso modo, la struttura del condizionamento pavloviano può indurre i cani (e altri animali) a manifestare determinate reazioni comportamentali e fisiologiche al profumo degli oli essenziali e degli idrolati, esattamente come reagirebbero al suono di un campanello o a un altro stimolo. Immaginate che cosa sarebbe successo se Pavlov avesse associato al trillo del campanello qualcosa di negativo, come essere sgridato, ingabbiato o picchiato: in questo caso il cane sarebbe stato condizionato a reagire allo stimolo in ben diversa maniera, perciò è estremamente importante associare tutte le applicazioni di oli essenziali a un'esperienza il più possibile positiva. Questo non è sempre facile, ma nell'impiego di oli essenziali e idrolati per contrastare disturbi comuni negli animali (a differenza di situazioni acute o critiche per la salute) si può praticare una certa dose di controllo per ottenere i risultati migliori. Il profumo degli oli aromaterapici o degli idrolati è uno stimolo potente che prima o poi sarà in grado di innescare una reazione acquisita, comportamentale o fisiologica che sia.

Qui di seguito sono riportati alcuni esempi di situazioni in cui è inizialmente sconsigliabile introdurre l'uso degli oli essenziali (N.B.: pur non essendo sempre possibile attenersi al condizionamento comportamentale, si tratta comunque di un metodo che aiuta a ottenere i risultati migliori):

- se un animale ha paura dei rumori forti, dei fuochi d'artificio, dei temporali o della folla, evitate di introdurre l'uso degli oli essenziali in queste situazioni;
- nel caso che la paura riguardi altri animali, persone o cose, presentategli gli oli essenziali soltanto quando l'animale è solo e in uno stato d'animo tranquillo;
- quando l'animale è in preda a forte dolore o shock, aspettate che si sia stabilizzato e calmato prima di trattarlo con gli oli per l'aromaterapia;
- se la toelettatura è un momento sgradito, usate l'aromaterapia per calmare l'animale e introducete gradualmente varie procedure ad accompagnarla, per esempio la pulizia delle orecchie, la cura di unghie, zoccoli e zampe, l'igiene dentale, la cura e la spazzolatura del pelo e altre operazioni di questo tipo.

Dal 2005 Edizioni Enea collabora insieme a Scuola SIMO con un obiettivo preciso: fornire contenuti di qualità per promuovere la salute di corpo, mente e spirito.

Pubblichiamo libri destinati a naturopati e operatori della salute, ma anche a semplici appassionati e curiosi.

Ci occupiamo di scienza ma anche di spiritualità, integrando i più grandi insegnamenti di Oriente e Occidente.

Guardiamo alle grandi tradizioni mediche del passato e ci apriamo alle più innovative proposte nel campo della medicina olistica.

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

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

**Kristen Leigh Bell**

è aromaterapeuta e lavora con l'aromaterapia e gli oli essenziali da oltre quindici anni. Ha studiato con il dottor Kurt Schnaubelt del Pacific Institute of Aromatherapy e ha conseguito un master con un progetto sull'aromaterapia per gli animali domestici. Abita nella Carolina del Sud.

Immagini: Sonsedska Yuliia e Moustache Girl / shutterstock  
Art Direction: Camille Barrios / ushadesign

€ 25,00

La lunga esperienza di Kristen Leigh Bell  
nell'impiego degli oli essenziali traspare in ogni pagina  
di questo indispensabile manuale: la prima guida completa  
all'aromaterapia per i nostri amici animali.  
Un libro irrinunciabile che fornisce strumenti  
di grande valore per curare in modo naturale e olistico.

ISBN 978-88-6773-101-5



9 788867 731015 >