

IVG

Capodanno e Oli essenziali

di **Sandra Ottonello**

27 Dicembre 2020 - 11:25



Un altro anno sta per finire. Per molti un gran sollievo per altri solo un anno che passa. Tutti siamo d'accordo nel salutare l'anno appena trascorso ed accogliere con speranza ed energia il nuovo in arrivo!

Gli oli essenziali possono aiutarci a creare un'atmosfera magica, ricca di profumi e sogni. Le "molecoline" diffuse nell'aria arrivano al nostro sistema limbico, area sita nelle profondità del cervello, che svolge ruolo importante sul comportamento e l'emotività.

Gli oli essenziali, composti da una miriade di molecole estremamente volatili, sono capaci di raggiungere le terminazioni nervose connesse alla cavità nasale esercitando un'azione diretta sul Sistema Nervoso Centrale.

L'aromaterapia, che da sempre li utilizza per migliorare lo stato di benessere, è ben consapevole di quando il nostro fisico sia influenzato dall'atteggiamento mentale, e quanto le essenze possano giocare un ruolo benefico su di esso.

Vi sono alcune essenze capaci di agire come tonici e altre che calmano. Per la sera di capodanno possiamo sfruttare l'intimità usando oli "afrodisiaci" come Gelsomino, Ylang Ylang, Rosa, Patchouli, Sandalo, Neroli, Vetiver.

Oppure vi posso consigliare altre miscele da mettere in diffusione. Proviamo a giocare con gli aromi in modo da accontentare tutti i gusti:

TROVA LA TUA GIOIA

Per tirare su il morale

1 goccia di menta verde

3 gocce di bergamotto
2 gocce di incenso
3 gocce di melissa

CALMA LA TUA MENTE

Invita sentimenti di pace
3 gocce di incenso
2 gocce di cedro
4 gocce di lavanda
2 gocce di pompelmo

COGLI L'ATTIMO

Per dare motivazione o passione
2 gocce di menta piperita
3 gocce di incenso
4 gocce di lime
2 gocce di arancia

CALMA LA TEMPESTA

Favorisce l'equilibrio
4 gocce di mirra
3 gocce di patchouli
5 gocce di ylang ylang

Ed ora tocca a voi. Con gli oli essenziali la parola d'ordine è sperimentare!!!!