

Aromaterapia: gli oli essenziali per il benessere psicofisico

Posted on 23 Novembre 2021 by PaulVeg-Viaggi&AssaggiFelici



✂ **Un viaggio nel tempo:** Sapevi che la cucina medievale era ricca di spezie, sapori agrodolci e accostamenti incredibili? Ho racchiuso i segreti, le storie più affascinanti e le ricette storiche dimenticate all'interno del mio esclusivo ricettario dedicato a quest'epoca straordinaria, rivisitato interamente in **versione vegana**.

Se vuoi stupire i tuoi ospiti a cena o sei semplicemente curioso di scoprire cosa si mangiava davvero nei banchetti dei castelli, ti consiglio di dare un'occhiata. [Clicca qui per scoprire il mio Ebook Medievale](#) e lasciati ispirare dalla storia!

□ **Ultimo aggiornamento:**

12 Aprile 2026



Esiste un senso capace di bypassare la logica e colpire dritto al cuore delle nostre emozioni: l'**olfatto**. L'aromaterapia non è solo "profumo", ma una disciplina millenaria che utilizza gli oli essenziali — l'anima purissima delle piante — per riportare equilibrio in un corpo stanco e in una mente affollata.

□ **DISCLAIMER AFFILIAZIONI**

In questo sito trovi i miei consigli d'acquisto. In qualità di **Associato Amazon**, guadagno una piccola commissione dagli acquisti idonei fatti tramite i miei link, senza alcun costo extra per te!

(In qualità di Affiliato Amazon io ricevo un guadagno dagli acquisti idonei)

In un mondo che corre veloce, fermarsi a respirare l'essenza giusta può fare la differenza tra una giornata di stress e una di serena produttività.

Fin dall'antichità, in tutte le culture, **le piante aromatiche** hanno rivestito una grande importanza.

Riferimenti all'utilizzo di resine, piante aromatiche, spezie e incensi si ritrovano addirittura nei testi sumerici.

Nonostante già nel **Medioevo** si ottenessero olii essenziali attraverso il processo di distillazione delle piante, si deve attendere il '900 perché ad essi siano associate delle **proprietà medicinali**, grazie al lavoro sulla **lavanda** da parte del chimico francese René Maurice Gattefossé.

L'aromaterapia

Gli **oli essenziali** sono diventati protagonisti indiscussi della cosiddetta **Aromaterapia**, un ramo della fitoterapia che prevede l'utilizzo di **distillati da piante** per la cura delle malattie o per il mantenimento del benessere psicofisico.

Ad oggi, tra le terapie naturali, **l'Aromaterapia** è una delle più conosciute e sempre più apprezzata da ricercatori e medici, anche perché seguendo le indicazioni è possibile anche a casa ottenere ottimi benefici.

La scelta degli **oli essenziali** non dovrebbe mai essere casuale e sarebbe molto importante affidarsi ad una persona che abbia fatto un percorso di conoscenza adeguato, soprattutto nel caso di utilizzo sul corpo o per via orale.

L'aromaterapia è una branca della fitoterapia che sfrutta le **molecole aromatiche** estratte da fiori, foglie, cortecce e radici. Quando inaliamo un olio essenziale, i segnali raggiungono il **sistema limbico**, la parte del cervello che gestisce emozioni, memoria e istinti. È per questo che un profumo può calmarci istantaneamente o regalarci una scarica di energia.

♥ **Detto questo...** ♥

AMO GLI OLI ESSENZIALI,
come molti sapranno già li uso nella preparazione ad esempio del mio



DETERSIVO PER LAVATRICE

che mi autoproduco!

Gli oli essenziali e i loro benefici

📦 I 5 Oli Essenziali Indispensabili

Olio	Proprietà	Ideale per	Acquista
📦 Lavanda	Calmante	Insonnia	Shop
📦 Limone	Purificante	Focus	Shop
📦 Menta	Stimolante	Cefalea	Shop
📦 Eucalipto	Balsamico	Respiro	Shop

Olio	Proprietà	Ideale per	Acquista
📦 Ylang	Relax	Umore	Shop

* Link Amazon in una nuova scheda.

Gli oli essenziali possiedono proprietà curative **fisiche** – riconosciute e oramai confermate scientificamente, per esempio antimicrobica, antidolorifica, balsamica – e **psichiche**: grazie alla loro azione olistica, ristabiliscono **equilibrio** e danno **benessere**.

📦 Come integrare l’Aromaterapia nella tua routine

1. Diffusione Ambientale

Il metodo più semplice. 2-3 gocce di olio essenziale in un diffusore a ultrasuoni per ogni 10 mq.

Tip: Prova il Limone al mattino per svegliare il cervello e la Lavanda la sera prima di dormire.



[Acquista Diffusore Consigliato](#)

2. Bagno Aromatico

Non versare l’olio direttamente nell’acqua (galleggerebbe senza sciogliersi). Mescola 5 gocce di olio essenziale in un cucchiaino di sali di Epsom o di bagnoschiuma neutro, poi scioglilo nella vasca calda.



3. Il “Pronto Soccorso” da polso

Quando senti che l’ansia sale, versa una goccia di olio essenziale di Lavanda su un fazzoletto o sui polsi (previa diluizione in un po’ di olio di mandorle). Inspira profondamente per tre volte. Il mondo sembrerà subito meno complicato.

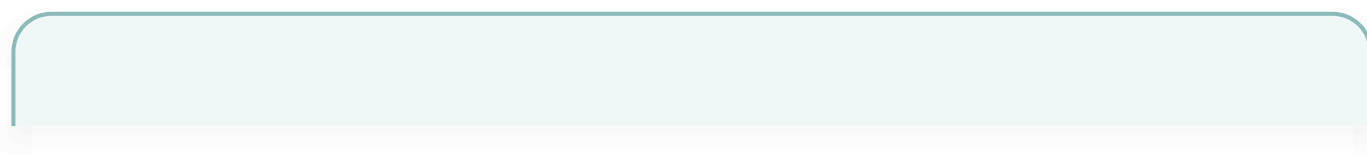


* Cliccando sul pulsante Amazon, verrai reindirizzato in una nuova scheda.

Avvertenze per un uso consapevole

Nota bene: Gli oli essenziali sono potentissimi concentrati biochimici.

- Non usarli mai puri sulla pelle (diluiili sempre in un olio vettore).
- Evita l’uso su bambini piccoli e donne in gravidanza senza consultare un esperto.
- Qualità prima di tutto: cerca sempre oli **puri al 100%, biologici e chemiotipizzati**.





Test di Aromaterapia:

Conosci la “Regola d’Oro” per la pelle?

Se vuoi massaggiare un olio essenziale sul corpo, come devi usarlo?

A. Puro, direttamente sulla pelle

❌ **Sbagliato!** Gli oli sono potentissimi e potrebbero irritarti. Mai usarli puri!

B. Diluito in un olio vegetale

✅ **Esatto! Questa è la Regola d’Oro.** Mescola 2 gocce in un cucchiaino di olio di mandorle o cocco.

C. Mescolato solo con acqua

⚠️ **Quasi...** L’olio e l’acqua non si mischiano! L’olio galleggerebbe e toccherebbe comunque la pelle puro.

Clicca sulle risposte per scoprire se sei un esperto!

Conclusione

L’aromaterapia ci ricorda che la natura ha una risposta per quasi ogni nostra tensione. Che tu abbia bisogno di una spinta per finire un progetto o di una carezza invisibile per riuscire a dormire, c’è sempre una goccia di essenza pronta ad aiutarti.

📄 E tu, di quale profumo hai bisogno oggi?

Ti è piaciuto questo articolo? Se hai bisogno di approfondire un olio specifico o vuoi dei consigli personalizzati su come miscelarli per il tuo benessere...

📄 Chiedimi pure qui sotto nei commenti!



5/5 - Voti:1

Scopri di più da **Viaggi&AssaggiFelici**

Abbonati per ricevere gli ultimi articoli inviati alla tua e-mail.

Digita la tua e-mail...

Iscriviti

📦 Consigliato da Viaggi&AssaggiFelici: Fai la tua spesa bio qui!

Acquistando i tuoi prodotti preferiti su Macrolibrarsi da questo box, sosterrai direttamente il mio blog! A te **non costa un centesimo in più**, ma per me è un aiuto immenso per continuare a darti ricette e video sempre gratuiti. Grazie di cuore 📦



Vuoi aprire un blog di successo come questo?

Se hai un sogno nel cassetto ma **non sai da dove iniziare**, lascia che ti aiuti a realizzarlo. Metto la mia esperienza al tuo servizio: costruisco il tuo sito web da zero e scrivo contenuti professionali capaci di emozionare e catturare i lettori.

Collaboriamo insieme per dare vita alle tue idee!

Scopri come posso aiutarti →