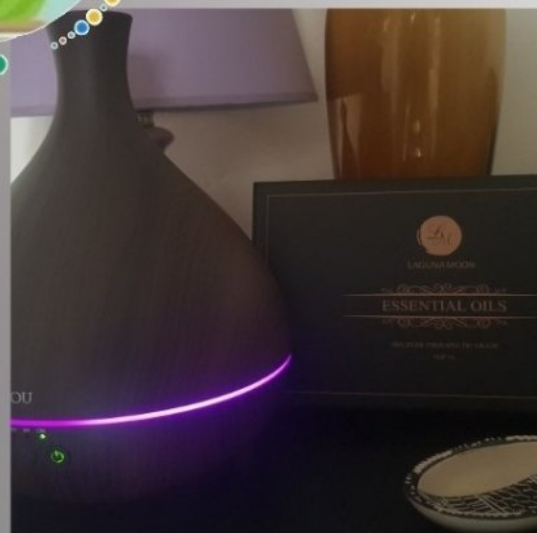


# Aromaterapia: gli oli essenziali per il benessere psicofisico

☐☐ IDEA REGALO PER NATALE ☐☐

Diffusore di aromi, 500 ml, con nebbia fredda, diffusore di oli essenziali, funzionamento silenzioso con tempo, diffusore di aromaterapia LED per camera da letto, casa, yoga



Viaggi&AssaggiFelici

Laganamoon Olio Essenziale, Top 16 Set di Olio Essenziale Aromaterapia di Lavanda, Eucalipto, Limone, Rosmarino, Tea Tree, Menta, Cannella, Olio Essenziale per Diffusori, Puros al 100%, 10ml



## Viaggi&AssaggiFelici

*Chi di voi presta attenzione agli odori? Praticamente tutti, chi più chi meno... del resto **l'olfatto** è una cassa di risonanza di **emozioni, sensazioni piacevoli o spiacevoli, stimoli, memoria.***

*La stretta correlazione tra il bulbo olfattivo e il **sistema limbico** (area del cervello responsabile dell'origine e della gestione delle emozioni) è la ragione per la quale spesso odori buoni o cattivi possono involontariamente scatenare forti emozioni.*

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.

Detto questo, AMO GLI OLI ESSENZIALI, come molti sapranno già li uso nella preparazione ad esempio del mio DETERSIVO PER LAVATRICE che mi autoproduco...ecco alcune dritte per ottenere anche in casa un maggiore benessere psico-fisico che ho fatto mie documentandomi ed approfondendo come al solito !!!

## **Gli oli essenziali e i loro**

# benefici

- ✦ **La lavanda:** favorisce il **rilassamento**, **riequilibra il sistema nervoso**, aiuta nell'insonnia e allieva lo stress. Ha proprietà **antinfiammatorie e analgesiche**.
- □ L'aroma intenso e sensuale di **ylang ylang** placa i nervosismi eccessivi. Da usare la sera, prima di coricarsi, basta versare **8 gocce** del suo olio essenziale nell'acqua della vasca e restarvi immersi per 15 minuti circa.
- ✦ **Mandarino, rosa, neroli e lavanda**, da utilizzare per massaggi o bagni rilassanti, favoriscono **il sonno e il relax**.
- □ **La cannella** e la lavanda stimolano **la concentrazione e la memoria**,
- ✦ l'olio essenziale di **basilico** o di **incenso** facilitano **la meditazione**,
- □ quello di **bergamotto** allevia l'ansia
- ✦ quello di **rosmarino** è un toccasana nel migliorare **l'affaticamento mentale e il mal di testa**

*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**.*

A tal proposito voglio consigliarvi :

- UN DIFFUSORE DI AROMI , che ho acquistato io per ogni stanza della casa. Che potrete acquistare qui ..

**Diffusore di aromi, 500 ml, con nebbia fredda, diffusore di oli essenziali,**

**funzionamento silenzioso con tempo,  
diffusore di aromaterapia LED per camera  
da letto, casa, yoga**

**Lagunamoon Olio Essenziale, Top 16 Set di  
Olio Essenziale Aromaterapia di Lavanda,  
Eucalipto, Limone, Rosmarino, Tea Tree,  
Menta, Cannella, Olio Essenziale per  
Diffusori, Puros al 100%, 10ml**

*Se ti è piaciuto questo articolo fammelo sapere con un #like  
o un commento qui sotto l'articolo e nel mio gruppo facebook  
!!!*

*☐Condividila sui social usando i tasti in cima e in fondo  
all'articolo oppure lasciami un commento! Per te è un clic,  
per me una grandissima soddisfazione!*

*Se vi va di seguire gli altri miei articoli e le altre mie  
ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete  
iscrivervi anche a :*

*☐alle newsletter di questo blog*

*<https://page.co/PD3nai>*

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

*[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)*

*☐seguirmi su Pinterest*

<http://www.pinterest.com/viaggiassaggieliceiblog>