

BENESSERE NATURALE PER CORPO E MENTE

5 OLI ESSENZIALI DA TENERE CON TE
UNA PICCOLA GUIDA PER AVVICINARTI ALL'AROMATERAPIA NELLA QUOTIDIANITÀ

GLORIA LUZI

NATUROPATA

whatsapp +39 366 683 3583

mail: naturopataglorialuzi@gmail.com

www.glorialuzi.it





CHI SONO

Mi chiamo Gloria Luzi, sono Naturopata e Riflessologa Plantare e nel mio lavoro integro diversi strumenti, tra cui aromaterapia, Fiori di Bach, coppettazione e Medicina Biointegrata.

Il mio approccio nasce da una visione della persona nella sua globalità: il corpo non è fatto di parti separate, ma di connessioni. Alimentazione, emozioni, abitudini, ambiente e vissuto personale possono dialogare tra loro e raccontarci qualcosa del nostro equilibrio.

Nel mio lavoro c'è poi una parola che considero fondamentale: GENTILEZZA.

Gentilezza verso il proprio corpo, verso ciò che stiamo attraversando e anche verso i nostri tempi.

Perché prendersi cura di sé, per me, non significa inseguire la perfezione, ma imparare ad ascoltarsi con maggiore consapevolezza.



INTRODUZIONE

Ogni stagione è un passaggio vibrazionale dell'anima.

Ogni stagione parla attraverso colori, sapori, profumi, ricordi e sensazioni.

Eppure, nella quotidianità, quante volte incontriamo un profumo senza fermarci davvero a percepire ciò che suscita dentro di noi?

È proprio qui che entra in gioco il meraviglioso mondo dell'aromaterapia.

Gli oli essenziali possono accompagnare piccoli rituali quotidiani dedicati al benessere, al rilassamento e alla qualità dell'ambiente che ci circonda.

In questa piccola guida ho scelto 5 oli essenziali da tenere con te, raccontandoti alcune delle loro caratteristiche e semplici modalità di utilizzo.

Non vuole essere un manuale, ma un primo incontro con questo mondo.

Un invito a fermarti, respirare e scoprire quanto anche un profumo possa diventare un piccolo gesto di cura.

PERCHÉ PORTARE GLI OLI ESSENZIALI NELLA QUOTIDIANITÀ?



- **Nei cambi di stagione:**

Ogni passaggio stagionale porta con sé nuovi ritmi, temperature, abitudini e necessità. L'aromaterapia può diventare un piccolo rituale per accompagnare questi momenti e prenderci cura del nostro benessere.

- **Per il benessere emotivo:**

Un profumo può evocare ricordi, sensazioni ed emozioni. Alcune essenze fresche e agrumate possono trasmettere una sensazione di vitalità, mentre altre, più morbide e avvolgenti, possono accompagnare momenti di calma e rilassamento.

- **Per creare il nostro spazio:**

Diffondere un'essenza nell'ambiente può trasformare un gesto quotidiano in un momento tutto nostro: una pausa, un respiro, un modo per rendere la casa più accogliente.

I 5 MIGLIORI OLI ESSENZIALI DA TENERE SEMPRE

1. Olio Essenziale di EUCALIPTO

- **Caratteristiche:**

Fresco, balsamico e intenso. Il suo aroma dona una piacevole sensazione di apertura e freschezza ed è particolarmente apprezzato nei mesi più freddi.

- **Uso:**

Puoi utilizzarlo nel diffusore ambientale, seguendo sempre le indicazioni e le quantità consigliate per il prodotto scelto.

- **Il mio suggerimento:**

Provalo quando senti il bisogno di creare intorno a te un ambiente fresco, pulito e rigenerante.

I 5 MIGLIORI OLI ESSENZIALI DA TENERE SEMPRE

2. Olio Essenziale di ARANCIO DOLCE

- **Caratteristiche:**

Dolce, agrumato e avvolgente. Il suo profumo richiama leggerezza, calore e buonumore ed è perfetto quando desideriamo creare un'atmosfera accogliente.

- **Uso:**

Aggiungi qualche goccia nel diffusore, secondo le indicazioni del dispositivo, e lascia che il suo aroma accompagni il tuo momento.

- **Il mio suggerimento:**

Mi piace particolarmente nei momenti in cui abbiamo bisogno di rallentare, alleggerire i pensieri e riportare un po' di dolcezza nella giornata.

I 5 MIGLIORI OLI ESSENZIALI DA TENERE SEMPRE

3. Olio Essenziale di CANNELLA

◦ **Caratteristiche:**

Caldo, speziato, intenso e avvolgente. È uno di quei profumi capaci di richiamare immediatamente una sensazione di calore e raccoglimento.

◦ **Uso:**

Può essere utilizzato per la diffusione ambientale, in quantità contenute e secondo le indicazioni specifiche del prodotto.

◦ **Il mio suggerimento:**

Abbinalo all'arancio dolce nel diffusore per creare un'atmosfera calda e avvolgente, soprattutto nelle giornate più fredde.

La cannella è un'essenza particolarmente intensa: per l'utilizzo cutaneo è importante rispettare le corrette diluizioni e le precauzioni specifiche.

The background of the entire page is a close-up photograph of sage leaves. The leaves are green with a silvery underside, showing a serrated edge and a prominent vein pattern. The lighting is soft, creating a natural and organic feel.

I 5 MIGLIORI OLI ESSENZIALI DA TENERE SEMPRE

4. Olio Essenziale di SALVIA SCLAREA

- **Caratteristiche:**

Il suo aroma invita a rallentare, lasciare andare le tensioni e ritrovare uno spazio di maggiore distensione.

- **Uso:**

Puoi utilizzarla nel diffusore ambientale oppure, quando appropriato, opportunamente diluita in un olio vegetale per un massaggio aromatico.

- **Il mio suggerimento:**

Opportunamente diluita in un olio vegetale, massaggiandone una piccola quantità sui polsi e respirandone delicatamente l'aroma è alleata nei momenti di calore improvviso legati ai cambiamenti ormonali.

I 5 MIGLIORI OLI ESSENZIALI DA TENERE SEMPRE

5. Olio Essenziale di ZENZERO

- **Caratteristiche:**

Caldo, speziato ed energizzante. Il suo aroma trasmette una piacevole sensazione di calore e vitalità.

- **Uso:**

Puoi utilizzarlo nel diffusore oppure, quando indicato per il prodotto specifico, opportunamente diluito in un olio vegetale per il massaggio.

- **Il mio suggerimento:**

È un'essenza che amo particolarmente nei periodi freddi o quando sentiamo il bisogno di ritrovare una sensazione di energia, calore e movimento.



COME UTILIZZARE GLI OLI ESSENZIALI

1. Massaggio con Oli Essenziali:

Un massaggio caldo con oli essenziali può aiutare a stimolare la circolazione e a rilassare i muscoli tesi.

Ricetta per olio da massaggio riscaldante:

- 30 ml di olio di mandorle dolci
- 2 gocce di olio di zenzero
- 2 gocce di olio di cannella
- 2 gocce di salvia



COME UTILIZZARE GLI OLI ESSENZIALI

2. Diffusori di Oli Essenziali:

Riempire l'ambiente con fragranze calde e lenitive può aiutarti a creare un'atmosfera accogliente e serena.

Ricetta per il diffusore nelle stagioni più fredde:

- 3 gocce di eucalipto
- 3 gocce di arancio dolce
- 2 gocce di cannella

RICETTA PER IL TUO RITUALE OLFATTIVO



Versa una goccia dell'essenza a tua scelta su una mouillette olfattiva oppure utilizza un supporto aromatico adatto.

Avvicinala senza fretta.
Chiudi gli occhi.

Respira e chiediti:
“Cosa mi fa sentire questo profumo?”
Non cercare subito una spiegazione.

Osserva semplicemente se arriva un'immagine, un ricordo, una sensazione o un'emozione.

L'aromaterapia può iniziare anche così:
da un profumo e da un momento di ascolto.

CONCLUSIONE



Siamo arrivati alla fine di questa piccola guida, ma forse questo è soltanto l'inizio del tuo viaggio nel mondo degli oli essenziali.

Non occorre avere decine di boccette.

Si può iniziare da poche essenze, imparando a conoscerle, annusarle e osservare ciò che evocano in noi.

Perché un olio essenziale non è soltanto un buon profumo.

Può diventare un rituale, un'ancora olfattiva, un momento in cui fermarsi e riportare l'attenzione a sé.

Scegli con consapevolezza.

Ascolta.

Respira.

E soprattutto concediti il tempo di scoprire quale profumo parla a te.



INVITO SPECIALE

SE QUESTO È STATO SOLO L'INIZIO...

e queste pagine hanno acceso la tua curiosità e desideri andare oltre il semplice utilizzo quotidiano degli oli essenziali, ho creato un percorso per accompagnarti più in profondità.

IL MIO VIDEOCORSO DI AROMATERAPIA

Un percorso che puoi seguire comodamente da casa e con i tuoi tempi, nel quale scoprirai come scegliere un buon olio essenziale, conoscerne i metodi di estrazione e approfondire il legame tra oli essenziali e archetipi.

Sole, Luna, Marte, Mercurio, Giove, Venere e Saturno diventano una chiave attraverso cui esplorare il mondo aromatico anche nella sua dimensione più sottile.

Il tuo viaggio nell'aromaterapia può continuare da qui.

👉 SCOPRI IL VIDEOCORSO

Iscriviti al mio Corso di Aromaterapia Sottile!

Con gentilezza,
Gloria

whatsapp +39 366 683 3583
mail: naturopataglorialuzi@gmail.com
www.glorialuzi.it