

Ciao

ti è mai capitato di usare un olio essenziale e pensare: *“Non sento grandi risultati... forse non fa per me”*?

È una frase che sento spesso, molto più spesso di quanto immagini.

E ogni volta, quando iniziano a raccontarmi come li usano, si apre un mondo fatto di piccole abitudini, dettagli sfuggiti, convinzioni ereditate... e soprattutto tanti gesti fatti in buona fede, ma che rischiano di rendere gli oli meno efficaci o, in alcuni casi, addirittura inappropriati.

Lo vedo ogni giorno nelle persone che mi scrivono o durante le consulenze: non c'è mai intenzione di fare “un errore”.

Semplicemente nessuno gliel'ha spiegato.

Ed è proprio qui che l'aromaterapia diventa interessante, perché basta veramente poco per fare un grande salto di consapevolezza.

---

## Quando mi raccontano di “quale olio scelgo”... e si apre la porta sulla chimica.

Una delle cose che noto più spesso è questa: molte persone non conoscono il chemotipo e quindi scelgono un olio solo perché la pianta è la stessa.

È un errore comunissimo.

In studio lo vedo chiaramente quando qualcuno mi dice: “Ho preso il timo perché dicono che è fortissimo”.

Sì, ma quale timo?

Perché tra un **timo ct timolo** e un **timo ct linalolo** c'è un abisso: il primo è molto più aggressivo, il secondo è più dolce e tollerabile.

Sceglierne uno invece dell'altro può cambiare completamente la risposta del corpo. E non è questione di “giusto o sbagliato”, ma di conoscere la chimica che sta dietro alle piante.

E questa è una delle basi che fa subito la differenza.

---

## La conservazione: il dettaglio che cambia tutto

Un'altra cosa che vedo tantissimo è la conservazione fatta in modo “comodo”: oli lasciati vicino al termosifone, sul davanzale della finestra, in bagno, in auto... luoghi in cui il calore e la luce possono ossidarli e rovinarne la qualità.

Ed è incredibile come le persone si stupiscano quando glielo dico e si chiedono:  
“*Sul serio può cambiare così tanto?*”  
Sì, e cambia più di quanto immagini.  
Un olio conservato male perde potenza, si altera e può diventare irritante.  
Sono piccole attenzioni, ma evitano problemi veri.

---

## La diffusione infinita che non serve (anzi) indebolisce

E poi c'è la questione della diffusione.

Molte persone accendono il diffusore come si accende una candela, e lo lasciano andare per ore.

La letteratura scientifica ci dice che l'olfatto si abitua molto rapidamente: dopo dieci, quindici minuti di esposizione continua i recettori riducono la loro sensibilità e il messaggio aromatico non arriva più al sistema nervoso, anche se l'odore è ancora presente nell'ambiente.

È uno dei classici casi in cui “di più” non significa “meglio”.

---

## Usare gli oli sempre allo stesso modo

Un altro punto che emerge spesso è la routine sempre uguale, indipendentemente dal momento della giornata.

Ma il corpo non è mai uguale a se stesso.

Mattino, pomeriggio e sera hanno energie diverse e anche gli oli lavorano in modo diverso a seconda del ritmo fisiologico.

Ci sono oli che sostengono meglio il risveglio, altri che aiutano la digestione, altri ancora che accompagnano la fase serale.

E quando una persona inizia a scegliere gli oli in base al *momento*, cambia tutto: cambia la resa, cambia la percezione, cambia il beneficio.

---

## E allora perché tutto questo succede così spesso?

Perché gli oli essenziali affascinano, attirano, profumano, sembrano intuitivi da usare.

Ma sono strumenti complessi, con una chimica precisa e una fisiologia che va rispettata.

E il problema non è mai la persona:

il problema è che nessuno spiega realmente *come* funzionano.

È qui che l'aromaterapia diventa potente: quando smettiamo di usarla “a tentativi” e impariamo a usarla con metodo, semplicità e consapevolezza.

**Vuoi imparare ad usarli in modo corretto, sicuro ed efficace?**

Per accompagnarti in questo percorso ho creato il **Corso Base di Aromaterapia**, un percorso pensato proprio per dare finalmente ordine, chiarezza e praticità all'uso degli oli.

È un corso semplice da seguire, ma al contempo è una grande opportunità perché ti permette di capire:

- come scegliere un olio in modo consapevole
- come leggere un chemotipo
- quali oli usare e quando
- come evitare gli errori più comuni
- come creare routine efficaci

È FINALMENTE DISPONIBILE IL

## Corso base di Aromaterapia

a solo

# 49€



**Contenuti principali del corso:**

- introduzione all'aromaterapia e principi di sicurezza,
- fondamenti di chimica degli oli essenziali spiegati in modo semplice,
- criteri per riconoscere la qualità e modalità d'uso,
- applicazioni pratiche nei diversi contesti (casa, ufficio, studio, gestione dello stress, routine quotidiana),
- psicoaromaterapia e legame con le emozioni,
- panoramica sui principali oli essenziali e i loro utilizzi.

È un percorso completamente online, sempre disponibile, che puoi seguire con i tuoi tempi e rivedere tutte le volte che ne senti il bisogno. È pensato per essere chiaro anche se parti da zero, così puoi costruire basi solide e sicure fin da subito.

Trovi tutte le informazioni sul sito [www.elisagaltineri.it](http://www.elisagaltineri.it) nella sezione *corsi e novità*.

Acquista a 49 €

Voglio salutarti con questo concetto, ovvero che ogni olio essenziale porta un messaggio.

La vera differenza non la fa la goccia, ma la consapevolezza con cui la scegli.

Quando inizi a usarli nel modo giusto, il corpo risponde, il respiro cambia, la mente si rilassa. E qualcosa cambia sempre.

Così l'aromaterapia smette di essere una curiosità e diventa una parte viva della tua quotidianità.

A presto,

**Dott.ssa Elisa Galtineri**



Dott.ssa

*Elisa Galtineri*

**FISIOTERAPISTA NATUROPATA**

**Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata**

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.  
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)