

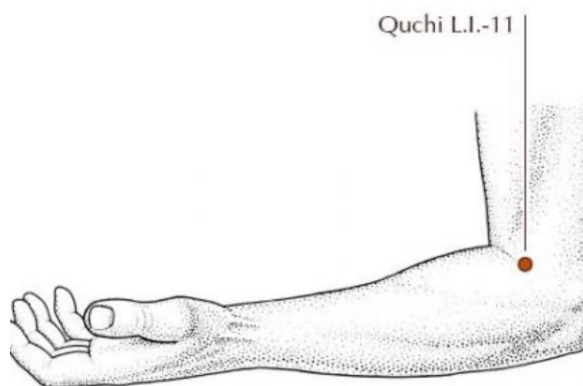
Ciao

sai, ci sono gesti che all'apparenza sembrano piccoli, ma che sanno parlare al corpo con un linguaggio preciso.

Applicare una sola goccia di olio essenziale su un punto specifico non è un rituale o un rimedio "alternativo", ma un modo per accompagnare i naturali processi di autoregolazione del nostro organismo.

In questi anni ho imparato che il corpo, soprattutto quello dei bambini, sa spesso trovare da solo la sua strada se lo si ascolta e lo si sostiene con delicatezza. I miei figli non si ammalano spesso, ma quando succede, lo fanno "bene": la febbre sale in fretta, il corpo lavora a fondo, e in quei momenti cerco di aiutarli senza interferire troppo, accompagnando il processo.

A volte basta proprio una goccia per dare al corpo il segnale giusto!



È in questi casi che utilizzo l'olio essenziale di limone (*Citrus limon*) sul punto LI11 (*Quchi*), situato sulla piega del gomito, nella parte esterna. È un gesto semplice, ma che con il tempo è diventato una strategia che utilizziamo spesso quando serve.

In Medicina Tradizionale Cinese, LI11 è uno dei punti principali per disperdere il calore, regolare l'energia del meridiano dell'Intestino Crasso e favorire l'eliminazione delle tossine. È un punto di passaggio molto potente: da questo punto il Qi si riequilibra e può muoversi liberamente tra interno ed esterno, sostenendo il naturale processo di raffreddamento e purificazione. LI11 purifica il calore pieno, tonifica il sangue e promuove la circolazione dei liquidi, facilitando così il naturale processo di raffreddamento corporeo. In termini simbolici, aiuta il corpo a liberarsi di ciò che lo infiamma, sia sul piano fisico che emotivo.

L'olio essenziale di limone, grazie alla sua composizione dominata da monoterpeni (limonene 70%, beta-pinene 10%), amplifica questo effetto di "discesa" e dispersione del calore.

Ha un'azione antipiretica, antisettica e depurativa, stimola il sistema linfatico e il fegato, migliora la microcircolazione e sostiene la risposta immunitaria. È in grado di

purificare il calore di Fegato e Stomaco e di regolare il Qi, favorendo il rilascio di tensione e la fluidità dei processi corporei.

Nel pensiero della Medicina Tradizionale Cinese, il Qi è l'energia vitale che anima ogni forma di vita.

Non è solo “energia” in senso astratto, ma un principio dinamico che muove, trasforma, riscalda e protegge.

In modo semplice:

- è ciò che circola nei meridiani, come il sangue nelle vene;
- è ciò che nutre gli organi e le cellule, permettendo loro di funzionare;
- è ciò che mantiene il corpo in equilibrio, difendendolo dalle influenze esterne;
- è ciò che connette mente, corpo ed emozioni, creando unità.



Quando li uniamo, LI11 e limone lavorano in sinergia: il punto apre la via di dispersione del calore, l'olio fornisce la sostanza attiva che favorisce la detossificazione e la regolazione termica. È una combinazione che sostiene il corpo senza forzarlo, accompagnandolo con rispetto nel suo naturale ritmo di guarigione. Applicare una sola goccia pura di limone sul punto è in genere sicuro e ben tollerato, poiché la pelle in quella zona è spessa e il limone, usato in minima quantità, non provoca irritazioni. Nei bambini piccoli, si può preferire un approccio ancora più delicato: una sola goccia di olio essenziale diluita in un cucchiaino d'olio vegetale, applicata sotto i piedini e poi il punto LI11 semplicemente massaggiato con le mani. In questo modo l'effetto energetico e aromatico si mantiene, riducendo al minimo la stimolazione diretta.

È sempre importante ricordare che la sicurezza dipende dalla qualità dell'olio, dalla purezza del prodotto e dalla dose minima: nei bambini, la pelle è più permeabile e ricettiva, quindi bastano piccoli gesti per ottenere un effetto profondo.

Col tempo ho capito che la vera forza degli oli sta nella conoscenza. Sapere da dove vengono, cosa contengono, come agiscono sul corpo e sull'emozione ci permette di sceglierli e usarli con una consapevolezza completamente nuova.

Se vuoi approfondire anche tu questo approccio e imparare a usarli con sicurezza ed efficacia, ho creato un Corso Base di Aromaterapia proprio per accompagnare passo dopo passo chi desidera avvicinarsi a questo prezioso linguaggio naturale.

Vorrei il Corso Base!

È FINALMENTE DISPONIBILE IL

Corso base di Aromaterapia

a solo
49€



**28 moduli sempre a tua disposizione,
da vedere dove e quando vuoi,
da qualsiasi dispositivo**

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.

Ma vediamo, perché proprio i punti di agopuntura “veicolano” in profondità l’azione degli oli essenziali?

Le evidenze scientifiche spiegano che i punti cutanei corrispondono ad aree di maggiore densità di terminazioni nervose, capillari e cellule immunitarie. La loro stimolazione attiva circuiti neuroendocrini, migliora la microcircolazione e modula il rilascio locale di mediatori, favorendo l’assorbimento e la diffusione del segnale. Quando vi si applica un olio essenziale, l’interazione tra molecole aromatiche e stimolo cutaneo amplifica la risposta del sistema nervoso autonomo, creando un dialogo sottile ma concreto tra pelle, nervi e sistema immunitario. È una sinergia tra biochimica e bioelettricità, tra sostanza e informazione: il punto apre la via, l’aroma porta il messaggio.

È un gesto semplice, ma capace di riportare equilibrio: non “abbassa” la febbre nel senso farmacologico, ma aiuta il corpo a disperdere il calore in eccesso, favorendo chiarezza, freschezza e leggerezza.

Ogni volta che accompagno un sintomo invece di contrastarlo, mi accorgo di quanto il corpo sappia orientarsi da solo, se gli si concede il tempo e lo spazio per farlo. Prendersi cura non significa sempre intervenire, ma riconoscere e sostenere i segnali del corpo con gesti semplici e coerenti.

Una goccia, un punto, un respiro: da lì comincia spesso la parte più autentica del processo di guarigione.

E in quella semplicità, il corpo trova il modo più naturale di tornare al suo equilibrio.

Un abbraccio,

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](#)