

Ciao

oggi voglio portarti un po' dietro le quinte dell'aromaterapia, in quel punto in cui gli oli essenziali smettono di essere semplici profumi e diventano veri indicatori del tuo stato emotivo.

Perché sì, ogni volta che annusi un olio essenziale succede molto più di quello che percepisci. L'olfatto è l'unico senso che arriva al cervello senza filtri, passando dritto nel sistema limbico, il luogo delle emozioni, dei ricordi, della soglia di allarme e anche della capacità di rilassarti e ritrovare focus.

È per questo che dico sempre che l'olfatto non mente: reagisce prima di te.

E allora accade una cosa semplice ma potentissima: quando respiri un aroma, il tuo corpo ti parla.

Ti mostra cosa chiede, cosa non riesce più a sostenere, cosa ha bisogno di lasciare andare.

Ed è qui che nasce l'idea di una **mappa emozionale**, un modo per leggere questi segnali, che aiuta chiunque a capire cosa sta vivendo attraverso il profumo.



Se cerchi **calore e sicurezza**

Potresti sentirti attrattə da note di legni e resine.

Sono aromi che avvolgono, che ti riportano dentro, che ti fanno fare quel "ritorno a casa" che a volte non ti concedi da giorni. Cedro, incenso, sandalo hanno una voce calma, lenta, quasi paterna. Parlano di radicamento, di presenza, di stabilità.

Li cerchiamo quando ci sentiamo sparpagliati, quando la mente corre più delle gambe, quando abbiamo l'impressione di non avere più un punto fermo a cui appoggiarci.

E ogni volta che li respiri, è come se qualcosa ti dicesse: "Puoi rallentare. Puoi tornare a te."

Se senti il bisogno di **leggerezza**

Gli agrumi iniziano a chiamare. Arancio, bergamotto, pompelmo portano un soffio d'aria fresca nella giornata. Sono oli che sollevano, che aprono finestre interne, che alleggeriscono quella pesantezza mentale che spesso accompagna i periodi di transizione.

Quando la testa è troppo piena, quando le emozioni sembrano addensarsi, quando hai la sensazione di essere "troppo seria" da un po', gli agrumi sono quelle piccole scintille che rimettono movimento, sorriso, respiro.

Non "coprono" il peso, lo sciolgono piano.



Se desideri **quiete**

Lavanda, camomilla romana, petitgrain diventano un porto sicuro.

Sono oli che dialogano direttamente con la tua soglia di allarme, non con la parte razionale.

Mentre tu magari ti racconti che "va tutto bene", loro vanno dritti al punto.

Hanno la capacità di distendere, di sciogliere microtensioni che non sapevi nemmeno di avere, di smussare i bordi dell'agitazione.

In autunno e inverno, quando il corpo chiede naturalmente più contenimento, queste note diventano un abbraccio, un punto fermo, un invito a lasciare andare lo sforzo costante.

Se hai bisogno di **chiarezza**

Menta piperita, rosmarino ct cineolo e gli eucalipti aprono, liberano, rimettono in ordine.

Sono gli oli che entrano in scena quando dentro di te c'è "troppo".

Troppi pensieri, troppi stimoli, troppe cose aperte.

La loro firma emozionale è pulita, diretta, quasi chirurgica: spostano la nebbia mentale, rimettono a fuoco, aiutano a tornare presenti nel qui e ora. Sono perfetti nei giorni in cui ti senti confusa, dispersa o carica di pensieri che non riescono a trovare forma.

È come se dicessero: "Guarda, c'è spazio. Possiamo farcela una cosa alla volta."



Una pratica di 30 secondi

1. Scegli un olio, quello che ti viene spontaneo.
2. Annusa tre volte, lentamente.
3. Nota il primo respiro: si apre o si blocca?
4. Nota la sensazione nel petto: si alleggerisce, si stringe, si scalda?
5. Chiediti: "Questa aroma mi accompagna o mi disturba?"

La risposta è **la tua bussola**.

Non devi interpretarla troppo, non devi fare analisi complesse.

Il corpo sa già cosa gli serve, soprattutto adesso che siamo entrati nella stagione della raccolta, della calma, dell'ascolto.

Perché questa mappa è preziosa proprio adesso

Mentre ti muovi tra questi aromi, ricordati una cosa importante: il modo in cui reagisci a un profumo è uno dei segnali più sinceri che il tuo corpo ti offre.

È come se, per un attimo, ti mostrasse ciò che sta sotto la superficie, senza filtri, senza doverlo spiegare a parole.

E più impari ad ascoltare queste micro-risposte, più gli oli essenziali smettono di essere "strumenti" e diventano compagni di viaggio.

Ti sostengono nei giorni in cui senti di non avere abbastanza energia, ti radicano quando corri troppo, ti alleggeriscono quando qualcosa pesa, ti schiariscono quando tutto sembra confuso.

Ed è proprio qui che si apre il tema di cui parleremo nella prossima newsletter.

Perché quando non conosci questa mappa, rischi di usare gli oli in modo meccanico, ripetitivo, a volte addirittura controproducente.

Quando impari a leggerla, tutto cambia.
Scegli meglio, dosi meglio, e gli oli diventano alleati veri, non stimoli casuali.
E questo, credimi, fa una differenza enorme.

Hai mai sperimentato il potere comunicativo degli oli essenziali?
O capire qualcosa di te proprio grazie a un aroma?

Se ti va, raccontami cosa hai percepito. Puoi anche farlo in forma anonima, se preferisci.

[Lascia il tuo racconto](#)

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](#)