

Aromaterapia e Psicoaromaterapia

L'aromaterapia è una disciplina che utilizza gli oli essenziali estratti da piante aromatiche — come lavanda, limone, menta o eucalipto — per favorire il benessere fisico e mentale. Gli oli possono essere diffusi nell'ambiente, inalati, applicati sulla pelle (sempre diluiti) o utilizzati durante massaggi e bagni aromatici.

L'aromaterapia si basa sulle proprietà naturali delle essenze vegetali: alcune hanno effetti rilassanti, altre energizzanti, purificanti o balsamiche. Ad esempio, la lavanda è spesso associata al rilassamento e al sonno, mentre gli agrumi possono stimolare concentrazione e buonumore.

La psico-aromaterapia è un approccio più specifico che studia il legame tra profumi, emozioni e mente. Questo è possibile perchè l'olfatto è direttamente collegato al sistema limbico, l'area del cervello coinvolta nelle emozioni, nella memoria e negli stati d'animo.

Attraverso l'uso mirato degli oli essenziali, la psico-aromaterapia cerca quindi di sostenere l'equilibrio emotivo, ridurre stress e ansia, migliorare la concentrazione o favorire il rilascio emotivo. In questo contesto, il profumo non è solo piacevole, ma diventa uno strumento di ascolto e supporto psicofisico.

“Ogni profumo porta con sé un'emozione, un ricordo, una sensazione capace di dialogare con la parte più profonda di noi.”