



“In caso di Stress”

il Filo Rosso.com



Questo e-book è pubblicato sotto licenza Creative Commons. Attribuzione, non commerciale. Tu sei libero di riprodurre, distribuire, comunicare al pubblico, esporre in pubblico, rappresentare, eseguire e recitare quest'opera, alle seguenti condizioni: devi attribuire la paternità dell'opera nei modi indicati dall'autore o di chi ti ha dato l'opera in licenza; non puoi usare quest'opera per fini commerciali; non puoi alterare o trasformare quest'opera, né usarla per crene un'altra. Ogni volta che usi o distribuisce quest'opera, devi farlo secondo i termini di questa licenza, che va comunicata con chiarezza. In ogni caso puoi concordare con il titolare dei diritti d'autore utilizzi di quest'opera non consentiti da questa licenza. Le utilizzazioni consentite dalla legge sul diritto d'autore e gli altri diritti non sono in alcun modo limitati da quanto sopra. Questo è un riassunto in linguaggio accessibile a tutti del codice legale, la cui versione integrale è disponibile a questo indirizzo internet: <http://creativecommons.org/licenses/by-ncnd/2.5/it/legalcode>

“In caso di Stress” - Versione 1.1 a cura de *il Filo Rosso.com*, Novembre 2008.

Per indicazioni sull'aromaterapia e sugli oli essenziali, come impiegarli vai su www.ilfilorosso.com

Gli oli essenziali non vanno miscelati con prodotti di derivazione sintetica o chimica perché potrebbero risultare tossici.

Queste indicazioni non intendono sostituire la consulenza del medico, dell'aromaterapeuta o del naturopata. Per formulazione di diagnosi per trattamento di problemi di salute seri o cronici è indispensabile la consultazione di un medico.




In caso di Stress

Lo stress non è un'entità biologica come un virus o un battere. È una preoccupazione, un disequilibrio interno che creiamo e manteniamo dentro il corpo e la mente. Utilizzare gli oli essenziali può essere di aiuto per riequilibrarci.

Molti oli essenziali possono aiutare a rilassarci, inoltre l'aromaterapia è semplice da utilizzare. Puoi sfruttare dei piccoli contenitori di argilla da tenere comodamente sulla scrivania oppure puoi usare anche piccoli oggetti in materiale poroso, come legno non trattato, oggetti di ceramica non smaltata che, spruzzati con poche gocce di oli essenziali, ne sprigionano il profumo nell'ambiente circostante.

Inalazione è il metodo di assorbimento più rapido degli oli essenziali. Questo metodo consente l'assorbimento dell'olio essenziale attraverso il sistema respiratorio, inoltre l'aroma dell'OE è percepito e analizzato anche dal sistema olfattivo e dal cervello. In uno studio, diffondere nell'aria dell'OE di *Arancio* (*Citrus sinensis*) è stato trovato avere un effetto rilassante sulle persone in attesa nella sala d'aspetto di un dentista, rispetto al gruppo di controllo che era nella sala d'attesa senza odori diffusi (1). Le donne, in particolare, hanno riferito livelli più bassi di ansia e umore più positivo.

Per curare lo stress, l'ansia, la tensione e la fatica mentale, prova uno qualsiasi o una combinazione dei seguenti oli essenziali: *Arancio dolce*, *Lavanda*, *Limone*, *Maggiorana*, *Nardo Himalayano*, *Petit grain*, *Pompelmo*.



Arancio dolce e **Pompelmo** danno la sensazione di allegria e benessere interiore, ci portano a rilassarci in profondità in modo da modificare l'ansia con la calma.

Lavanda allevia lo stress ed ha un effetto rilassante ed equilibrante sulle nostre emozioni.

Portala con te, annusala o sfrega 1 goccia tra le tue mani pulite e poi mettile davanti al viso e inala l'aroma.

Limone apporta energia restaurando l'organismo di fronte al degrado dello stress.

Petit grain è un leggero sedativo.

Maggiorana è ottima per ridurre l'ansia e ci fa scoprire che la vera fonte di felicità è dentro di noi, non fuori.

Nardo Himalayano è un calmante del sistema nervoso.

MISCELA AMBIENTE

5 gocce di OE di *Arancia dolce* e 5 gocce di OE di *Lavanda*
Tutti metodi per ambiente sono validi, puoi usare diffusori per essenze, una bottiglietta spray per le piante piena d'acqua a cui aggiungi le gocce di OE, oppure un fazzoletto su cui fai cadere 1 o 2 gocce di OE e poi annusi.

Applica sul petto 1 goccia di OE di *Lavanda*, la mattina e la sera prima di andare a dormire.

Prima di coricarti a letto metti 2 o 3 gocce di OE di *Lavanda* sul cuscino a cui puoi aggiungere 1 goccia di OE di *Nardo Himalayano* sul petto se hai difficoltà ad addormentarti.

PER L'UOMO

Usa come dopobarba 1 goccia di OE *Ylang-Ylang* su una base di *Olio di Rosa Mosqueta*, aiuta a staccare la mente dai problemi del lavoro.

RITUALE

Accendi una candela bianca nel bagno. Riempi la vasca con 250 grammi di *Sale Marino Integrale* o *Sale del Mar Morto*. L'attimo prima di entrare aggiungi 5 gocce di OE di *Lavanda*, 5 gocce di OE di *Petit grain* e 5 gocce di OE di *Pompelmo* (o se preferisci *Arancio dolce*). Rimani nella vasca per 10/15 minuti.

OLIO ANTISTRESS

50 ml di *Olio di Sesamo* a cui aggiungi 10 gocce di OE di *Lavanda*, 10 gocce di OE di *Petit grain*, 5 gocce di OE di *Pompelmo* e 5 gocce di OE di *Arancio*.

Dopo la doccia o il bagno ristoratore applica questa miscela sotto i piedi, sul torace, pancia, schiena e braccia.

Ricorda: dedicarsi una seduta di massaggio rilassante a corpo e piedi una volta alla settimana allontana lo stress! :-)

1. Lehrner J, Eckersberger C, Walla P, Potsch G, Deecke L. 2000. Ambient odor of orange in a dental office reduces anxiety and improves mood infemale patients. *Physiol Behav.* 71