




Piccoli gesti aromatici per l'estate

di Donata Libertini

 Un piccolo dono per te che ami i gesti semplici
e il benessere che gli oli essenziali
portano nella vita quotidiana

Piccoli gesti aromatici per l'estate

L'estate cambia il ritmo delle giornate.

Più luce, più calore, più movimento.

E anche il nostro corpo spesso cambia esigenze:
cerchiamo freschezza, leggerezza, respiro, pause più morbide.

*Conoscere questi aromi paradisiaci è come innamorarsi.
Toccheranno il tuo cuore, ti renderanno profondamente
consapevole della bellezza che ti circonda e apriranno la
porta alla tua anima. Improvvisamente ogni aspetto della
tua vita sembrerà toccato dalla magia.*

Susanne Fischer-Rizzi

Gli oli essenziali e le acque aromatiche possono accompagnare piccoli momenti quotidiani con semplicità, senza complicazioni.

Non servono rituali perfetti.

A volte basta davvero un gesto.

Ho raccolto qui 5 idee aromatiche semplici che uso spesso anch'io durante l'estate 🌿

Un'attenzione importante 🧡

Se in casa vivono bambini o animali, utilizza sempre gli oli essenziali con attenzione e buon senso, preferendo ambienti ben areati e dosaggi delicati.

Bambini e animali hanno una sensibilità diversa dalla nostra e alcuni aromi possono risultare troppo intensi, soprattutto per i più piccoli e per i gatti 🌿

1. Per iniziare la giornata con più chiarezza

Ci sono mattine estive in cui il caldo rallenta i pensieri ancora prima di iniziare.

In quei giorni amo diffondere:

- *3 gocce di Limone*
- *2 gocce di Rosmarino*

Una miscela fresca, luminosa, che aiuta a ritrovare presenza e concentrazione. ✨ Ideale:

- *mentre lavori*
- *studi*
- *scrivi*
- *inizi lentamente la giornata*

2. Un gesto fresco per viso e pelle

In estate tengo sempre un'idrolato vicino alla scrivania o in frigorifero.

L'Acqua aromatica di Rosa damascena è una delle più amate: fresca, delicata, avvolgente. Nebulizzata sul viso durante il giorno regala immediatamente una sensazione di comfort e morbidezza.

✨ *Un piccolo gesto semplice...
che spesso cambia il respiro della giornata.*

3. Gambe leggere

Caldo, movimento, tante ore in piedi.

La sera preparo spesso una semplice applicazione:

- 1 cucchiaino di gel di aloe
- 1 cucchiaino di olio vegetale
- 2 gocce di Cipresso
- 2 gocce di Lentisco

Lo applico la sera con un massaggio lento dal basso verso l'alto.

✦ *Una coccola semplice per ritrovare leggerezza.*

4. Per rallentare dopo giornate intense

L'estate porta luce...

ma a volte anche stanchezza mentale e difficoltà a rallentare.

La Lavanda vera resta uno degli oli essenziali che utilizzo di più la sera. Puoi:

- diffonderla nell'ambiente
- mettere 1 goccia su un fazzoletto
- usarla in un olio da massaggio serale

✦ *Un aroma morbido che accompagna il sistema nervoso verso quiete e riposo.*

☀️ 5. Un aroma che sa di estate

Ci sono oli essenziali che sembrano cambiare l'atmosfera della casa.

L'Arancio dolce è uno di questi.

Semplice, luminoso, accogliente.

Mi piace diffonderlo:

- nel tardo pomeriggio
- durante una cena lenta
- mentre apro le finestre dopo il caldo del giorno

✨ *A volte il benessere passa anche da ciò che respiriamo.*

Una piccola conclusione 🍷

Gli oli essenziali non devono diventare qualcosa di complicato.

Possono semplicemente accompagnare la quotidianità:
un respiro,
una pausa,
un momento per noi.

Spero che questi piccoli gesti aromatici possano accompagnare anche la tua estate 🌿



Piccoli gesti aromatici per l'estate

Grazie di cuore!

Chiudi gli occhi.

Respira lentamente.

Inspira un aroma e lascia che ti attraversi.

Trattieni un istante... poi espira, con dolcezza.

Senti i piedi radicati, il corpo più leggero, il cuore che si apre.

Le essenze naturali parlano piano, ma arrivano lontano.

In ogni goccia c'è una possibilità: di centrarti, di ascoltarti,
di ritrovarti.

Accogli. Ricevi. Resta.

Che il tuo spazio interiore possa nutrirsi di bellezza.

E che ogni giorno tu possa diffondere benessere —
dentro e fuori di te 🌿



Donata