

Nozioni dal mondo dell' Aromaterapia

Ebook GRATIS di Aromaterapia di Miryam ✓Pala



*Una piccola introduzione al corso formativo completo
e alcuni accenni sul mondo degli oli essenziali terapeutici.*

Ebook piccole nozioni e anteprima sugli studi che si fanno in Aromaterapia per uso personale o anche professionale.

Un modo semplice ed efficace come aprire una finestra per vedere se è un qualcosa che ti può essere utile. Il mondo degli aromi lo è sempre in ogni occasione, anche nella cucina tradizionale o nella medicina tradizionale.



<https://www.fragusesaboris.it/>

Miryam Pala

E importante sapere che non tutti gli oli essenziali sono uguali, specialmente per l'uso anche interno.

Il consiglio che vi posso dare è di assicurarvi che gli oli che state utilizzando siano stati testati e certificati come oli puri e di qualità terapeutica e che siano ad uso anche **ALIMENTARE.**



Miryam ✓ Pala

Miryam ✓ Pala

L'aromaterapia ha origini antichissime.

Gli antichi avevano capito che esiste una correlazione tra il profumo e il sapore delle piante e i loro possibili effetti benefici sul corpo e la mente.

Gli oli essenziali sono sostanze volatili naturali distillate o estratte dalla spremitura delle piante.

Gli oli essenziali contengono delle molecole aromatiche della pianta stessa che consente alla pianta quel gradevole aroma essenziale che possiamo assaporare.

Gli oli essenziali sono molto concentrati.

Gli oli essenziali si usano da migliaia di anni e i più famosi ad usarli erano appunto gli egizi e non solo...

Ancora oggi i benefici degli oli essenziali sono oggetto di profondo studio e ricerca anche in ambito medicinale

Gli oli essenziali vengono in aiuto anche per curare i nostri animali oppure anche le nostre piante, fiori erbe esempio protezione dai raggi solari, protezione dalla neve a temperature elevate, funzionano da repellenti naturali, attirano gli impollinatori ecc...

L'uso dell'olio essenziale a livello olfattivo viene spesso fatto attraverso Inalatori, in altri casi con il brucia essenze.

Per una evaporazione più rapida è consigliabile appunto del calore per velocizzare l'evaporazione.

In altri casi è utilissimo mettere delle gocce di oli essenziali su una pietra vulcanica da lasciare negli ambienti dove stiamo spesso oppure gioielli di pietre basalte da indossare con i nostri oli essenziali. Questa tipologia di pietra fa sì che l'olio venga assorbito e rimane per ore, anche questo è un modo molto naturale e semplice per usare i nostri oli essenziali.



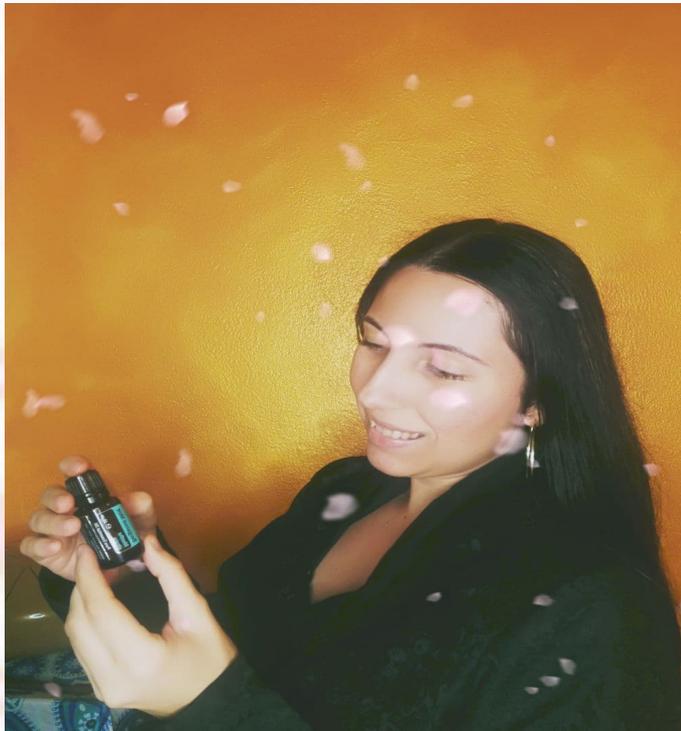
Fonte foto = www.laralucaccioni.com/argomenti/felicita/la-felicita-e-i-suoi-odori/

File di Miryam ✓Pala

Le molecole di un'olio essenziale con degli impulsi, scatenano una reazione chimica e poi una elettrica nel cervello verso appunto il sistema limbico che sarebbe la parte più antica del nostro cervello.

Gli oli poi agiscono anche sulla circolazione sanguigna.
Le sostanze che compongono un olio essenziale sono calmanti, sedative per i dolori e anche stimolanti.

Miryam Pala



NON ASSUMERE E UTILIZZARE GLI OLI ESSENZIALI ALLA CIECA.

Non esagerate mai con le dosi ma attenetevi alle ricette o alle descrizioni contenute nella scatola o sul foglietto. Spesso possono bastare anche solo 1 o 2 gocce dell'olio essenziale scelto per insaporire un piatto o una bevanda perché l'aroma è molto forte e persistente.

Gli oli essenziali sono naturali ma non innocui: ecco perché è strettamente necessario aggiungerli alle ricette con la massima attenzione e sicurezza, specialmente per uso interno e in cucina.

PRESTATE PARTICOLARE ATTENZIONE A BAMBINI,
DONNE IN GRAVIDANZA, PERSONE ALLERGICHE E
IPERSENSIBILI.

?? COSA FARE PRIMA DI APPLICARLI ??

Fate un test allergico: mettete una goccia d'olio sul gomito e aspettate qualche minuto o in altri casi aspettare dalle 6 alle 12 ore per vedere se si manifesta qualche reazione.

In questo modo potete constatare se siete allergici a quel tipo d'olio

- ◆ Usarli in piccole dosi e seguire le indicazioni
- ◆ Non devono mai essere applicati puri tranne in rari casi che siano testati e certificati di grado terapeutico e ad uso alimentare, allora si ed è specificato nelle istruzioni..
 - ◆ Non devono mai essere applicati puri sulle mucose e sugli occhi

Dopo aver toccato un olio lavatevi sempre con il sapone per evitare contatti accidentali con viso e occhi
- ◆ Gli oli sono altamente infiammabili e fotosensibili quindi non metteteli vicino alle fiamme o a fonti infiammabili e non dovete mettere gli oli prima di esporvi al sole.

Miryam ✓ Pala



Prestate particolare attenzione ad alcuni oli che possono risultare irritanti per le vie respiratorie, esempio quello di cannella, origano, timo e chiodidi garofano.

In base alle proprietà dell'olio essenziale o miscela in alcuni casi viene e vengono spesso usati per classici impieghi ben mirati, esempio =

Problemi respiratori: Eucalipto, Pino, Timo, Lavanda;

Oli tonici: Rosmarino, geranio, Ylang Ylang, Limone;

Oli calmanti: Lavanda, Arancio, Maggiorana;

Repellente naturali contro gli insetti: Citronella, Lavandino, Geranio;

Prestate anche qua particolare attenzione.

Accenno sugli oli essenziali commestibili biologici da utilizzare in cucina:

Oli essenziali di spezie

- ◆ - vaniglia
- ◆ - semi di coriandolo
- ◆ - cardamomo
- ◆ - finocchio
- ◆ - cannella
- ◆ - noce moscata
- ◆ - anice
- ◆ - chiodi di garofano
- ◆ - pepe



Oli essenziali di erbe aromatiche

- origano
- timo
- rosmarino
- basilico
- menta
- melissa

Estrazione degli oli essenziali



- ◆ Dai fiori di cassia, gelsomino, mimosa, rosa, violetta, ylang ylang
 - ◆ Fiori e foglie di lavanda, rosmarino, menta piperita
 - ◆ Foglie e steli di geranio, verbena, arancio
 - ◆ Baccelli di vaniglia
 - ◆ Dalle cortecce di cannella e cassia, cedro e sandalo
 - ◆ Dai legni di cedro, sandalo
 - ◆ Dalle radici e rizomi di angelica, iris, vetiver e zenzero
- ◆ Dai frutti di bergamotto, limone, arancio, pompelmo, coriandolo e anice
 - ◆ Dai semi di cumino, finocchio, noce moscata e sedano
 - ◆ Dalle resine di mirra, incenso, benzoino

Oli essenziali per il Massaggio Aromatico Rilassante

Il massaggio aromatico rilassante potete farlo non solo su tutto il corpo, ma specialmente nei meridiani su mani e piedi.

Poi abbiamo anche l'automassaggio che rilassa mente e corpo e riequilibra le vostre energie per una sana PREVENZIONE.

Proprio per questo è fondamentale massaggiare bene sui meridiani energetici perché ad ogni meridiano corrisponde un punto energetico di un organo.



Gli oli essenziali si possono applicare in alcuni casi pure direttamente sulla pelle oppure si possono applicare diluiti con un olio vettore (cioè che trasporta gli oli essenziali). Un buon olio vettore può essere un olio di cocco frazionato oppure quello di mandorle dolci o di borragine o iperico.

Miryam ✓ Pala

Oli e miscele ideali per massaggi rilassanti:

Camomilla e camomilla blu;
Miscela di oli rilassanti;
Miscela per i dolori muscolari;
Gelsomino;
Cipresso;
Franchincenso;
Lavanda officinale;
Maggiorana;
Mandarino;
Neroli;
Patchouli;
Elicriso;
Sandalò;
Limone;
Ylang Ylang;
Melaleuca;
Miscela di agrumi;
Menta Piperita o Menta con Bergamotto;



Nei massaggi generalmente per la miscela degli oli si utilizzano 4 gocce per i bambini e 6 gocce per gli adulti il tutto miscelato in un vostro olio vettore (olio vegetale):

Prendetevi del tempo per voi stessi e per il vostro benessere con semplici essenze naturali ma potenti per la prevenzione naturale

Il massaggio o automassaggio con gli oli è un momento di rilassamento ma non solo è anche un buon modo per far circolare meglio il sangue e la sera per aiutare anche a dormire e a rilassare la mente.

Utile da passare sotto la pianta del piede, nei polsi e anche nel petto.

EMOZIONI

A livello emozionale le essenze ci vengono in aiuto quando proviamo delle sensazioni/emozioni sia belle che brutte, aiutano a sostenerci e ad essere equilibrati; molto spesso sono gli oli che ci scelgono, questo grazie al momento in cui noi annusiamo delicatamente e con calma il nostro olio e sentiamo a sensazioni o dentro di noi se è quello giusto per noi in quel momento. Sembra appunto tutto un insieme di processi psicologici ed sensoriali e non solo...

- ◆ Il senso olfattivo è collegato ai centri del cervello che processano le emozioni e grazie alle inalazioni e in base all'olio che scegliamo o che ci sceglie, quel tipo di olio ci aiuta ad agire anche nei sistemi del nostro cervello che viene appunto attirato dal profumo, sistema sensoriale, apparato endocrino, ormonale e il sistema nervoso autonomo. Ma viene anche stimolato il nostro sistema immunitario.
- ◆ Altri recenti studi finalmente hanno dimostrato che gli oli essenziali ci vengono in aiuto per riequilibrare le emozioni nel nostro corpo.

Miryam ✓ Pala

Grazie per aver visionato questo file.

Pensa sempre ad un buon utilizzo degli oli essenziali con consapevolezza.

Consulta il mio sito web o il mio gruppo sul Benessere de S'anim e Corpo .

Tieniti aggiornato o aggiornata attraverso i social o il mio sito web

Sito <https://miryopera.wordpress.com/>

●Facebook <https://www.facebook.com/S.AnimaOlistico/> titolo **MiryamP**
"Stile di vita sano"

●Instagram https://www.instagram.com/invites/contact/?i=fwsjk1ow7de6&utm_content=3sa9i6s

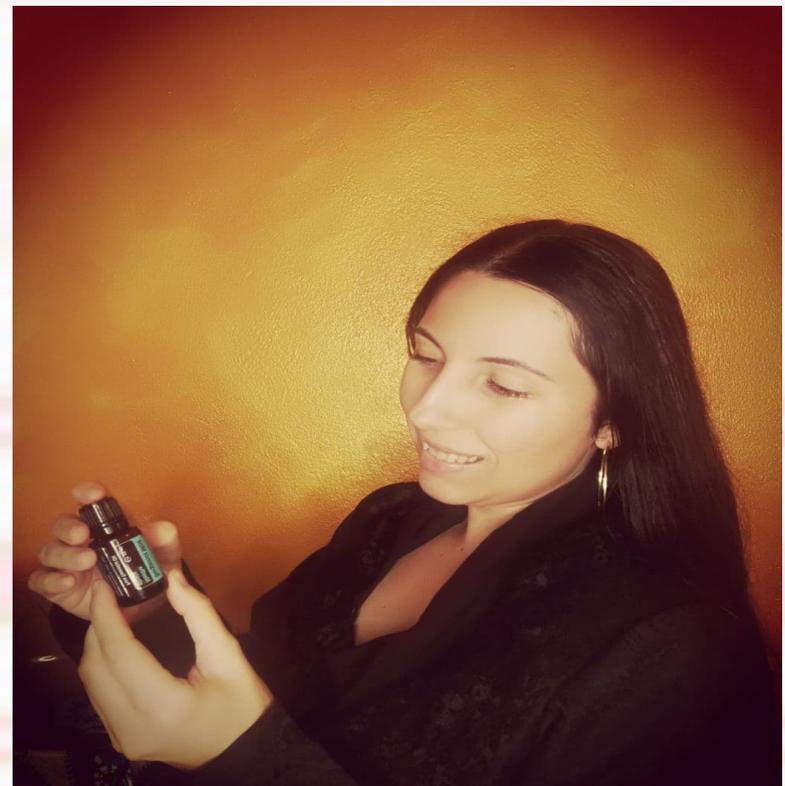
◆ Canale telegram <https://t.me/MiryamOlisticoSAnima>

Per ulteriori informazioni non esitare a contattarmi attraverso email o numero di lavoro.

Se vuoi intraprendere il percorso per diventare un bravo Consulente Aromaterapico scrivimi.

File di Miryam√Pala

- ◆ Facilitatrice del Benessere Psicofisico e sonoro.
Curandera de S'anima!
- ◆ Artista Intuitiva. Network Olistico e ricercatrice
- ◆ Operatrice Facilitatrice dei suoni e voce.
- ◆ Consulente Aromaterapeuta



Curiosità

- ◆ *A breve sarà disponibile tutto il percorso completo approfondito di “Aromaterapia Popolare”.*
- ◆ *Scrivimi per essere aggiornata o aggiornato quando il corso sarà disponibile.*

