

Consigli di Esperienza Olfattiva

L'uso consapevole delle gocce botaniche può trasformare l'ambiente e accompagnare il benessere personale. Il segreto è integrare aroma, ritualità e attenzione in modo sicuro, graduale e rispettoso del corpo.

01

Sicurezza

Verifica sempre purezza, origine e avvertenze specifiche per ogni pianta. Ogni essenza ha una propria intensità e richiede attenzione.

02

Diluizione

Per l'applicazione cutanea usa sempre una base vegetale: rende l'esperienza più morbida e rispetta la sensibilità della pelle.

03

Uso consapevole

Ascolta le risposte del corpo. Poche gocce, pause regolari e un ambiente ben aerato aiutano a godere del viaggio aromatico senza eccessi.

Routine aromatica in 5 passi

Ambiente, pelle e respiro in equilibrio: usa l'aroma come segnale, non come eccesso.

SEQUENZA CONSIGLIATA

- 1** Definisci l'intenzione. Rilassamento, concentrazione, freschezza o atmosfera: scegli una direzione chiara.
- 2** Prepara lo spazio. Arieggia la stanza e libera il piano di appoggio; la qualità dell'ambiente amplifica l'esperienza.
- 3** Dosa con misura. Inizia con poche gocce e aumenta solo se necessario. L'aroma migliore resta percepibile, non invadente.
- 4** Respira e osserva. Nota sensazioni, energia, eventuali fastidi o preferenze personali.
- 5** Chiudi il rituale. Spegni il diffusore, conserva i flaconi al riparo da luce e calore, annota la miscela che ha funzionato.

"La tecnologia incontra la linfa: un rituale aromatico funziona quando illumina lo spazio senza sovrastare i sensi."

MAPPA SENSORIALE

Agrumi luminosità • slancio

Erbacee freschezza • ordine

Legnose radicamento • calore

Floreali morbidezza • armonia

Speziate intensità • presenza

CHECKLIST SICURA

- ☐ **Etichetta:** leggi sempre nome botanico, lotto, metodo e avvertenze.
- ☐ **Diluizione:** evita l'applicazione pura sulla pelle, salvo diversa indicazione professionale.
- ☐ **Patch test:** prova su una piccola area e attendi prima dell'uso esteso.
- ☐ **Contesto:** attenzione in gravidanza, con bambini, animali o condizioni sensibili.

Nota di prudenza. Le gocce botaniche sono concentrate: non ingerire, non usare su occhi o mucose e interrompi l'uso in caso di irritazione, malessere o disagio. Per dubbi specifici rivolgiti a un professionista qualificato.

Documento creativo informativo. Non sostituisce consulenza medica, dermatologica o aromaterapica qualificata.