

OLII ESSENZIALI

Vigilanza Basilico, cardamomo, cannella, petitgrain, eucalipto, rosmarino, pompelmo, lime, pepe nero, coriandolo, ginepro, timo, menta piperita, pino, bergamotto.

Assertività Finocchio, gelsomino, cipresso, incenso, ylang ylang, bergamotto, cardamomo, basilico, legno di cedro, zenzero, patchouli, pepe nero, coriandolo, lime.

Capacità di focalizzazione Timo, finocchio, basilico, cipresso, citronella, cannella, ylang ylang, fiori di tiglio, limone, bergamotto, legno di cedro, ginepro, zenzero, chiodi di garofano, noce moscata, rosmarino.

Concentrazione Limone, citronella, cardamomo, arancia, rosmarino, menta piperita, basilico, bergamotto, legno di cedro, eucalipto.

Fiducia Legno di cedro, coriandolo, finocchio, bergamotto, gelsomino, rosmarino, fiore di tiglio, cipresso, cardamomo, zenzero, pompelmo, pino, arancia.

Soddisfazione di sé Rosa, lavanda, bergamotto, sandalo, ylang ylang, camomilla romana, cipresso, neroli, arancia, patchouli, chiodi di garofano, benzoino.

Creatività Bergamotto, incenso, neroli, rosa, alloro, cipresso, limone, geranio, gelsomino, chiodi di garofano, legno di sandalo, ginepro.

Prestazioni Limone, lavanda, elicriso, geranio, incenso, eucalyptus citriodora, bergamotto, pompelmo, rosa, gelsomino, alloro, cipresso.

Felicità Arancia, rosa, coriandolo, chiodi di garofano, benzoino, gelsomino, zenzero, cannella, geranio.

Gioia Sandalo, bergamotto, rosa, ylang ylang, petitgrain, tiglio fiore, camomilla romana, limone, arancia, neroli, incenso.

Pace interiore Neroli, incenso, melissa, achillea, angelica, camomilla romana, ginepro, rosa, spikenard, gelsomino.

Positività Basilico, pompelmo, pino, patchouli, cipresso, petitgrain, incenso, limone, legno di cedro, vetiver, ginepro, cardamomo, geranio, rosmarino, alloro. 4

Autoconsapevolezza Salvia sclarea, cipresso, pino, chiodi di garofano, coriandolo, salvia, mirto, ylang ylang, geranio, sandalo, alloro, gelsomino, mandarino, angelica.

Autostima Vetiver, rosa, geranio, sandalo, ylang ylang, gelsomino, bergamotto, legno di cedro.

Immagine positiva di sé Arancia, melissa, ylang ylang, gelsomino, cipresso, legno di cedro, pepe nero, mandarino, mirto, camomilla romana, lavanda, neroli, rosa, sandalo, ginepro, pino, incenso, noce moscata, alloro.

Ansia e preoccupazione L'ansia è uno stato di apprensione legata alla paura per il futuro, e la preoccupazione è uno stato eccessivamente ansioso della mente. Queste condizioni spesso sono precursori dello stress e della depressione. Per tutte le forme di ansia, gli oli essenziali che rilassano sia la mente che il corpo sono strumenti terapeutici noti, collaudati da decenni di ricerche e di esperienza anche clinica. L'affaticamento mentale può essere una conseguenza del superlavoro o dalla preoccupazione per i problemi personali che richiedono molta riflessione, presentano incognite e impongono scelte difficili. Lo stress può essere un fattore che contribuisce a peggiorare lo stato d'animo e il trattamento combina oli rilassanti e tonificanti con un'azione sinergica.

Depressione La depressione è una malattia di competenza medica, mentre qui ci riferiamo a una condizione di tendenza o stato lievemente depressivo che produce, tra le altre conseguenze, anche un indebolimento del sistema immunitario, alterando la chimica del cervello. La depressione comprende in realtà tutta una serie di disposizioni malinconiche: malumore e apatia, letargia, noia, sbalzi d'umore, perdita di interesse, tristezza, rimorso, vergogna. I sintomi di solito includono mancanza di energia, cattive relazioni con la famiglia, disturbi del sonno, irritazione e incapacità di concentrazione, chiusura in se stessi e mancanza di interesse per qualsiasi cosa. Ci possono essere molte cause di depressione tra cui la mancanza di luce solare in inverno, sentimenti di inadeguatezza, incapacità di far fronte alle difficoltà della vita, rifiuto o rottura di legami, senso di essere sopraffatti dal lavoro e di essere inadatti ad esso, e malattie fisiche. La depressione che affligge il cuore comporta la perdita della gioia di vivere.

Stress e depressione Quasi tutti gli oli rilassanti raccomandati per far fronte allo stress sono anche efficaci per alleviare la depressione poiché sono normalizzanti e tonici: camomilla romana, chiodi di garofano, ginepro, limone, melissa, arancia, ylang ylang, bergamotto, salvia sclarea, cipresso, lavanda, maggiorana, neroli, rosa, geranio, sandalo.

Ansia e preoccupazione Vetiver, sandalo, incenso, mirra, maggiorana, camomilla tedesca e romana, salvia sclarea, patchouli, geranio, cardamomo, melissa, timo, rosa, gelsomino, lavanda, neroli.

Depressione (Uso tradizionale per la depressione) Oli essenziali che sono neurotonici, energizzanti e riequilibranti: bergamotto, mandarino, geranio, elicriso, basilico, camomilla tedesca e romana, salvia sclarea, incenso, mirra, ginepro, maggiorana, arancia, petitgrain, rosmarino, salvia, timo, cipresso, zenzero, lavanda, neroli, gelsomino, menta piperita, pino, rosa, sandalo, achillea, gelsomino, ylang ylang, rosa, melissa, patchouli, coriandolo, vetiver, cardamomo, limone, pompelmo, eucalipto, issopo, tea tree, erba di San Giovanni, eucalyptus citriodora.

Depressione con pianto frequente Rosa, sandalo, geranio, neroli, patchouli, ylang ylang, camomilla romana.

Depressione agitata o ansiosa ⁵⁵ Melissa, lavanda, maggiorana, valeriana, camomilla romana, legno di cedro, bergamotto, noce moscata, limone, arancia.

Depressione letargica Pompelmo, rosmarino, elicriso, salvia sclarea, eucalyptus citriodora, cipresso, melissa, menta piperita.

Depressione isterica Valeriana, vetiver, neroli, lavanda, fiore di tiglio, camomilla romana, mandarino, bergamotto, narciso, maggiorana. La terapia con olio essenziale, come si può osservare dagli esempi fin qui proposti, si fonda sulla modalità per prove ed errori, nel senso che non esiste un olio che possa essere utilizzato in maniera standard per tutti coloro che si trovano nella stessa condizione psicologica. Il trattamento è assolutamente personalizzato, e, data l'ampia disponibilità di rimedi per lo stesso problema, non basta una analisi approfondita della personalità del cliente per individuare quelli più efficaci a priori, ma occorre verificare caso per caso se l'olio proposto ha effettivamente effetto.

TRISTEZZA, DISPERAZIONE, SCONFORTO, SOFFERENZA PSICOLOGICA, DISPIACERE

Incenso L'incenso (*Boswellia serrata*) è analgesico, allevia il dolore mentale. È energizzante per il sistema nervoso e rinforza contro le avversità. Ha qualità curative per le ferite mentali e fisiche e le sue qualità antidepressive rivitalizzano e leniscono lo spirito. Gli effetti calmanti aiutano a liberarsi dai fantasmi del passato e incoraggiare la tranquillità della mente, aiutando a placare le potenti emozioni, ridurre i pensieri legati allo stress.

Maggiorana La maggiorana è un olio riequilibrante del sistema nervoso come l'incenso, rinforza e rilassa i nervi; è analgesico e allevia il dolore, migliora lo stato d'animo e aiuta la persona a gestire l'angoscia e l'esaurimento emotivo. Allevia anche i sentimenti di solitudine secondo molti esperti di aromaterapia.

Lavanda La lavanda ha molte qualità che possono essere utili nel dolore psicologico. È analgesico, sedativo e consente alla mente di rilassarsi favorendo anche il sonno. È un tonico per il cuore e le sue proprietà curative possono aiutare a curare eventuali ferite emotive portandole in superficie. Incoraggia l'accettazione di situazioni dolorose.

Salvia La salvia ha proprietà analgesiche con riferimento alla sofferenza psicologica. Ha qualità curative come l'incenso e libera la mente dai pensieri ossessivi e intrusivi. Se la rabbia è presente, può aiutare ad alleviare gli spasmi. Può migliorare l'umore e aiutare a dissipare la depressione.

Cipresso Il cipresso aiuta a regolare il sistema nervoso, quindi è un olio riequilibrante. Utile per gli "alti e bassi" che fanno parte del dolore.

Melissa La melissa è un olio riequilibrante noto come antidepressivo. Ha effetti sedativi e calmanti per aiutare a far fronte a qualsiasi irrequietezza, ansie o preoccupazioni associate al dolore. Può ridare chiarezza a una mente confusa e dipendente.

Neroli ha qualità anti-depressive ed è leggermente sedativo. È un aroma straordinariamente sottile e spirituale, molto utile per lo shock emotivo che inizia il processo di elaborazione del lutto. Aiuta a dormire e ad alleviare la mente dall'inevitabile affaticamento.

Rosa La rosa porta gioia nel cuore. Ha proprietà energizzanti che aiutano a sollevare la depressione cupa che fa parte del dolore psicologico. Come l'incenso, può curare le ferite psicologiche e aiutare a dissipare la paura di ciò che si teme nel futuro.

Mirra La mirra è usata tipicamente per alleviare il dolore da amore non corrisposto. Come l'incenso, l'effetto della mirra sul sistema nervoso è leggermente calmante, in grado di infondere una profonda tranquillità mentale. Unisce il piano spirituale con il fisico e funge da ponte tra le esigenze materiali e quelle trascendenti. Altri oli molti ricercatori considerano utili per il dolore includono bergamotto, chiodi di garofano, geranio, niaouli, rosmarino e timo.

RABBIA, IRRITABILITÀ, IMPAZIENZA, SENSIBILITÀ, FRUSTRAZIONE

alcuni autori classificano gli oli essenziali utili per superare la rabbia in tre categorie: quelli che aiutano a calmare la rabbia, oli per aiutare a far fronte alla rabbia e oli per aiutare a esprimere la rabbia. Per calmare la rabbia si usa tuberosa, lavanda, rosa, petitgrain, vetiver, bergamotto, patchouli, camomilla romane e tedesca e fiori di tiglio. Gli oli per aiutare ad affrontare la rabbia sono vetiver, rosa, pepe nero, mirto, ylang ylang, valeriana, benzoino, camomilla romana e fiori di tiglio. Gli oli *per aiutare a liberare la rabbia inespressa* includono *tuberosa, zenzero, patchouli, pepe nero, legno di cedro*.

Camomilla romana La camomilla romana ha proprietà calmanti e sedative; abbinate alla sua proprietà anti-infiammatoria la rendono una scelta eccellente per questo gruppo di emozioni, specialmente nei bambini. Utile per risolvere situazioni che possono trasformarsi in risentimento.

Bergamotto Il bergamotto ha proprietà calmanti e sedative che sono rinfrescanti ed energizzanti. E' l'olio più indicato per perdonare chiunque sia responsabile della propria rabbia. È particolarmente utile per rilasciare rabbia inespressa. Promuove l'ottimismo, guarisce e facilita uno spirito di compromesso.

Pompelmo Tra gli oli di agrumi l'olio di pompelmo in particolare è detergente e rinfrescante. È indicato per sentimenti di rabbia ⁶⁴ repressi o prolungati, quelli che si sono sviluppati in un risentimento costante o sono espressi attraverso un eccesso di cibo.

Lavanda La lavanda ha proprietà sedative, calmanti, antispasmodiche e antinfiammatorie che facilitano la maggior parte delle attivazioni emotive positive in questo gruppo di disturbi. Incoraggia l'accettazione di situazioni dolorose e può aiutare a guarire i disaccordi e i sentimenti vissuti con risentimento.

Limone Il limone ha proprietà calmanti e antinfiammatorie che lo rendono utile per la maggior parte delle emozioni in questo gruppo. Ha un aroma tonificante che può essere utile nelle situazioni in cui sono coinvolti i bambini. Elimina l'eccessiva eccitazione del momento.

Geranio Il geranio è un altro olio antispasmodico, antinfiammatorio che ha proprietà curative e analgesiche. Lenisce l'agitazione e allevia il dolore emotivo della frustrazione o della rabbia interiore, ⁶⁵ incoraggiando l'accettazione di una situazione dolorosa e promuovendo il perdono.

Rosmarino Il rosmarino ha le stesse proprietà curative di quelle del geranio per queste emozioni. Ha anche la capacità di schiarire la mente e stimolare il cervello e può fornire la forza mentale per affrontare la rabbia rivolta verso se stessi.

Rosa La rosa è adatta alla rabbia di coloro che si sentono feriti. È particolarmente utile per il risentimento causato da freddezza, rifiuto e tradimento.

Menta piperita La menta piperita è eccellente per ridurre la febbre, il che suggerisce la sua utilità per alleviare lo scoppio di energia prodotto in una situazione di rabbia. È lenitivo per la pelle arrossata, infiammata e irritata, il che suggerisce che lenisce e riduce l'impatto negativo di tutte le emozioni che renderebbero una persona irritata o irritabile. ⁶⁶ Alcuni altri oli che gli esperti di aromaterapia raccomandano come utili per il gruppo della rabbia includono: arancia, camomilla tedesca, achillea, elicriso, basilico, cipresso, coriandolo, mandarino, maggiorana, melissa, niaouli, ylang ylang.

PAURA, APPRENSIONE, TREPIDAZIONE, SGOMENTO, TERRORE, ANGOSCIA, PANICO

Basilico Ha la capacità di rallentare la frequenza cardiaca, il che può essere utile prima di sostenere gli esami, un colloquio di lavoro o altre situazioni che incutono ansia e timore. È uno stimolante mentale, quindi aiuta a schiarire e rafforzare la mente in situazioni in cui sono presenti terrore o apprensione. Aiuta a ripristinare la calma e la serenità. Può aiutare a eliminare dubbi o indecisioni.

Melissa abbassa la pressione sanguigna e ha sia un'azione calmante che sedativa, utile per chi prova panico o terrore. La melissa è eccellente per la paura, l'agitazione o l'apprensione nervosa e aiuta a indurre il sonno. Agisce anche sull'apparato digerente, specialmente quando a sensazione di malessere allo stomaco che viene dalla paura.

Maggiorana La maggiorana è particolarmente utile se la paura ostacola il sonno. Rilassa lo spasmo nervoso e allevia qualsiasi dolore associato alla paura. ⁷⁰ È un tonico respiratorio che può aiutare a rallentare la respirazione troppo rapida quando si ha paura. Calma e regola anche il battito cardiaco e quindi abbassa la pressione sanguigna. Riduce anche la sudorazione che spesso accompagna la paura.

Bergamotto Come la melissa, il bergamotto è sia calmante che sedativo per il sistema nervoso, quindi è utile per i sintomi della paura cronica. È un neurotonico che può rilassare e dare il coraggio di affrontare la situazione come la maggiorana.

Lavanda La lavanda è ben nota per le sue proprietà calmanti e sedative e per la sua capacità di ridurre la pressione sanguigna. Aiuta il sonno, è un tonico per il cuore e contribuisce a rafforzare il coraggio quando apprensione, terrore e paura hanno preso piede.

Rosmarino Il rosmarino non è un olio calmante, ma è un tonico per il cuore e allevia le palpitazioni. E' uno stimolante mentale, aiuta a schiarire la mente e può aiutare a chiarire dubbi o indecisioni. Dal momento che è un antispasmodico, allevia i muscoli tesi.

Ylang ylang Ha proprietà calmanti e sedative, rallenta la frequenza cardiaca e quindi abbassa la pressione sanguigna. Rilassa gli spasmi muscolari della paura, specialmente nel sistema digestivo. Altri oli suggeriti da vari esperti di aromaterapia che possono essere efficaci nel trattare le paure sono: angelica, pepe nero, zenzero, alloro, menta piperita, timo, limone, arancia, neroli, salvia sclarea, cipresso, sandalo, vetiver, legno di cedro, incenso, camomilla romana, geranio e rosa.

GELOSIA, INVIDIA, BRAMA, MALCONTENTO, RISENTIMENTO

Rosmarino Il rosmarino è disintossicante per il fegato e la cistifellea. Aiuta anche a dissolvere i calcoli biliari che potrebbero aiutare a dissolvere la durezza della gelosia dalla mente. Il rosmarino è antivirale e antimicotico e un olio molto curativo.

Ginepro E' utilizzato per disintossicare i reni e il sistema digestivo nel suo insieme, il che suggerisce che, secondo la medicina analogica, potrebbe liberare il corpo dalla gelosia. Ha anche la capacità di dissolvere i calcoli nei reni, indicando che potrebbe dissolvere le difficoltà di qualsiasi sensazione grave.

Basilico Il basilico è sia antivirale che antimicotico e quindi potrebbe liberare la mente dai sintomi di gelosia e invidia che si nutrono della persona. È uno stimolante mentale e un tonico per il cuore che aiuta la persona a pensare chiaramente a come la gelosia possa influire negativamente sulla sua salute. Questo è un altro olio che aiuta a eliminare i pensieri negativi.

Bergamotto Il bergamotto non è solo antivirale e curativo, ma è anche rinfrescante, energizzante, calmante e sedativo e potrebbe essere utile in caso di rabbia inespresa, risentimento o stress, insieme alla gelosia.

Limone Il limone ha molte qualità che possono essere utili per il gruppo di disturbi legati alla gelosia. È in grado di contrastare l'azione dei virus e le infezioni fungine e aiuta a dissolvere i calcoli renali, il che implica che potrebbe dissolvere la sensazione

ostile di gelosia dalle nostre menti. ⁷⁵ Altri oli che possono essere efficaci per dissolvere la gelosia e le sue emozioni di accompagnamento sono: pino, timo, geranio e menta piperita.

COLPA, RIMORSO, RIMPIANTO, VERGOGNA (può essere utile fare riferimento agli stessi oli che alleviano la rabbia, la paura o il dolore):

Rosmarino Il rosmarino è disintossicante, il che suggerisce la sua utilità dopo azioni o parole non seguite da pentimento. Ha proprietà analgesiche che possono dare un sollievo al dolore mentale e ⁷⁸ rinforza il cuore quando la colpa è di vecchia data e causa depressione. Solleva e ravviva, dando chiarezza ed energia per elaborare la migliore soluzione per risolvere la situazione.

Lavanda La lavanda può aiutare a curare qualsiasi angoscia della mente e autorimprovero. Incoraggia l'accettazione di una situazione dolorosa e con le sue proprietà analgesiche aiuta quando il dolore mentale fa parte del senso di colpa.

Incenso Con le sue proprietà analgesiche, l'incenso può aiutare a dissipare qualsiasi dolore mentale e in caso di profondo abbattimento migliora e irrobustisce la forza d'animo. Come stimolante del sistema immunitario, sarà utile se la colpa di vecchia data ha iniziato a influenzare la propria salute.

Menta piperita La menta piperita è un decongestionante, un aiuto digestivo e uno stimolante mentale. Aiuta a liberare le menti congestionate da pensieri intrusivi ed emozioni contrastanti. ⁷⁹ Altri oli suggeriti da molti esperti di aromaterapia che possono essere utili includono geranio, basilico, pino, fiori di tiglio, gelsomino, rosa, salvia sclarea, noce moscata, vetiver, ginepro, ylang ylang.

APATIA, LETARGIA, SVOGLIATEZZA, NOIA

Rosmarino Il rosmarino è un olio estremamente utile per il trattamento delle emozioni. È un ottimo tonico per il sistema nervoso, stimola la circolazione sanguigna e linfatica e ha un effetto positivo sui processi digestivi lenti. È molto utile per stimolare la mente. Aumenta la percezione e la creatività - attributi necessari per uscire dall'apatia.

Menta piperita La menta piperita è ben nota per le sue proprietà neurotoniche e il suo potere di stimolare la mente, riducendo l'affaticamento mentale e l'apatia e

portando a maggiore chiarezza mentale. Può stimolare la digestione e l'appetito ma anche sbloccare emozioni che sembrano bloccate.

Ginepro Il ginepro è un olio detergente e purificante ma anche un neurotonico che stimola i nervi, l'apparato digerente, il fegato e l'appetito. Ciò suggerisce che sarebbe utile quando si è letargici, distaccati o inattivi, stanchi e senza interesse.

Zenzero Lo zenzero è un buon olio tonico stimolante e corroborante. Può alleviare la fatica e sollevare lo spirito. Affina i sensi e le sue proprietà stimolanti potrebbero essere utili per chi si trova in una condizione debilitata. Lo zenzero può anche aiutare chi sente il bisogno e il conforto di una guida, attivando la sua forza di volontà e stimolando l'iniziativa.

Limone Il limone è uno stimolante immunitario utile quando lo stato d'animo tende alla depressione per un lungo periodo di tempo. La sua fragranza è rinfrescante ed edificante, quindi riduce i pensieri negativi e inutili e solleva lo spirito. È ottimo per stanchezza e indolenza.

Maggiorana La maggiorana è un potente neurotonico ed è energizzante. Allevia la stanchezza e stabilizza la mente. Dal momento che è un tonico respiratorio, aiuta anche a compiere atti respiratori più corretti, privi di agitazione e ansia.

Salvia sclarea La salvia sclarea è un olio neurotonico ed è benefica per l'affaticamento mentale causato dall'apatia. È disintossicante e decongestiona la mente, schiarisce le idee e ripristina una sensazione di benessere. Dona sollievo mentale-emotivo.

Cipresso Anche questo è un olio neurotonico che rivitalizza la persona aumentando il flusso di sangue venoso e aumentando energia e vigore favorendo una corretta circolazione. Di conseguenza, aumenta l'ossigeno nel cervello aiutando a essere ottimisti e ad agire.

SBALZI D'UMORE, MALUMORE, SQUILIBRIO EMOTIVO

Salvia Sclarea Questo è l'olio classico per l'umore in relazione a sindrome premestruale o problemi di menopausa grazie alla sua azione simile agli estrogeni. Anche se gli ormoni non sono i soli responsabili, la salvia sclarea può essere calmante e neurotonica. Ha un'azione antispasmodica che calma e attenua l'irritabilità.

Cipresso Il cipresso è simil-estrogenico poiché è uno stimolante ovarico. È neurotonico, calmante e sedativo e ha proprietà antispasmodiche. È raccomandato per le situazioni di sconforto con pianto incontrollabile.

Maggiorana La maggiorana è neurotonica e sedativa. Le sue proprietà simili agli ormoni sono dirette alla regolazione di una tiroide iperattiva che potrebbe rendere irritabile e irrequieti e collegata a un cambiamento di umore. Equilibra e rinforza i nervi ed è un ottimo olio per coloro che sono emotivamente instabili.

Geranio ⁸⁸ Il geranio calma l'ansia ed è un tonico per i nervi. È un olio utile per coloro il cui umore li porta alla depressione o alla malinconia.

Lavanda La lavanda è eccellente per l'umore generale. È sia calmante che sedativa e la sua proprietà neurotonica la rende utile per alleviare la malinconia. Altri oli essenziali suggeriti da vari esperti di aromaterapia che potrebbero modulare gli sbalzi d'umore includono: limone, neroli, mandarino, ylang ylang, timo, Eucalyptus citriodora e patchouli.

SENSIBILITÀ, TIMIDEZZA, INADEGUATEZZA, INDEGNITÀ, MANCANZA DI FIDUCIA

Basilico Il basilico è noto come tonico per i nervi, è uno stimolante mentale e stimola il fegato e il sistema digestivo nel suo insieme. È anche un tonico per il cuore e utile in caso di battito cardiaco troppo rapido. Si raccomanda per mancanza di fiducia in se stessi.

Finocchio Il finocchio ha un effetto stimolante sul sistema riproduttivo sia per le mestruazioni che per la produzione di latte materno. È un tonico respiratorio, cardiotonico e ha un effetto stimolante sul sistema digestivo.

Maggiorana La maggiorana è un tonico nervoso, respiratorio e digestivo ed è consigliata per palpitazioni e tachicardia. È un olio da usare in caso di solitudine determinata da bassa autostima.

Rosmarino Il rosmarino è neurotonico, cardiotonico e stimola i sistemi digestivo e riproduttivo. È uno stimolante mentale, quindi migliora la percezione e la creatività. È un'ottima scelta per chi ha una debole immagine di sé e mancanza di fiducia in se stesso.

Menta piperita La menta piperita stimola la mente, i sistemi riproduttivo e digestivo. Altri oli essenziali suggeriti da esperti di aromaterapia che possono essere

utili per dissipare questi sentimenti includono: bergamotto, zenzero, rosa, timo, ylang ylang, legno di cedro, fiori di tiglio, cardamomo, pompelmo, gelsomino, pino, arancia, coriandolo e tuberosa.

CONFUSIONE, INCERTEZZA, PERPLESSITÀ, SMARRIMENTO, INDECISIONE

Basilico Il basilico è noto per aiutare chi vive condizioni temporanee, occasionali e contingenti di confusione mentale e indecisione. Si raccomanda per mancanza di fiducia in se stessi.

Salvia sclarea La salvia sclarea offre un equilibrio tra stimolazione e rilassamento. È un tonico generale e neurotonico indicato per affaticamento mentale e debolezza nervosa ed è efficace per calmare la mente e allentare la tensione. Può migliorare lo stato d'animo in breve tempo. Altri oli essenziali suggeriti da vari esperti di aromaterapia che possono aiutare a dissipare la confusione includono cardamomo, pepe nero, geranio, elicriso, menta piperita, timo, ginepro, zenzero, bergamotto, petitgrain, pompelmo, cipresso, lavanda, pino.