

In poche gocce... un mondo

Un viaggio delicato tra gli oli essenziali, dove natura e ascolto interiore si incontrano in gocce di benessere

C'è un gesto antico che torna, silenzioso, nelle case di chi cerca delicatezza prima della forza.
È quello di aprire un piccolo flacone e lasciar cadere una goccia. Una sola. A volte due. A volte tre.
Sul polso, su un fazzoletto, o diffuse nell'aria.
Solo di alcune aziende si possono anche assumere oralmente, come aiuto per venir fuori dolcemente da un problema momentaneo che ci affligge.
In quella goccia c'è un mondo.
Un rimedio, una memoria, un respiro.

Gli oli essenziali non pretendono di sostituire la medicina. Non urlano, non aggrediscono. Offrono un aiuto lieve, a volte sufficiente per piccoli malesseri, per quelle giornate in cui il corpo chiede un sollievo, ma ancora non grida.

La menta piperita rinfresca e apre il respiro.
La lavanda rilassa, distende, consola.
Il limone schiarisce la mente e disinfetta l'ambiente.
L'incenso, così antico, placa e armonizza.
Il tea tree è un alleato naturale contro le impurità.
L'eucalipto è il respiro del bosco, il respiro libero.
Lo zenzero riscalda, stimola, aiuta la digestione.
Un'infinità possibilità che madre natura, in questo caso... magnanima, ci offre per stare meglio nel fisico e nello spirito.

Non sono farmaci.
Ma se ascoltati, possono bastare.
Sono un modo per provare, per prevenire, per evitare di ricorrere subito alla chimica.
Una carezza sul disagio, prima della compressa.

E poi ci sono le miscele, che di solito non amo.
Le preferisco "pure", le essenze. Separate, riconoscibili.
Ma una miscela sola è entrata da anni nella mia vita con la forza discreta delle cose buone, non posso menzionarla, ma descriverla sì!
Ha il profumo dell'arancia amara e della cannella, ma anche qualcosa di più profondo. Dicono che disinfetti l'aria.
Io credo che faccia anche di più: crea protezione, e fa sentire al sicuro. E' per me una "coccola."
La uso da tanto. È diventato casa.

Certo, ogni olio va conosciuto, va scelto con attenzione, diluito quando serve. Vanno evitati gli eccessi, rispettate le dosi, come in ogni cosa naturale perché ricordiamoci che anche la cicuta è naturale! Non tutto è adatto a tutti: ci sono oli che non vanno bene in gravidanza, o per i bambini piccoli, proprio perché sono... potenti! Ma una volta imparato il linguaggio delle piante, si apre un dialogo meraviglioso con il proprio corpo.

Siamo abituati a pensare che solo ciò che agisce con forza funzioni davvero. Ma a volte funziona proprio ciò che ci aiuta senza invaderci. Che ci accompagna nel disagio, ci lascia scegliere.
E ci ricorda che il primo soccorso può anche profumare... di lavanda, di limone, di bosco.
Di vita.

In poche gocce... un mondo.

Un mondo che sa ancora parlare sottovoce.

E chi lo ascolta, spesso, trova sollievo prima ancora di aprire l'armadietto delle medicine.

S.S.C.

