

Pubertà l'età dell'esplosione emotiva: gli oli terapeutici ci vengono incontro

Tempo di lettura 4 minuti

La pubertà rappresenta una fase di transizione che coinvolge numerosi cambiamenti ormonali, fisici, emotivi e psicologici. È un momento delicato per i giovani che cercano di trovare la loro identità, il loro posto nel mondo e di comprendere come interagire con gli altri. Le fluttuazioni ormonali durante la pubertà possono causare forti emozioni che spesso sono difficili da gestire. Gli adolescenti possono sperimentare ansia, irritabilità, rabbia e tristezza, ma anche insonnia e mancanza di concentrazione durante le attività quotidiane.

L'utilizzo di oli terapeutici, come la lavanda, il limone, lo zenzero, l'arancio dolce e la menta piperita, può rappresentare un valido aiuto per affrontare queste emozioni e sintomi. Ad esempio, l'olio essenziale di lavanda può aiutare a ridurre l'ansia e il nervosismo, promuovendo un senso di calma e tranquillità. L'olio essenziale di limone può essere utile per migliorare la concentrazione e la memoria, facilitando lo studio e l'apprendimento.

Lo zenzero può aiutare ad alleviare il mal di stomaco e la nausea, sintomi che spesso si manifestano durante la pubertà a causa dei cambiamenti ormonali e dell'ansia. L'arancio dolce può favorire un senso di rilassamento e serenità, aiutando a ridurre l'irritabilità e la tensione. Infine, la menta piperita può favorire la concentrazione e la chiarezza mentale, alleviando la stanchezza mentale e la confusione.

Per utilizzare questi oli terapeutici durante la pubertà, è possibile diffonderli nell'aria con un diffusore per oli essenziali o applicarli sulla pelle, diluiti in un olio vettore come l'olio di cocco o di jojoba. Ad esempio, prima di andare a scuola, si può diffondere nell'ambiente l'olio essenziale di limone o di menta piperita per promuovere la concentrazione e la chiarezza mentale. Durante lo studio, invece, si può applicare sull'area del collo e del petto una miscela di oli essenziali come la lavanda, l'arancio dolce e lo zenzero per favorire un senso di calma e ridurre l'ansia.

Riassumendo, l'utilizzo degli oli terapeutici può essere un valido aiuto per affrontare i cambiamenti emotivi e fisici durante la pubertà. Tuttavia, è importante tenere presente che ogni persona è diversa e potrebbe reagire in modo diverso agli oli essenziali. Si consiglia sempre di consultare un esperto o un medico prima di utilizzare oli terapeutici durante la pubertà.

Gli studi scientifici cosa ci dicono sugli oli terapeutici per migliorare lo stato dell'umore dei nostri figli nell'età della pubertà

Ci sono diversi studi scientifici che esaminano gli effetti degli oli terapeutici sull'età della pubertà. Ad esempio, uno studio pubblicato sulla rivista "Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine" ha esaminato gli effetti dell'aromaterapia con oli essenziali sulla qualità del sonno e lo stress in adolescenti di età compresa tra 14 e 17 anni. I risultati hanno mostrato che l'aromaterapia con oli essenziali può essere un trattamento efficace per migliorare la qualità del sonno e ridurre lo stress nei giovani.

Un altro studio pubblicato sulla rivista "Journal of Alternative and Complementary Medicine" ha esaminato gli effetti dell'aromaterapia con olio essenziale di lavanda sulla depressione, l'ansia e lo stress in adolescenti ospedalizzati. I risultati hanno mostrato che l'aromaterapia con olio essenziale di lavanda ha avuto un effetto significativo nella riduzione dei sintomi di depressione, ansia e stress nei giovani pazienti.

In generale, gli studi scientifici indicano che gli oli terapeutici possono avere un effetto positivo sulla gestione dell'ansia, dello stress, della depressione e del sonno durante l'età della pubertà. Tuttavia, è importante notare che gli effetti specifici possono variare da persona a persona e che gli oli terapeutici non dovrebbero essere utilizzati come unica forma di trattamento per problemi di salute mentale.

Ecco alcuni riferimenti bibliografici relativi agli effetti degli oli essenziali sulla gestione delle emozioni e dello stress:

- Koulivand, P. H., Khaleghi Ghadiri, M., & Gorji, A. (2013). Lavender and the nervous system. Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM, 2013, 681304. <https://doi.org/10.1155/2013/681304>
- Perry, N. S., Bollen, C., Perry, E. K., & Ballard, C. (2003). Salvia for dementia therapy: review of pharmacological activity and pilot tolerability clinical trial. Pharmacology, biochemistry, and behavior, 75(3), 651–659. [https://doi.org/10.1016/s0091-3057\(03\)00111-8](https://doi.org/10.1016/s0091-3057(03)00111-8)
- Hongratanaworakit, T. (2009). Relaxing effect of rose oil on humans. Natural product communications, 4(2), 291–296. <https://doi.org/10.1177/1934578x0900400226>
- Kim, I. H., Kim, C., Seong, K., Hur, M. H., Lim, H. M., Lee, M. S., & Park, J. A. (2013). Essential oil inhalation on blood pressure and salivary cortisol levels in prehypertensive and hypertensive subjects. Evidence-based complementary

and alternative medicine : eCAM, 2013, 251089.
<https://doi.org/10.1155/2013/251089>

- Lemon, K., & Palma-Rivas, N. (2018). Essential oils and their constituents as aromatherapy agents for mood regulation. In *Aromatherapy, a lifetime guide to healing with essential oils* (pp. 179-208). North Atlantic Books.

È importante notare che gli oli terapeutici non sono una cura medica ufficiale e devono essere utilizzati con cautela e sotto la guida di un professionista qualificato.

Quali sono gli oli terapeutici per esempio di DoTerra che si possono utilizzare e quali aree del cervello attivano per essere efficaci?

Da diversi anni utilizzo oli essenziali per aiutare le persone ad avere uno stato d'animo migliore e superare le situazioni stressanti e trovare maggior equilibrio emotivo. In un mercato estremamente vario e complicato come quello degli oli essenziali, ho scelto quelli di DoTerra perché sono certificati di grado puro.

DoTerra è un'azienda che produce una vasta gamma di oli essenziali terapeutici. Alcuni degli oli essenziali che possono essere utilizzati per la gestione delle emozioni durante la pubertà sono:

- Olio essenziale di lavanda: ha un effetto calmante sul sistema nervoso e può aiutare a ridurre l'ansia e lo stress. L'olio di lavanda è noto per le sue proprietà calmanti e rilassanti e può attivare l'area del cervello associata alla riduzione dell'ansia e dello stress. La lavanda è stata ampiamente studiata e i suoi effetti terapeutici sono stati dimostrati in diversi studi scientifici. Uno studio del 2012 pubblicato sul *Journal of Alternative and Complementary Medicine* ha dimostrato che l'inalazione di olio essenziale di lavanda può ridurre significativamente i livelli di ansia in pazienti sottoposti a esami medici invasivi.
- Olio essenziale di limone: può avere un effetto stimolante sul sistema nervoso e migliorare l'umore. L'olio essenziale di limone può avere effetti positivi sull'umore e sulla concentrazione mentale. Studi hanno dimostrato che l'inalazione di questo olio essenziale può aumentare la produzione di serotonina nel cervello, il che può aiutare a migliorare l'umore e ridurre lo stress. Inoltre, l'olio essenziale di limone può avere proprietà antiossidanti e antibatteriche.
- Olio essenziale di menta piperita: può aiutare a ridurre la tensione e l'ansia, migliorare la concentrazione e promuovere la chiarezza mentale. L'olio essenziale di menta piperita, d'altra parte, è noto per le sue proprietà rinfrescanti e stimolanti e può attivare l'area del cervello associata alla

concentrazione e alla chiarezza mentale. Uno studio del 2008 pubblicato sul Journal of the International Society of Sports Nutrition ha dimostrato che l'assunzione di capsule di olio essenziale di menta piperita può migliorare le prestazioni fisiche e mentali durante l'esercizio fisico.

- Olio essenziale di zenzero: può avere un effetto riscaldante e stimolante sul sistema nervoso e aiutare a ridurre la stanchezza mentale e la confusione. L'olio essenziale di zenzero può avere effetti positivi sulla digestione, sull'energia e sulla circolazione. Può anche avere proprietà antinfiammatorie e antiossidanti. L'olio essenziale di zenzero può essere utilizzato per ridurre la nausea, migliorare la circolazione sanguigna e ridurre la sensazione di stanchezza e affaticamento.
- Olio essenziale di arancio dolce: può avere un effetto calmante sul sistema nervoso e promuovere la sensazione di calma e rilassamento. L'olio essenziale di arancio dolce può avere effetti positivi sull'umore e sulla riduzione dello stress. Studi hanno dimostrato che l'inalazione di questo olio essenziale può ridurre l'ansia e migliorare l'umore. Inoltre, l'olio essenziale di arancio dolce può avere proprietà antinfiammatorie e antiossidanti.

Gli oli essenziali possono attivare diverse aree del cervello, a seconda del tipo di olio e delle proprietà specifiche dell'olio. Ad esempio, l'olio essenziale di lavanda può attivare l'area del cervello associata alla riduzione dell'ansia e dello stress, mentre l'olio essenziale di menta piperita può attivare l'area del cervello associata alla concentrazione e alla chiarezza mentale. Tuttavia, gli effetti specifici possono variare da persona a persona.

Tuttavia, è importante sottolineare che gli effetti specifici degli oli essenziali possono variare da persona a persona, in base alla loro risposta individuale e alle proprietà specifiche dell'olio utilizzato. Inoltre, la ricerca sugli oli essenziali e il loro effetto sul cervello è ancora in fase iniziale e ulteriori studi sono necessari per comprendere appieno il loro meccanismo d'azione.

In che modo posso utilizzarli giornalmente per far stare meglio i nostri ragazzi nell'età della pubertà?

Ecco alcuni suggerimenti per l'utilizzo quotidiano di oli essenziali per aiutare i ragazzi nell'età della pubertà a gestire le emozioni e lo stress:

1. Diffusore: aggiungere 3-4 gocce di olio essenziale di lavanda, limone, zenzero, arancio dolce o menta piperita in un diffusore e farlo funzionare durante la giornata mentre i ragazzi studiano o fanno i compiti. Ciò può aiutare a creare un ambiente rilassante e favorire la concentrazione.

2. Applicazione cutanea: miscelare 1-2 gocce di olio essenziale di lavanda, limone, zenzero, arancio dolce o menta piperita con un olio vettore come l'olio di cocco o l'olio di jojoba e massaggiarlo sulla zona del polso, della nuca o del petto. Questa tecnica può aiutare a calmare l'ansia e lo stress e favorire un'emozione più positiva.
3. Spray per il viso: creare uno spray per il viso con acqua distillata e alcune gocce di olio essenziale di lavanda, limone, zenzero, arancio dolce o menta piperita. Spruzzare il viso durante la giornata per rinfrescarsi e rilassarsi.
4. Bagno: aggiungere 3-4 gocce di olio essenziale di lavanda, limone, zenzero, arancio dolce o menta piperita all'acqua del bagno caldo e immergersi per 15-20 minuti prima di dormire. Ciò può aiutare a ridurre lo stress e favorire il sonno.

È importante sottolineare che ogni persona ha esigenze e sensibilità diverse, quindi è sempre meglio iniziare con una piccola quantità di olio essenziale e monitorare attentamente la reazione individuale. Inoltre, è importante utilizzare oli essenziali di alta qualità, come quelli di DoTerra, per garantire la massima efficacia e sicurezza.

Conclusioni

In conclusione, la pubertà può essere una fase difficile e stressante per i giovani, ma anche per i loro genitori e insegnanti. Gli oli terapeutici possono essere un valido aiuto per gestire l'ansia e lo stress associati a questo periodo di transizione. Tuttavia, è importante tenere presente che gli oli essenziali non sono una cura miracolosa e non sostituiscono le cure mediche tradizionali o la consulenza psicologica.

Per utilizzare gli oli essenziali in modo sicuro ed efficace, è importante acquistare solo prodotti di alta qualità da aziende affidabili come DoTerra e seguire le istruzioni per l'uso corretto. È inoltre consigliabile consultare un medico o un aromaterapista prima di utilizzare gli oli terapeutici, soprattutto se si stanno assumendo farmaci o si hanno problemi di salute.

In definitiva, gli oli terapeutici possono essere uno strumento utile per aiutare i giovani a superare i momenti di ansia e stress durante la pubertà, favorendo un benessere psicofisico generale.



Amadeo Furlan

PhD Dottorato di ricerca in malattie psicosomatiche



Licensed Neuro Hypnotic Repatterning Technician – The Society of Neuro Linguistic Programming - L14732

Blog: www.amadeofurlan.com/

Email: furlan@psicohealthcoach.it

Facebook: <https://it-it.facebook.com/PsicoHealthCoach/>

Sede studi-ambulatori:

Milano - Lecco - Vicenza – Forlì

Per appuntamenti a Forlì chiamare Stefania Maltoni: +393358393283

Per appuntamenti a Vicenza chiamare Alessandra Alessandro: +393937963232

Per appuntamenti a Milano chiamare Susanna Baggio: +393355348787

Per appuntamenti a Lecco chiamare Vanda Fumagalli: +393384259008