

Alcune domande frequenti

D. Di quanto olio essenziale ho bisogno nel barattolo?

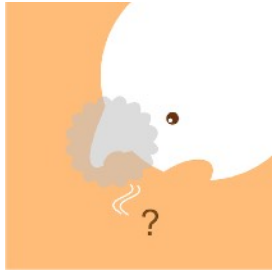
R. Hai solo bisogno di 'bagnare' il disco di carta. Non più di questo, altrimenti è solo uno spreco di olio.

D. Non sento niente! Ho sbagliato?

R. Probabilmente no. Se hai seguito le indicazioni, i tuoi vasetti dovrebbero essere abbastanza "odorosi". Il disco bagnato, tenuto nello spazio chiuso con il tappo sul vasetto, crea un odore davvero forte. Se non lo riesci ad annusare adesso, abbi pazienza..

D. Posso mettere il mio naso completamente all'interno del barattolo?

R. Non è consigliato. Tieni la punta del naso fuori dal barattolo.



D. E se volessi riutilizzare il barattolo, ma con altri oli?

R. Puoi farlo, ma devi pulire i barattoli molto bene con acqua calda e sapone. Sciacquarli bene e fare in modo che si asciugano accuratamente. Il coperchio avrà l'odore dell'olio precedente (non è il massimo, ma potresti provare a rimuovere il cappuccio all'interno, che è fatto di carta rivestita di plastica bianca). Quindi, taglia dei nuovi dischetti fatti di carta per acquerello e componi i nuovi vasetti.

D. Posso usare dei dischetti di cotone all'interno dei vasetti?

R. I dischetti di cotone non sono raccomandati. Facilitano la raccolta di batteri. La carta da acquerello è assorbente, ma non contiene batteri.

Informazioni di contatto

AbScent è un ente di beneficenza
registrato in Inghilterra e Galles n. 1183468 •

• Sede legale: 14 London Street,
Andover, Hampshire SP10 2PA UK © AbScent 2020



Kit per smell training

Come crearne uno tuo

abScent

Realizzare il tuo kit è facile

Segui questi semplici passaggi. Ecco cosa ti serve:

- Quattro vasetti di vetro color ambra con coperchi 30 ml/1 oz (li trovi su Amazon o eBay)
- Un po' di carta per acquerello e forbici
- Oli essenziali. I quattro originali sono rosa, limone, chiodi di garofano ed eucalipto, ma tu puoi scegliere quello che ti piace.
- Etichette adesive

Indicazioni:

Ritaglia quattro dischetti di carta per acquerello che si adattano al fondo dei barattoli. Metti un disco in ogni barattolo. Aggiungi alcune gocce degli oli essenziali a ciascuno dei vasetti. Tappa i vasetti e conserva le tue bottigliette di oli essenziali nel frigorifero —si conserveranno più a lungo in questo modo. Assicurati di porre un'etichetta sia sui vasetti sia sui coperchi. Ad esempio, fai attenzione a non mescolare il coperchio del limone con il vasetto della rosa. I coperchi assumeranno l'odore dell'olio essenziale nel barattolo.

Tieni i barattoli per lo smell training in un posto comodo in modo così da ricordarti di usarli due volte al giorno. Un buon posto è vicino al tuo letto. In questo modo ti ricorderai di usarli appena sveglio e poi appena prima di andare a dormire. Sarebbe ottimo se riuscissi a tenere alcuni vasetti sulla scrivania, in macchina o in qualsiasi altro luogo dove potresti usarli durante il giorno.



Cosa fare e non fare

Tieni le tue bottiglie di olio essenziale in frigo. Questo li mantiene freschi.

Non allenarti a sentire l'odore direttamente dalla bottiglietta. Gli oli essenziali sono costosi e hanno una durata limitata: la luce solare è il loro nemico. Il minuscolo buco nella bottiglietta di olio essenziale non ti regalerà un'esperienza olfattiva più intensa, ecco perché i barattoli sono sempre preferibili per i principianti. Inoltre, rischi di toccare con il naso il beccuccio della bottiglia di olio essenziale, e questo potrebbe essere irritante per la pelle.

Pratica lo smell training in un momento tranquillo della giornata, senza distrazioni. Cerca di concentrarti sulla tua esperienza e non essere troppo critico su ciò che sta accadendo. Se l'odore sembra distorto, stai tranquillo perché ciò va bene. Ogni esperienza è positiva.

Sperimenta in che modo riesci ad odorare meglio. Inizia con sniffate brevi e delicate. Fai ciò che ti fa sentire a tuo agio e naturale.

Sostituisci i tuoi oli ogni 4-5 mesi. Dovrebbero rimanere freschi durante questo periodo se li tieni ben chiusi e lontani dal sole.