

# ANXIETATE

## Emoții:

îngrijorat, copleșit, temător, nesigur, apatic, necăjit, tensionat, neliniștit, agitat

## Neurotransmițători și zone cerebrale afectate:

amigdala, norepinefrină, glutamat și cortizol, GABA

## Uleiuri esențiale:

cardamon, lemn de cedru, coriandru, uleiuri de citrice, salvie muscat, copaiba, eucalipt, lavandă, măghiran, roiniță, neroli, mușetel roman, trandafir, lemn de santal, vetiver

# SCHIMBĂRI DE DISPOZIȚIE

## Emoții:

trist, îndurerat, rănit, rușinat, înnegurat, descurajat, sumbru, izolat, dezinteresat

## Neurotransmițători și zone cerebrale afectate:

amigdala, hipocamp, ganglioni bazali, dopamină, serotonină, norepinefrină

## Uleiuri esențiale:

bergamotă, coriandru, scorțișoară, uleiuri de citrice, salvie muscat, cuișoare, copaiba, mușcată, iasomie, lavandă, roiniță, neroli, patchouli, mentă, trandafir, rozmarin, lemn de santal, vetiver, ylang ylang

# STRES & TRAUMĂ

## Emoții:

iritat, tensionat, neliniștit, nerăbdător, copleșit, tulburări de somn, nervos, stare de spirit negativă, evitant

## Neurotransmițători și zone cerebrale afectate:

sistemul limbic, hipotalamus, corticosteroizi, axa HPA, hipocamp

## Uleiuri esențiale:

busuioc, bergamotă, cardamon, uleiuri de citrice, salvie muscat, cuișoare, copaiba, mușcată, hinoki, lavandă, neroli, patchouli, mentă, trandafir, rozmarin, ylang ylang



## ATENȚIE & CONCENTRARE

### **Emoții:**

distras, defocalizat, compulsiv,  
indiferent, evaziv, nehotărât

### **Neurotransmițători și zone cerebrale afectate:**

lobul frontal, căi dopaminergice,  
norepinefrină

### **Uleiuri esențiale:**

scorțișoară, iasomie, ienupăr, lavandă,  
mentă, mușetel roman, rozmarin, ylang  
ylang

## MEMORIE & ÎNVĂȚARE

### **Emoții:**

uituc, defocalizat, blocat, frustrat,  
neajutorat

### **Neurotransmițători și zone cerebrale afectate:**

hipocamp, acetilcolină, girusul dentat

### **Uleiuri esențiale:**

cardamon, uleiuri de citrice, cuișoare,  
copaiba, brad Douglas, eucalipt,  
ghimbir, lavandă, roiniță, neroli,  
rozmarin, cimbru



# DEPENDENȚE

## **Emoții:**

agitat, anxios, obsesiv, stare de spirit negativă, trist, furios, irascibil

## **Zone cerebrale afectate:**

nucleul accumbens, dopamină, ganglioni bazali, cortex frontal, amigdala

## **Uleiuri esențiale:**

piper negru, uleiuri de citrice, copaiba, patchouli

# LEZIUNI CEREBRALE

## **Emoții:**

distras, irascibil, neliniștit, obosit

## **Zone cerebrale afectate:**

comunicare neuronală, vitalitate celulară, durată de viață celulară, inflamație neuronală

## **Uleiuri esențiale:**

busuioc, tămâie, imortele, smirnă, trandafir, nard

