



Superare la prova costume con l'olio essenziale di pepe nero

L'olio essenziale di pepe nero promuove la termogenesi, stimolando efficacemente il metabolismo dei grassi e rimodellando la silhouette

Luca Fortuna

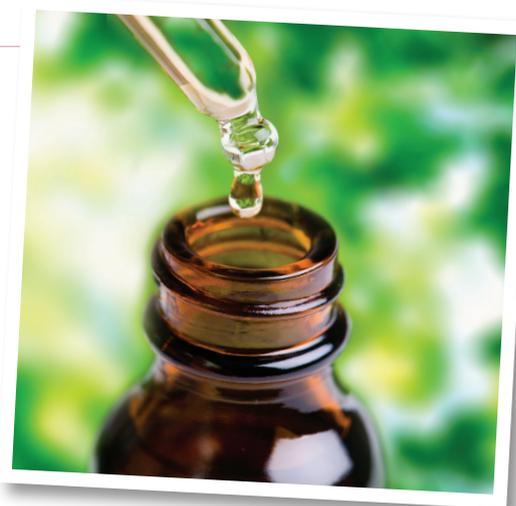
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it



Questo olio essenziale, estratto mediante distillazione in corrente di vapore dai grani del pepe (*Piper nigrum*), vanta numerose proprietà: dimagrante, depurativo, diuretico, drenante, antinfiammatorio, antisettico. L'olio essenziale di pepe nero è, in generale, un potente stimolante. Al contrario della spezia, non è piccante e non irrita la pelle, anzi, ha un sapore dolce e un aroma intenso, ed è adatto anche all'uso interno, ma in questo caso sempre sotto controllo del proprio medico.

Sul piano bio-fisiologico il pepe stimola la termogenesi, il processo naturale che consente di bruciare i grassi accumulati, attiva il metabolismo e favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Perfetto per contrastare gli accumuli di



massa adiposa, dunque, usato con costanza rimodella in modo intensivo la linea (non usatelo però sulla pelle irritata o quando vi esponete al sole). Allevia i dolori muscolo-scheletrici ed è efficace nel trattamento delle infezioni. Stimola l'intestino e aiuta la digestione. Il suo aroma secco e speziato, con accenti caldi, vitali e metallici, risveglia la psiche e regala una sensazione di energia e benessere. Dona vigore e forza alle idee che si sono raffreddate, rinsaldando il coraggio. Inoltre ci dà anche la resistenza fisica per superare i problemi quotidiani. Non dimentichiamo, infine, che il pepe è un afrodisiaco: aumenta la libido, stimolando una sessualità più appassionata. 🌿

TRATTAMENTO RIMODELLANTE PER LEI

In 50 ml di olio di avocado emulsionate 50 gocce di olio essenziale di pepe. Usato mattino e sera dona alla pelle un aspetto tonico e compatto, rassodato e levigato. Un siero prezioso che aiuta a rimodellare la silhouette in modo naturale.

TRATTAMENTO RIMODELLANTE PER LUI

In 50 ml di olio di jojoba emulsionate 30 gocce di olio essenziale di pepe. Usato mattino e sera, rassoda la pelle e aiuta a rimodellare addome e fianchi.

OLIO ANTICELLULITE

Il pepe nero viene usato come trattamento intenso contro gli inestetismi della cellulite profonda. Emulsionate 30 gocce in 50 ml di olio di nocciolo e applicate mattino e sera sulle zone da trattare.

BAGNO PURIFICANTE

Un bagno con essenza di pepe nero stimola la sudorazione, contribuendo a eliminare le tossine, le scorie metaboliche e i ristagni. Preparate una ciotola con 100 g di sale

marino integrale e aggiungete 10 gocce di olio essenziale. Riempite la vasca con acqua tiepida, immergetevi e sciogliete il sale aromatico.

DOLORI MUSCOLARI E ARTICOLARI

Dopo una sessione di allenamento in palestra non è insolito soffrire di dolori muscolari e articolari. Bastano 30 gocce di pepe nero in 50 ml di oleolito di arnica. L'applicazione sui punti dolenti è un autentico analgesico naturale di pronta efficacia.

IMPACCO ANTICADUTA E RINFORZANTE

L'olio essenziale di pepe nero migliora la circolazione sanguigna, favorendo l'afflusso di sangue e nutrienti al capello. Aggiungete 5 gocce di pepe a 1 cucchiaio di olio di cocco e applicate sul cuoio capelluto con un leggero massaggio. Lasciate agire almeno 20 minuti prima di lavare con uno shampoo neutro.

STITICHEZZA ADDIO

L'olio essenziale di pepe nero aiuta l'intestino a svolgere con regolarità la

sua funzione, stimolandone l'attività. Emulsionate 2 gocce di pepe nero in un cucchiaino di olio extravergine d'oliva. Da assumere alla sera prima di andare a dormire, in caso di bisogno.

INALAZIONI ANTI-SIGARETTA

L'aroma del pepe nero ha la capacità di ridurre la voglia di nicotina. Secondo quanto riportato in uno studio americano condotto presso il Nicotine Research Laboratory, la sua inalazione riduce il desiderio di fumare. Per resistere al bisogno di accendere una nuova sigaretta versate una goccia di olio essenziale su un fazzoletto di carta e inalate l'aroma.

PER RISVEGLIARE LA PSICHE E LA LIBIDO

Ottimi i massaggi, che stimolano la sensualità, diluendo 5 gocce di essenza in 50 ml di olio di mandorle dolci. Perfetta anche la diffusione ambientale: basterà stillare poche gocce di olio essenziale nel bruciatore d'essenze.