



Olio essenziale di pino silvestre: profumo di foresta!

Evoca le grandi foreste di conifere del nord del mondo. Indissolubilmente collegato con la respirazione e l'energia, è un alleato straordinario nella stagione fredda.

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

L'olio essenziale di pino silvestre viene ottenuto dalla distillazione a vapore di aghi e rametti dell'omonimo albero (*Pinus sylvestris*), conifera apprezzata per le sue virtù medicinali e aromatiche. Svolge un'azione tonificante, balsamica, espettorante, antinfiammatoria e antisettica, utile in numerose situazioni.



di fumo, inquinanti e polveri.

Potente antinfiammatorio, viene definito "simile al cortisone" (*cortison-like*), per la sua capacità di ridurre dolore e infiammazione a carico di muscoli, articolazioni e ossa. Energizzante e vivificante, viene consigliato in caso di astenia e stanchezza cronica, anche dovute a ritmi di lavoro intensi e stressanti. Il suo aroma, resinoso e al contempo fresco, dona una immediata sferzata di vitalità (agendo su ormoni come cortisolo e adrenalina), allontana stanchezza e spossatezza e regala fresche energie.

Favorisce la respirazione, decongestiona bronchi e polmoni, aiuta l'eliminazione del catarro e a drenare la mucosa polmonare da scorie, residui

in particolare prima di andare a dormire.

SIERO TONIFICANTE ED ENERGIZZANTE

Indicato per contrastare stanchezza mattutina, apatia, mancanza di energia. In 30 millilitri di olio di melograno diluite 25 gocce di olio essenziale e lasciate riposare almeno una settimana. Applicare una decina di gocce con movimenti ascendenti sui muscoli della schiena, ai lati della colonna vertebrale, dal basso verso l'alto. Se non si può ricevere il massaggio, applicare alcune gocce sulla pianta dei piedi, massaggiando per qualche minuto.

DIFFUSIONE AMBIENTALE PURIFICANTE

È necessaria 1 goccia di olio essenziale per ogni metro quadrato dell'ambiente in cui si diffonde (mediante diffusore a candela), per purificare gli ambienti e favorire la respirazione.

GOCCE PER LA SINUSITE

Emulsionate a 10 ml di olio di nocciolo 20 gocce di olio essenziale di pino silvestre

e lasciate riposare per un paio di giorni. Applicare alcune gocce sulle tempie, due o più volte al giorno, da abbinare ai vapori balsamici.

VAPORI BALSAMICI

Mettete a scaldare dell'acqua in un pentolino; quando inizia a bollire versatela in una ciotola di vetro o ceramica. Fate cadere 1 goccia di olio essenziale e respirate i vapori, tenendo un asciugamano sulla testa per evitare che si disperdano nell'ambiente. Da ripetere 3-4 volte al giorno. Utili, come detto, per la sinusite, ma anche per favorire la respirazione e decongestionare bronchi e polmoni.

UNGUENTO PER RAFFREDDORE E TOSSE

Fate scaldare a bagnomaria 50 ml di burro di karité. Non appena diventa fluido toglietelo dal fuoco, aggiungete 20 gocce di olio essenziale, mescolate e sigillate. Spalmate sul petto due o più volte al giorno con un leggero massaggio,

OLIO ANTINFIAMMATORIO

Emulsionate 60 gocce di olio essenziale in 50 ml di olio di cumino nero, agitate bene e lasciate riposare 24 ore. Applicare poche gocce sulle zone doloranti, in caso di artrite, artrosi, sciatica o reumatismi. Riattiva la circolazione, riduce gonfiore e dolore.

BAGNO AROMATICO

Riempite la vasca di acqua non troppo calda. In una ciotola di ceramica amalgamate 50 g di sale marino (meglio ancora se del Mar Morto) con un cucchiaino di olio di jojoba e 10 gocce di olio essenziale di pino silvestre. Immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua. Stimola la circolazione sanguigna, regola la traspirazione, tonifica e disinfetta. Perfetto dopo una giornata intensa, quando fuori imperversa il gelo.