



Depurarsi e dimagrire con l'olio essenziale di Albero Rosso



L'olio essenziale di Albero Rosso agisce attivando il drenaggio ed è in grado di promuovere sia il metabolismo dei grassi che l'equilibrio del peso



Luca Fortuna

Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

Dal legno dell'Albero Rosso (*Juniperus virginiana*) si ottiene, mediante distillazione in corrente di vapore, un olio essenziale dalle numerose proprietà: antinfiammatorio, antisettico, antispasmodico, espettorante, drenante, dimagrante. L'olio essenziale di Albero Rosso contiene cedrolo e cedreni, ampiamente studiati per le loro virtù terapeutiche.

Sul piano bio-fisiologico, l'Albero Rosso, sempre usato esternamente (non va assolutamente ingerito) aiuta a rimuovere tossine e impurità.

Stimola il metabolismo influenzando la funzione di alcune ghiandole endocrine e favorisce l'eliminazione degli accumuli adiposi.

Può essere utile anche nel trattamento dei

problemi della pelle (eczemi, micosi, lacerazioni, eruzioni, arrossamenti e desquamazioni) e dell'apparato muscolo-scheletrico (algie, artrite, artrosi, infiammazioni articolari). Noto per la sua ricca e calda tonalità, ha un aroma di terra che evoca sensazioni di benessere e vitalità.

Inoltre, viene spesso utilizzato per rilassare e calmare la mente e il corpo, eliminando pensieri stagnanti e superando fasi di stallo e crisi. 🌿



SCRUB RINNOVANTE

Preparate un composto con 100 g di sale rosa dell'Himalaya, 2 cucchiaini di olio di lino e 10 gocce di olio essenziale di Albero Rosso. Create una pasta omogenea, che andrà applicata con movimenti circolari sulle zone da trattare, insistendo maggiormente su gomiti, talloni e ovunque la pelle presenti degli indurimenti. Tenete in posa per 5 minuti e sciacquate con una doccia tiepida.

OLIO ANTICELLULITE

In 50 ml di olio base (oliva, mandorle, jojoba ecc.), emulsionate 50 gocce di olio essenziale di Albero Rosso, chiudete il flacone e agitate bene. Applicare 2 volte al giorno, mattino e sera, sulle zone da trattare con un massaggio circolare.

SIERO SNELLENTI

Preparate una base costituita da 25 ml di olio di olivello spinoso e 25 ml di olio di melograno, a cui aggiungerete 100 gocce di

olio essenziale di albero rosso. Applicare sulla zona da trattare 1-2 volte al giorno. Questo siero concentrato è in grado di promuovere il metabolismo e smobilizzare gli accumuli di grasso localizzato.

CONTRO PSORIASI ED ECZEMI

Per dare sollievo in caso di psoriasi, desquamazione, prurito ed eczema, preparate un olio a base di 30 ml di olio di calophylla e 20 ml di olio di borragine (si trovano in erboristeria) in cui emulsionare 30 gocce di olio essenziale di Albero Rosso. Applicare più volte al giorno sulle zone da trattare.

GEL DOPOBARBA

Fresco, leggero, cicatrizzante e lenitivo. Aggiungete 5 gocce di olio essenziale a 50 ml di gel di aloe vera. Emulsionate e applicate dopo ogni rasatura.

POLVERE DEODORANTE

Perfetta per deodorare e rinfrescare i piedi dopo una lunga giornata. Disponete in un

barattolo di vetro 100 g di argilla bianca, aggiungete 10 gocce di olio essenziale di Albero Rosso, chiudete, agitate e lasciate riposare una settimana. Ogni giorno agitate vigorosamente. Al termine dei sette giorni il deodorante è pronto.

PER I DOLORI MUSCOLARI

Preparate un olio per frizioni sulle articolazioni e le fasce muscolari dolenti diluendo 50 gocce di olio essenziale di albero rosso in 50 ml di oleolito di arnica (lo trovate facilmente in erboristeria). Applicare più volte al giorno, secondo necessità.

DIFFUSIONE AMBIENTALE

10-15 gocce di olio essenziale di albero rosso diffuse nell'ambiente aiutano ad affrontare lo stato psicologico negativo dettato dall'accumulo di oggetti inutili e pensieri cupi, che va necessariamente eliminato, poiché costringe il soggetto a bloccarsi e a non avere fiducia nel futuro.