



Scopriamo le STRAORDINARIE proprietà dell'olio essenziale di benzoino

L'olio essenziale di benzoino è un eccellente rigenerante della pelle e un balsamo prezioso per la psiche

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

Questo olio essenziale non va usato dalle donne in stato interessante, perché può provocare contrazioni uterine.



Si ottiene dalla resina di benzoino (*Styrax benzoin*, pianta molto diffusa in Indonesia), ed è un olio essenziale conosciuto fin dall'antichità, con proprietà rigeneranti, lenitive, diuretiche, toniche, anti-stress, anti-infiammatorie e antisettiche.

Da secoli la resina di benzoino viene usata come incenso, sia nelle cerimonie religiose, sia per creare un clima favorevole nell'ambiente domestico.

Le proprietà sul fisico...

Il benzoino è un ottimo cicatrizzante e rigenerante cellulare, che trova applicazione nella cura delle lesioni cutanee: ulcerazioni, screpolature, irritazioni, lacerazioni, infiammazioni, scottature e in generale per tutte le condizioni di arrossamento. Può essere utilizzato efficacemente anche per contrastare eczemi e psoriasi. Valido stimolante della circolazione sanguigna, utile per favorire un ricambio metabolico. Ottimo diuretico, favorisce l'eliminazione dei liquidi in ec-

cesso. Grazie al suo effetto riscaldante e antisettico, trova impiego nelle infezioni dell'apparato respiratorio.

...e sullo spirito

Il suo profumo ambrato, caldo e speziato dona energia, tono e vigore. Nello stesso tempo agisce dissipando le tensioni, rilassando, confortando e armonizzando le emozioni. Grazie alla sua abilità di aumentare forza e vigore, e contemporaneamente di agire da calmante e rasserenante, è perfetto per i periodi di transizione e cambiamento. La diffusione di benzoino aiuta ad alleviare tensioni, rilassa e allontana lo stress.

L'aroma di questo olio essenziale ha un effetto potente sulla psiche, utile per chi soffre di ansia o depressione.

BAGNO TONIFICANTE

Perfetto dopo l'attività fisica, scioglie le tensioni e lenisce i dolori muscolari. Aggiungete 10 gocce di benzoino a una ciotola di sale marino integrale, da sciogliere nell'acqua del bagno. Bastano 10-15 minuti per stimolare l'irrorazione sanguigna e decongestionare i muscoli.

RISTAGNI DI LIQUIDI

Per contrastare il ristagno di liquidi, i gonfiori e favorire la diuresi, aggiungete 25 gocce di benzoino in 50 ml di olio di nocciolo e utilizzate la miscela per massaggi da praticare più volte a settimana su tutto il corpo.

PROTEZIONE DAGLI AGENTI OSSIDANTI

Valido antiossidante, protegge i tessuti dall'azione dannosa dei radicali liberi. Contrasta l'invecchiamento precoce della

pelle e schiarisce le macchie brune e le efelidi. Emulsionate 15 gocce di olio di benzoino in 50 ml di olio di rosa mosqueta e applicate tutte le sere.

CONTRASTARE I SEGNI DEL TEMPO

Eccellente antirughe, il benzoino è indicato come anti-age, rigenerante e nutriente. Emulsionate 10 gocce di olio essenziale di benzoino in 30 ml di olio di mandorle e applicate tutte le sere.

TONICO PER LA PELLE

Aggiungete 10 gocce di olio essenziale di benzoino a 100 ml di acqua di rose. Applicare direttamente sulla pelle o bagnate un dischetto di cotone da passare sulle zone interessate. È utile in caso di irritazioni, escoriazioni, piccole bruciature o eczemi e psoriasi.

MAL DI GOLA E INFIAMMAZIONI DEL CAVO ORALE

In un bicchiere d'acqua diluite 10 gocce di benzoino. Con il liquido ottenuto, effettuate sciacqui prolungati in caso di infiammazione delle mucose del cavo orale, oppure gargarismi in caso di mal di gola.

INSONNIA

In caso di difficoltà a prendere sonno, in un batuffolo di cotone versate 2 o 3 gocce di olio essenziale e posizionate vicino al cuscino.

PRONTO SOCCORSO BUONUMORE

Inalare il suo profumo ha un impatto positivo sul benessere emotivo. È sufficiente una goccia su un fazzoletto di carta, per respirare all'occorrenza il suo delicato aroma, lasciando scivolare via ogni pensiero negativo.