



# Cannella:

## buona in cucina... e oltre!

L'olio essenziale di cannella permette di affrontare le sfide tipiche della fine dell'anno in corso e l'inizio di quello nuovo: **freddo intenso, infezioni, chili di troppo e affaticamento eccessivo**

**Luca Fortuna**  
Esperto di Aromaterapia  
www.lucafortuna.it

L'olio essenziale viene ottenuto dalla distillazione a vapore della corteccia di cannella (*Cinnamomum zeylanicum* o *verum*), albero tropicale apprezzato per le sue virtù medicinali e aromatiche.

È un antiossidante molto più potente della vitamina C e della vitamina E. Antibiotico, antivirale, antimicotico e antiparassitario, è in grado di debellare anche i microrganismi patogeni più resistenti.

Aiuta inoltre a smobilizzare i grassi accumulati, permettendo di tonificare il corpo e diventando un valido aiuto, se supportato da una dieta equilibrata e dall'attività fisica giusta, contro la cellulite e i "chiletto di troppo" presi durante le abbuffate di fine anno.

Il suo aroma intenso e profondo avvolge in una nuvola di caldo benessere, che ristora e rivitalizza, donando anche piacevoli note afrodisiache. La diffusione ambientale è indicata per eliminare stress e stanchezza.

**Il suo aroma supporta la creatività, il desiderio ardente di fare e sperimentare, la voglia di superare i limiti.**



### MIELE ALLA CANNELLA ANTISETTICO

Perfetto per donare immediato sollievo in caso di raffreddore, mal di gola e influenza, aumenta le difese organiche e stimola una reazione efficace verso le più comuni patologie da raffreddamento. Emulsionate 15-20 gocce di olio essenziale in 500 ml di miele. Assumetene un cucchiaino due o tre volte al giorno, all'occorrenza.

### GOCCE IMMUNOSTIMOLANTI E TONIFICANTI

Unite 10 gocce di olio essenziale di cannella a 25 ml di olio di olivello spinoso, agitate bene e lasciate riposare per una settimana. Assumetene 5 gocce tutte le mattine per una sferzata di energia e uno scudo contro tutte le infezioni di questo periodo dell'anno.

### BAGNO RIVITALIZZANTE

Un bagno con essenza di cannella allontana stress e stanchezza, attiva la sudorazione e favorisce l'eliminazione delle tossine. Mescolate a 100 g di sale marino integrale 5 gocce di olio essenziale di cannella e un cucchiaino di olio di jojoba. Riempite la vasca con acqua non troppo calda, immergetevi e sciogliete il sale aromatico.

### BAGNO AFRODISIACO

La regina delle spezie accende il desiderio e stimola i sensi. Preparate una tazza di miele liquido con 5 gocce di olio essenziale di cannella, riempite la vasca con acqua non troppo calda, immergetevi e sciogliete il composto aromatico.

### OLIO RASSODANTE PER IL CORPO

Emulsionate 20 gocce di olio essenziale di cannella con 50 ml di olio di avocado, agitate bene e lasciate riposare per 24 ore. Applicare poche gocce sugli accumuli adiposi al mattino e alla sera, facendole assorbire con un massaggio delicato. Riattiva la circolazione, promuove la termogenesi e ha un'azione drenante e rassodante.

### CONTRO STRESS E STANCHEZZA

Versate qualche goccia di olio essenziale di cannella su un fazzoletto di stoffa o di carta e annusate più volte al giorno, oppure ricorrete alla diffusione ambientale, in particolare nelle stanze in cui lavorate o studiate: basta qualche goccia nel diffusore d'essenze per stimolare la creatività e allentare stress e tensioni, sentendosi rivitalizzati.