



“Rifiorire”... con l'olio essenziale di carota

L'olio essenziale di carota è un eccellente drenante e disintossicante, indispensabile durante il cambio di stagione per rimuovere le tossine dal corpo

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it



L'olio essenziale viene estratto dalle foglie e dai semi della carota (*Daucus carota*) e vanta numerose proprietà: drenante, detossinante, antinfiammatorio, antisettico, tonificante.



determinare un aumento della massa grassa. L'olio essenziale di carota è in grado di rimuoverle entrambe, aiutando l'organismo a ritrovare benessere e serenità, soprattutto in questo cambio di stagio-

ne, dopo il lungo inverno appena trascorso. È anche un eccellente antistress, che tiene sotto controllo ansia, agitazione e tensione. Il suo profumo è un complesso bouquet di note fruttate, terrose, dolci e leggermente acidule. Da non sottovalutare le sue proprietà antirughe: l'essenza di carota, infatti, è indicata per proteggere la pelle dall'invecchiamento e favorire i naturali processi di riparazione cellulare, ottenendo un'epidermide dall'aspetto visibilmente più giovane in sole quattro settimane.

La carota stimola efficacemente l'eliminazione delle sostanze di scarto dal sistema linfatico ed elimina i liquidi in eccesso, smobilizzando inoltre le tossine metaboliche, l'eccesso di sodio e grassi.

Le tossine possono essere suddivise in idrosolubili e liposolubili. Le prime sono trattene nell'acqua e possono causare ritenzione idrica e gonfiore, mentre le seconde sono trattenute nel tessuto adiposo e possono

CONTRO CELLULITE E PESANTEZZA

Ideale per favorire il drenaggio dei liquidi, contrastare gli inestetismi della cellulite e la pesantezza delle gambe. In 50 ml di olio di mandorle dolci emulsionate 20 gocce di olio essenziale di carota, applicando una o due volte al giorno su braccia e gambe.

SCRUB DETOSSINANTE

Preparate una ciotola con 100 g di sale marino integrale fino, aggiungete 10 gocce di olio essenziale di carota e amalgamate con olio di lino, fino a ottenere un composto omogeneo. Applicate con un leggero massaggio sulle zone da trattare appena inumidite, tenete in posa 2 minuti e risciacquate.

BAGNO DEPURATIVO

Un bagno con essenza di carota stimola i processi di eliminazione delle scorie metaboliche. Preparate una ciotola con 100 g di sale rosa integrale e aggiungete 10 gocce di olio essenziale. Riempite la vasca con acqua non troppo calda, immergetevi e sciogliete il sale aromatico. Restate in vasca per circa 15 minuti.

MASSAGGIO TONIFICANTE

L'olio essenziale di carota tonifica i tessuti e muscoli e aumenta la loro efficienza. Tonifica anche la pelle e previene il rilassamento cutaneo e i cedimenti. Diluite 20 gocce di olio essenziale di carota in 50 ml di olio

di avocado e applicate con un leggero massaggio.

DIFFUSIONE ANTISTRESS

La diffusione di qualche goccia di olio essenziale di carota nell'ambiente in cui si lavora o si studia aiuta ad alleviare tensioni nervose, agitazione e preoccupazioni, favorendo uno stato di calma e quiete.

RUGHE ADDIO!

Emulsionate 10 gocce di olio essenziale di carota in 30 ml di olio di melograno e applicate tutte le sere, sul viso, con un leggero massaggio. In breve tempo la vostra pelle apparirà più luminosa e distesa.