
 Fin dall'antichità la mirra è usata come incenso, sia nelle cerimonie religiose, sia per creare un clima favorevole. Da secoli si conoscono le sue virtù astringenti, disinfettanti e cicatrizzanti. I guerrieri usavano portare con sé in battaglia della pasta di mirra da spalmare sulle ferite.



Mirra


l'olio essenziale di mirra è perfetto per rinnovare la pelle e rigenerare la psiche. Scopriamone le preziose proprietà

rigenerazione dentro e fuori


a cura di
LUCA FORTUNA
 Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

L'olio essenziale viene ottenuto mediante distillazione in corrente di vapore dalle lacrime della mirra (*Commiphora mol-mol.*), un alberello che può arrivare a 3 metri di altezza. Originaria del Corno d'Africa e dell'Arabia Meridionale, se ne utilizza la resina gommosa

che trasuda dalla corteccia della pianta. **Conosciuto e apprezzato fin dall'antichità, le sue proprietà sono numerose e confermate da studi scientifici:** rigenerante, citofilattico, immunostimolante, anti-stress, anti-infiammatorio, antisettico.

 **La mirra 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.**

Recenti studi pubblicati sul Journal Of Medical Plants Research hanno confermato specifiche proprietà antiossidanti e antitumorali del composto.

Il suo profumo ambrato, caldo, delicatamente speziato dona energia, tono e vigore. Nello stesso tempo agisce dissipando le tensioni, rilassando, confortando e armonizzando le emozioni, favorendo uno stato di profondo benessere e aiutando a trovare il proprio centro. 

BAGNO RIGENERANTE PER LA PELLE

Aggiungete 10 gocce di mirra in una ciotola di sale marino integrale, riempite la vasca, immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua della vasca, emulsionando bene. Bastano 10-15 minuti per stimolare il ricambio cellulare.

OLIO CICATRIZZANTE

Cicatrizzante applicato sulla pelle, diluito in un olio vegetale, risulta efficace per eczemi, screpolature della pelle, rughe e ferite: emulsionate 30 gocce di mirra in 50 ml di olio di cumino nero e utilizzate la miscela per massaggi sulle zone dolenti.

CONTRASTARE I SEGNI DEL TEMPO

Eccellente antirughe, l'olio essenziale di mirra è indicato come anti-age, rigenerante e nutriente. Emulsionate 20 gocce di olio essenziale di mirra in 30 ml di olio di baobab e applicate tutte le sere.

GARGARISMI PURIFICANTI

Per la salute della bocca, in un bicchiere di acqua tiepida aggiungete 5 gocce di mirra. Fate sciacqui prolungati, almeno 2 volte al giorno, contro ulcerazioni e infezioni.

BALSAMO PER LA PELLE

Quando la pelle risulta inaridita, spenta e priva di tono, la mirra aiuta il corpo a rigenerarsi nel profondo. Emulsionate 30 gocce di olio essenziale di mirra in 100 ml di burro di cacao e massaggiate tutte le sere per 28 giorni.

PER RINFORZARE LE UNGHIE

In un cucchiaino di burro di karité diluite 5 gocce di olio essenziale di mirra. Applicare l'unguento sulle unghie tutte le sere prima di andare a dormire per almeno un mese.