



Rigenerarsi con l'olio di "camomilla selvaggia"

L'olio essenziale di ormenia, altrimenti detta "camomilla selvaggia" è il perfetto alleato per l'autunno che inizia, soprattutto se si deve affrontare un periodo carico di lavoro!

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

L'olio essenziale estratto mediante distillazione in corrente di vapore dalle sommità fiorite della ormenia (*Ormenis multicaulis*, simile nell'aspetto ma da non confondere con la comune camomilla, *Matricaria chamomilla*) ha un profumo inconfondibile, potente, floreale e intenso, e vanta numerose proprietà: antisettico, rivitalizzante, tonico, antinfiammatorio, antispasmodico, ansiolitico. Sul piano bio-fisiologico, l'ormenia stimola efficacemente le ghiandole surrenali, equilibra l'ipotalamo e orchestra la produzione di neurotrasmettitori e ormoni, ed è quindi indicata in caso di difficoltà di concen-

trazione, spossatezza e affaticamento.

La sua azione tonica ed energizzante è ben documentata, così come la sua capacità di tenere sotto controllo i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress.

Aiuta a depurarsi, promuovendo l'eliminazione delle tossine da parte del fegato. **Molto utile anche per i problemi della pelle, come eczema, psoriasi, arrossamenti e macchie.** Non da ultimo, è un eccellente antirughe, che può essere usato per un trattamento urto molto efficaci. Si trova in erboristeria.



DEPURARE IL FEGATO

In 50 ml di olio di nocciola, emulsionate 20 gocce di olio essenziale di ormenia, e applicate una o due volte al giorno all'altezza del fegato, per 28 giorni.

STANCHEZZA, ADDIO

In caso di stress, stanchezza e affaticamento con difficoltà di concentrazione, emulsionate 10 gocce di olio essenziale di ormenia in 25 ml di olio neutro (il migliore per questo trattamento è quello di olivello spinoso, che si trova in erboristeria) e frizionate all'altezza delle ghiandole surrenali (circa a metà schiena) mattina e sera.

SIERO ANTI-ETÀ

L'olio di ormenia è indicato per la pelle secca del corpo e del viso, caratterizzata da perdita di morbidezza ed elasticità. Aiuta a riattivare la produzione di ceramidi, maggiori responsabili della coesione tra le cellule della pelle. Emulsionate 8 gocce di olio essenziale di ormenia in 30 ml di olio di melograno

o di mandorle dolci, e applicate tutte le sere.

SCRUB RINNOVANTE

Formidabile scrub per il corpo a doppia azione, favorisce il rinnovamento cellulare eliminando le cellule morte e contemporaneamente esercita una forte azione rassodante e antismagliature. Miscelate insieme 4 cucchiaini di zucchero grezzo di canna, 4 cucchiaini di olio di noce e 3 gocce di olio essenziale di ormenia, fino a ottenere un composto morbido, e applicate con un leggero massaggio sulle zone da trattare. Tenete in posa un paio di minuti, poi risciacquate.

BAGNO RIGENERANTE

Questo bagno è utile per nutrire le cellule e ostacolarne l'invecchiamento dovuto ai radicali liberi, derivanti dello stress e da abitudini errate, alimentazione squilibrata e agenti tossici ambientali. Preparate una ciotola con 100 g di sale marino integrale e aggiungete 5 gocce di olio essenziale. Riempite la vasca con acqua non troppo

calda, immergetevi e sciogliete il sale aromatico. Durata ideale del bagno è di circa 15 minuti.

OLIO PER PELLI SOFFERENTI

L'olio essenziale di ormenia ha potenti effetti antinfiammatori, e può contribuire ad ammorbidire la pelle e a ridurre il rossore in caso di eczemi o psoriasi e arrossamenti. Diluite 1 goccia di ormenia con un cucchiaino di olio di cocco, e applicate sulla pelle massaggiando delicatamente senza grattare.

ATMOSFERE SENSUALI

L'olio essenziale di ormenia viene consigliato nel trattamento del calo occasionale nel desiderio sessuale. Le note calde e sensuali dell'ormenia trasportano in un mondo di assoluta beatitudine, consentono di staccare la testa dalle tensioni e di godere del proprio corpo. Bastano poche gocce in un diffusore per oli essenziali, da utilizzare di sera, nel soggiorno o in camera da letto.