



In forma con l'olio essenziale di solidago

L'olio essenziale di solidago stimola efficacemente il metabolismo dei liquidi e aiuta a eliminare le scorie metaboliche

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it



L'olio essenziale estratto mediante distillazione in corrente di vapore dalle sommità fiorite della solidago (*Solidago canadensis*) vanta numerose proprietà: diuretico, drenante, detossinante, anti-infiammatorio, antisettico.

Sul piano bio-fisiologico stimola l'eliminazione dei liquidi e delle tossine metaboliche, le scorie azotate, l'eccesso di sodio e cloro, e ha anche un'azione antinfiammatoria.

Le sue proprietà la rendono utile e preziosa nei trattamenti contro gli inestetismi da accu-

muli adiposi, come ad esempio la cellulite. A livello metabolico stimola l'attività degli enzimi lipolitici, che portano ad un aumento della lipolisi riducendo il grasso a livello sottocutaneo.

Sul piano emotivo-mentale, la solidago è un eccellente antistress, in grado di tenere sotto controllo ansia, agitazione, tensione e nervosismo.

La diffusione di solidago aiuta ad alleviare tensioni nervose che con il caldo vengono facilmente esacerbate. Il profumo dell'olio essenziale di solidago è sorprendente. Sembra il sole in bottiglia! ☀️

DRENAGGIO DEI LIQUIDI

In 50 ml di olio di nocciola (o extravergine d'oliva) emulsionate 50 gocce di olio essenziale di solidago e applicate una o due volte al giorno sulle zone dove i ristagni di liquidi incidono maggiormente.

CONTRO LA CELLULITE

In 50 ml di olio di jojoba emulsionate 40 gocce di olio essenziale di solidago. Usato mattina e sera dona alla pelle un aspetto tonico e compatto, rassodato e levigato. Agisce anche sugli inestetismi causati dalle adiposità localizzate più resistenti, come quelle di pancia e fianchi.

SCRUB RIMODELLANTE

Pulite un ananas e tagliatelo a fette; con un coltello tritatele fino a ottenere una polpa. Aggiungete 6 cucchiaini di miele e

10 gocce di solidago. Applicare con un leggero massaggio sulle zone da trattare, avvolgete con una pellicola per alimenti, tenete in posa 15 minuti e risciacquate.

BAGNO DETOSSINANTE

Preparate una ciotola con 100 g di sale marino integrale e aggiungete 10 gocce di olio essenziale. Riempite la vasca con acqua non troppo calda e scioglietevi il sale aromatico. Immergetevi per 15 minuti.

BORSITI E TENDINITI

Emulsionate 5 gocce di olio essenziale di solidago con 10 gocce di olio vegetale di cumino nero e frizionate due o tre volte al giorno le zone da trattare.

VENE VARICOSE

Diluite 30 gocce di olio essenziale di

solidago in 25 ml di vettore oleoso (extravergine d'oliva, mandorle ecc.) e applicate con un leggero massaggio partendo dalle caviglie e risalendo verso l'alto.

RUGHE ADDIO!

Emulsionate 10 gocce di olio essenziale di solidago in 30 ml di olio di melagrana e applicate tutte le sere. I risultati si vedono dopo 2 settimane.

ANTISTRESS

Ricorrete all'inalazione secca nei momenti di necessità, versando qualche goccia di olio essenziale su un fazzoletto e inalando per 10 minuti, oppure utilizzate la diffusione ambientale: 10-15 gocce di solidago nel bruciatore di essenze.