


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

L'olio essenziale di Maggiorana, conosciuto fin dall'antichità, possiede numerose virtù terapeutiche. Il suo aroma fresco e speziato è un perfetto scudo per lo stress

contro lo stress

Olio essenziale di maggiorana

L'olio essenziale viene ottenuto dalla distillazione a vapore delle sommità di maggiorana (*Origanum majorana*) una pianta originaria dell'Europa e dell'Asia, oggi coltivata in tutto il mondo per le sue numerose applicazioni. Associata all'idea di felicità dagli antichi greci, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate. **Le proprietà sono battericide, fungicide, stomachiche, anti-fermentative, digestive, carminative, toniche, emmenagoghe e rinforzanti le difese immunitarie.**

 **Indicata per contrastare il me-teorismo, è un ottimo carmi-nativo, elimina l'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino. Supporta la digestione e contrasta la fermentazione addominale.**

Favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa attraverso la regolazione del sistema nervoso autonomo, è un vasodilatatore e stimola la diuresi. Inoltre, **favorisce il rilassamento muscolare e la regolazione dei livelli degli ormoni responsabili del nostro stato di serenità o di stress (adrenalina e serotonina).** Vero toccasana contro l'ansia, l'insonnia, il nervosismo e l'eccitazione psichica. **Il suo aroma fresco e spezia-**

to, con toni caldi e accenti erbacei, è inconfondibile. La diffusione ambientale indicata nei periodi di grande stress, quando si devono affrontare molti impegni e la stanchezza si fa sentire.

SCONFIGGERE LO STRESS

L'olio essenziale di maggiorana è un perfetto anti-stress, grazie alle sue alte vibrazioni dona fresche energie e aiuta a restare concentrati e focalizzati. Poche gocce in un diffusore d'essenza a ultrasuoni distendono e sollevano il morale.

MAL DI TESTA

Ideale, contro questo disturbo, un massaggio al centro della fronte con una goccia di olio essenziale emulsionata in 3 gocce di olio di noce.

ANALGESICO

Analgesico, antinfiammatorio, antiodorifico, questo olio essenziale è ideale per frizioni antireumatiche. Sciogliete 30 gocce di olio essenziale di maggiorana in 50 ml di olio di noce, con cui massaggiare le articolazioni dolenti.

BAGNO RINVIGORENTE

Riempite la vasca di acqua non troppo calda. Amalgamate 4 cucchiaini di sale marino integrale con 1 cucchiaino di olio di jojoba e 6 gocce di olio essenziale di

maggiorana. Immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua. Stimolante e tonificante, è una sferzata di vitalità e benessere.

SCRUB RINNOVANTE

Miscelate una tazza di zucchero di canna grezzo con olio di noce fino a formare una pasta omogenea. Aggiungete 5 gocce di olio essenziale di Maggiorana e mescolare bene. Applicare sulla pelle leggermente inumidita per un effetto fortemente rivitalizzante e stimolante. Tenere in posa un minuto, poi risciacquare e applicare olio di noce.

DISTURBI NEURO-MUSCOLARI

L'olio essenziale di maggiorana, usato nei massaggi, è utile per il sistema neuro-muscolare grazie alla sua azione riscaldate e rilassante. Per questo motivo può essere utilizzato anche prima o dopo lo sport. Diluite 20 gocce di olio essenziale di maggiorana in 50 ml di olio di iperico.

MACCHIE CUTANEE

L'olio essenziale di maggiorana può essere applicato sulla pelle per contrastare le macchie cutanee. È sufficiente applicare qualche goccia, diluita in olio di baobab, sulla parte interessata, effettuando una leggera frizione. 