



Olio essenziale di arancia, energizzante e anticellulite

L'essenza di arancia viene estratta mediante spremitura a freddo delle scorze dell'arancia dolce (*Citrus sinensis*) o dell'arancia amara (*Citrus aurantium*). È un valido stimolante della circolazione sanguigna, utile per favorire il ricambio metabolico.



Il suo profumo è inconfondibile, una nota frizzante e vivace, con una vibrazione di fondo alta e fresca. Ha proprietà calmanti e sedative, utili per contrastare lo stress e favorire il riposo, ma allo

L'olio essenziale di arancia è un raggio di sole racchiuso in una boccetta, un balsamo prezioso per la mente e il corpo, dai mille impieghi

Favorisce inoltre l'eliminazione dei liquidi in eccesso, risultando un ottimo aiuto contro la cellulite. Sulla pelle ha un riconosciuto effetto levigante, anti-smagliature e rassodante.

stesso tempo è un rivitalizzante e vivificante perfetto per affrontare una giornata ricca di eventi. **Perciò, questo olio essenziale è utile durante le feste, quando gli impegni sono tantissimi e le energie sembrano non bastare mai.** Favorisce uno stato di benessere e felicità, non a caso è conosciuto come "l'olio del sorriso".

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it

ATMOSFERE NATALIZIE

L'olio di arancia ha un effetto stimolante, energizzante e vivificante. La sua fragranza aiuta a recuperare le energie e a mantenere alto il tono dell'umore. Diffondete nell'ambiente un mix di arancia dolce e arancia amara, tramite diffusori a candela o a ultrasuoni.

BAGNO ANTI-CELLULITE E RILASSANTE

Per trattare la cellulite e allo stesso tempo scacciare la stanchezza, aggiungete 10 gocce di olio di arancia dolce in una ciotola di sale marino integrale, riempite la vasca, immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua della vasca, agitando bene per emulsionare. Bastano 10-15 minuti per stimolare l'irrorazione sanguigna e attivare i processi metabolici.

ARANCIA... CONTRO LA BUCCIA D'ARANCIA

Questo olio aiuta a contrastare la

cosiddetta "pelle a buccia d'arancia", una condizione legata alla cellulite e alla ritenzione idrica. Emulsionate 50 gocce di essenza in 50 ml di olio di noce e utilizzate la miscela per massaggi sulle zone da trattare, due volte al giorno.

OLIO RASSODANTE

L'olio essenziale di arancia è un noto agente rassodante e anti-smagliature. Emulsionate 35 gocce di essenza in 50 ml di olio di avocado e utilizzate la miscela per massaggi sulle zone da trattare.

CONTRO I SEGNI DEL TEMPO

Eccellente antirughe, l'essenza di arancia è indicata come anti-age, rigenerante e nutriente. Emulsionate 10 gocce di arancia amara in 30 ml di olio vegetale (oliva, mandorle...) e applicate sul viso tutte le sere con un leggero massaggio.

RICAMBIO CELLULARE

L'olio essenziale di arancia facilita il ricambio cellulare e dona luminosità al viso. Preparate un olio aromatico con 30 ml di olio vegetale di melograno e 10 gocce di essenza di arancia amara. Applicare tutte le sere, sul viso perfettamente pulito, con un leggero massaggio.

INSONNIA, ADDIO

L'olio essenziale di arancia concilia il sonno, aiuta a rilassarsi e a sciogliere le tensioni accumulate nella giornata. In un batuffolo di cotone versate 2 o 3 gocce di essenza e posizionatelo vicino al cuscino, oppure diffondete l'essenza nell'ambiente.

PRONTO SOCCORSO BUONUMORE

Inalare il suo profumo ha un impatto positivo sul benessere emotivo. È sufficiente una goccia su un fazzoletto di carta: respirare il delicato aroma farà scivolare via ogni pensiero negativo.