



# Tutti più forti con il saro

**E**stratto mediante distillazione in corrente di vapore dalle foglie del saro (*Cinnamosma fragrans*), questo olio vanta numerose proprietà: è antiseptico, antibatterico, antivirale, balsamico, espettorante, mucolitico, decongestionante e purificante. Sul piano bio-fisiologico è un immunostimolante. Con l'arrivo del freddo l'organismo si trova inevitabilmente a subire l'assalto di virus e batteri, responsabili dei fastidiosi disturbi ad essi collegati.

L'olio essenziale di saro contribuisce alla normale funzione del sistema immunitario favorendo le naturali difese

dell'organismo. Inoltre, risulta utile per la funzionalità delle vie respiratorie.

Ricco in 1,8-cineolo (eucaliptolo) svolge infatti una efficace azione balsamica e decongestionante. Il suo profumo presenta note fresche, medicinali, balsamiche e leggermente stimolanti. **Sul piano emotivo-mentale, è un eccellente antistress, in grado di tenere sotto controllo lo stress derivante dagli impegni quotidiani.** La diffusione aiuta ad alleviare tensioni nervose che indeboliscono il fisico e, tra l'altro, tendono ad aprire la strada alle prime infezioni.

L'olio essenziale di saro ha la capacità di stimolare le nostre naturali difese, proteggendoci dai primi freddi

**Luca Fortuna**  
Esperto di Aromaterapia  
[www.lucafortuna.it](http://www.lucafortuna.it)



## IN CASO DI NASO CHIUSO

L'olio essenziale di saro è perfetto per fornire un rapido sollievo al naso chiuso. Basta versare 1 o 2 gocce su un fazzoletto di carta, avvicinarlo al naso e respirarne i vapori balsamici. Oppure, potete versare 2-3 gocce di olio essenziale sul palmo delle mani, sfregandole leggermente e avvicinandole a naso e bocca (disponetele come se fossero una maschera). Respirate profondamente fino a quando i vapori balsamici non saranno esauriti.

## UN AIUTO PER LE VIE RESPIRATORIE

Per questo olio balsamico che aiuta in caso di raffreddore e congestione delle vie respiratorie superiori, servono 100 ml di burro di karité e 30 gocce di olio essenziale di saro. La preparazione è semplice: scaldate il burro di karité a bagnomaria per renderlo liquido e aggiungetevi le gocce di olio essenziale, mescolate rapidamente e lasciate raffreddare. Non appena sarà tornato solido, si potrà utilizzare. Applicare una piccola quantità sul petto, massaggiando delicatamente, la sera prima di andare a dormire, per un rapido sollievo.

## SUFFUMIGI

I fumenti, o suffumigi, sono uno dei più noti rimedi per combattere raffreddore, naso chiuso e mal di gola. Il vapore acqueo arricchito da oli essenziali aiuta a liberare il naso, favorendo lo scioglimento del muco e lenisce la gola. Scaldate una tazza di acqua in un pentolino, quando inizia a bollire spegnete e trasferite in una ciotola di ceramica. Versate una goccia di olio essenziale di saro e respirate i vapori, coprendo la testa con un asciugamano. Ripetete 2-3 volte al giorno.

## INFIAMMAZIONI MUSCOLARI

L'azione analgesica, antinfiammatoria e decongestionante dell'olio di saro dona un rapido sollievo alle infiammazioni e ai dolori muscolari. Emulsionate 5 gocce di olio essenziale in 10 gocce di olio vegetale di arnica e frizionate due o tre volte al giorno le zone da trattare.

## HERPES SIMPLEX

Il saro è utile per trattare in modo naturale le lesioni labiali provocate dall'herpes simplex. Applicare una o due gocce pure sulla lesione, due o tre volte al giorno, fino a guarigione.

## BAGNO TONIFICANTE

Un bagno con essenza di saro rivitalizza e allontana stress e stanchezza, inoltre i vapori aromatici sono balsamici e antisettici, ideali per difendersi dai primi contagi della stagione. 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, immergetevi e sciogliete il sale aromatico.

## ANTIMICROBICO AD AMPIO SPETTRO PER UNA SANA PREVENZIONE

In lingua malgascia, il nome di questa pianta significa letteralmente "scaccia i mali" per testimoniare la sua capacità di debellare virus e batteri. Numerosi studi scientifici hanno confermato le indicazioni etno-farmacologiche. Emulsionate in un cucchiaino di miele 2-3 gocce di olio essenziale di saro. Da assumere prima dei 3 pasti principali, per un massimo di 2-3 settimane, nel periodo del cambio di stagione e della diffusione tipica dell'influenza.