



L'olio essenziale di monarda è una piacevole scoperta nel panorama dell'aromaterapia, utile antimicrobico e battericida, tra le altre sue proprietà

scopriamo l'olio essenziale di monarda

L'olio essenziale di monarda viene estratto mediante distillazione in corrente di vapore delle sommità fiorite della monarda (*Monarda fistulosa*), conosciuta anche come menta dei cavalli o tè di Oswego. Pianta ornamentale capace di donare ben tre vivaci fioriture in un anno, è ricca di un olio essenziale dalle notevoli potenzialità come antimicrobico.

 **L'olio essenziale di monarda agisce come antisettico, battericida, antimicotico, e antinfiammatorio. Viene impiegato per curare infezioni alla pelle, eruzioni cutanee e ferite.**

È molto importante che l'olio essenziale provenga dalla prima fioritura, poiché i test dimostrano che è il più attivo. Il suo profumo è inconfondibile, una nota di testa, con vibrazione alta e fresca, molto frizzante e vivace.

Ha proprietà equilibranti, utili per contrastare lo stress, ma allo stesso tempo è un rivitalizzante e vivificante, perfetto per affrontare una giornata ricca di impegni.

BAGNO RIVITALIZZANTE

Per scacciare la stanchezza e ritrovare energia e vigore, un bagno con l'aggiunta di olio essenziale di monarda è perfetto. Aggiungete 10 gocce di monarda in una ciotola di sale marino integrale, riempiate la vasca, immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua della vasca. Emulsionate agitando bene. Bastano 10-15 minuti per stimolare l'irrorazione sanguigna e attivare i processi metabolici.

TRATTAMENTO ANTIMICOTICO

La monarda è **utile per trattare le infezioni micotiche** della pelle e delle unghie. Emulsionate 30 gocce di olio essenziale di monarda in 50 ml di olio di noce e utilizzate la miscela per massaggi sulle zone colpite, due volte al giorno.

CURA DELLA PELLE

Grazie alle sue proprietà antifungine, l'olio di monarda viene spesso aggiunto a lozioni e saponi ed è particolarmente adatto **per la cura di pelli soggette a eczema, psoriasi e acne, e in generale per le pelli grasse**. Emulsionate 10 gocce di olio essenziale in 100 ml di olio di

cocco e usate come detergente, mattina e sera, versando su un dischetto di cotone o su una spugna poche gocce del mix aromatico.

SIERO CICATRIZZANTE

Per il **trattamento di lesioni e lacerazioni**, e per favorire la cicatrizzazione, aggiungete 20 gocce di olio di monarda in 50 ml di olio di rosa mosqueta e frizionate delicatamente la miscela ottenuta sulle zone interessate più volte al giorno.

STRESS

L'olio essenziale di monarda è particolarmente **indicato in caso di umore altalenante**, quando lo stress incide negativamente sulla nostra vita. Versatene una goccia in un batuffolo di cotone e annusate di tanto in tanto.

PARASSITI DELLE PIANTE

L'olio essenziale di monarda **può essere utilizzato per debellare acari e altri parassiti delle piante**.

Emulsionate 20 gocce di olio essenziale in 100 ml di alcol, versate in un contenitore spray e spruzzate il composto sulle piante da trattare. 