

Questa essenza, **conosciuta anche come may chang, dona allegria e felicità.**
E il suo profumo si dice sia molto gradito dagli angeli

Olio Essenziale di Litsea

benessere, bellezza e felicità

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

OLIO DA MASSAGGIO PER ARTICOLAZIONI

Un olio da massaggio per la flessibilità articolare, indicato per il benessere dei legamenti. Riattiva la circolazione, rivitalizza e tonifica le cartilagini. Emulsionate 30 gocce di olio essenziale in 50 millilitri di olio di arnica e applicate sul corpo massaggiando.

GOCCE DIGESTIVE

Emulsionate 30 gocce di olio essenziale in 25 millilitri di olio di olivello spinoso, agitate bene e lasciate riposare una settimana. Assumete cinque gocce dopo i pasti per favorire i processi digestivi e contrastare pesantezza, costipazione e gonfiore.

BAGNO RIVITALIZZANTE

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

TRATTAMENTO RASSODANTE E SNELLENTI

La litsea risulta utile nei trattamenti per contrastare gli inestetismi dovuti al cedimento dei tessuti, grazie al suo effetto rassodante e tonificante. Emulsionate 30 gocce di olio essenziale di litsea in 50 millilitri di olio di noce e utilizzate la miscela per massaggi sulle zone colpite, due volte al giorno oppure emulsionatele in 50 millilitri di olio di avocado per un effetto snellente.

PRONTO SOCCORSO BUONUMORE

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

ANTI-STRESS

L'olio essenziale di litsea è perfetto per il trattamento dello stress. Emulsionare 10 gocce di olio essenziale di litsea in 30 millilitri di olio di baobab e frizionare all'altezza delle surrenali, mattina e sera.

PER LA CHIAREZZA MENTALE

Perfetto per ambienti di lavoro e ovunque si desidera freschezza e chiarezza, questa essenza favorisce la concentrazione, stimola le energie mentali, previene stanchezza e pesantezza. Diffondere una decina di gocce di olio essenziale di litsea tramite diffusori a candela o a ultrasuoni, per creare un perfetto ambiente lavorativo.

CURA DELLA PELLE

Grazie alle sue proprietà antifungine, viene spesso aggiunto a lozioni e saponi ed è particolarmente adatto per la cura di pelli soggette a eczema, psoriasi e acne. Ha proprietà lenitive, calmanti e astringenti, che lo rendono particolarmente adatto per le pelli grasse. Emulsionare 10 gocce di olio essenziale in 100 millilitri di olio di cocco e usare come detergente, versando in un dischetto di cotone o in una spugna poche gocce del mix aromatico.

L'olio essenziale di Litsea, o may chang, viene estratto mediante distillazione in corrente di vapore dei frutti della Litsea cubeba. Conosciuto e apprezzato fin dall'antichità, è originario dell'Oriente: la pianta viene coltivata in Cina, Thailandia, India, Sri Lanka e Vietnam. Nella tradizione popolare viene utilizzato per favorire un legame con gli angeli (may chang significa proprio "richiamo dell'angelo").

 **Vanta numerose proprietà: aiuta la digestione, stimolando i succhi gastrici, contrastando stitichezza, meteorismo e costipazione; sostiene il sistema immunitario, in quanto è un valido antivirale; ottimo tonico per il cuore e l'apparato cardiocircolatorio; contrasta le infiammazioni dei legamenti e agevola il trattamento dei reumatismi; in estetica si usa contro gli inestetismi della pelle e l'accumulo di grasso.**

Il suo profumo è inconfondibile, una nota di testa con vibrazione alta e fresca, molto frizzante e vivace. **Ha anche proprietà calmanti e sedative, utili per contrastare lo stress e favorire il riposo,** ma allo stesso tempo è un rivitalizzante e vivificante, perfetto per affrontare una giornata ricca di eventi. Sul piano emotivo-mentale, la litsea è un eccellente tonico nervoso, in grado di agire dolcemente sulla psiche favorendo uno stato di benessere e felicità. **È indicato anche a chi desidera chiarezza mentale ed energia.**