



Prepararsi all'inverno con l'olio essenziale di rododendro

L'olio essenziale di rododendro **stimola le difese immunitarie** e aiuta l'organismo a difendersi dai primi freddi

Luca Fortuna
Esperto di Aromaterapia
www.lucafortuna.it



L'olio essenziale di Rododendro (*Rhododendron anthopogon*) viene estratto dalle foglie e dai fiori di questa pianta originaria dell'Himalaya. È particolarmente utile per stimolare le ghiandole surrenali, aiutando l'organismo ad **affrontare impegni di lavoro e della vita privata, inquinamento e agenti atmosferici.**

Sul piano bio-fisiologico, il rododendro è apprezzato per la sua capacità di aumentare la resistenza alle infezioni. In particolare, è utile negli stati influenzali e nella prevenzione delle malattie da raffreddamento.

È un buon decongestionante delle mucose respiratorie, un eccellente antimicrobico e un ottimo antisettico per l'aria. Utilizzato regolarmente, consente di prevenire e trattare i sintomi delle malattie da raffreddamento più diffuse come tosse, raffreddore e mal di gola. Il suo aroma fresco ed erbaceo, con accenti balsamici e vitali, dona una sensazione di energia e di benessere. **Sul piano emotivo-mentale, il rododendro, con la sua delicata fragranza, che non manca di profondità e complessità, è un vero balsamo per la mente affaticata.** Fa pensare all'aria di montagna e agli spazi aperti, e ha un effetto calmante e distensivo per i nervi. 🌿

OLIO DA MASSAGGIO TONIFICANTE

Perfetto dopo un bagno caldo o una sauna, riattiva la circolazione, rivitalizza e tonifica. Emulsionate 30 gocce di olio essenziale in 50 millilitri di olio di nocciola, e applicate sul corpo.

CONTRO LE INFEZIONI DELLE PRIME VIE RESPIRATORIE

Per le problematiche legate al respiro, versate 2 gocce di olio essenziale di rododendro nel palmo della mano e riscaldatele frizionando con l'altro palmo. Avvicinate le mani al viso formando una coppa che avvolga naso e bocca. Respirate profondamente e lentamente una decina di volte.

BAGNO ANTISTRESS E BALSAMICO

Un bagno con essenza di rododendro rivitalizza e allontana stress e stanchezza; inoltre i vapori aromatici sono balsamici e antisettici, ideali per difendersi dai mali di stagione. Preparate

una ciotola con 100 grammi 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.

NAUSEA

Il rododendro è eccellente per combattere la nausea, anche quella dovuta alla gravidanza o alla cinetosi (mal d'auto e simili). Basta versare una goccia di olio essenziale in un fazzoletto di carta e inalarne l'aroma.

INALAZIONI DECONGESTIONANTI

Portate a ebollizione un litro d'acqua, toglitela dal fuoco e versatela in una ciotola di ceramica. Aggiungete 10 gocce di olio essenziale. Coprite la testa con un asciugamano e respirate i vapori sia con il naso che con la bocca per almeno 5 minuti. Procedete a effettuare questi suffumigi soprattutto alla sera, per decongestionare il naso in caso di

raffreddore e respirare meglio durante il sonno.

ANTIMICROBICO NATURALE AD AMPIO SPETTRO

Il dipartimento di scienze farmaceutiche dell'Università di Padova ha documentato una significativa capacità di inibizione di batteri come *Staphylococcus aureus*, *Enterococcus faecalis*, *Bacillus subtilis*, *Mycobacterium tuberculosis* e anche di miceti come la Candida. In questi casi, emulsionate in un cucchiaino di succo di aloe 2-3 gocce di olio essenziale di rododendro, da assumere prima dei 3 pasti principali.

DIFFUSIONE AMBIENTALE

Il rododendro svolge un'efficace azione balsamica e antisettica, oltre che rilassante e antistress: basta diffonderlo 20 minuti al giorno con un normale diffusore di essenze, per avere un pezzetto di Himalaya in casa o in ufficio.