

L'olio essenziale di Cardamomo è il perfetto alleato per la primavera che inizia



rigenerarsi con l'olio di cardamomo

L'olio essenziale viene estratto mediante distillazione in corrente di vapore dai frutti fatti essiccare in precedenza. Ha un colore giallo pallido con una profumazione intensa, speziata e dolce. Il cardamomo, originario dell'India, era usato anche da Greci e Romani come profumazione e medicamento.

 **Sul piano bio-fisiologico il cardamomo stimola efficacemente il sistema digestivo, valido carminativo utile contro i dolori allo stomaco, è un ottimo tonico, antistettico e può essere impiegato anche contro il mal di testa.**

La sua azione tonica ed energizzante è ben documentata, così come la sua capacità di tenere sotto controllo i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress. È l'unica essenza capace di neutralizzare l'odore dell'aglio. Il suo profumo è inconfondibile, potente, penetrante, dolciastro e balsamico. **Calmanete del sistema nervoso, utile in caso di stress e ansia, è efficace anche contro il mal di testa muscolo-tensivo.** Favorisce la spiritualità attraverso una maggiore penetrazione nel proprio mondo interiore.

BAGNO RIVITALIZZANTE

Per un bagno tonificante, mettete 8 gocce di olio essenziale in 1 cucchiaio di olio di noce, aggiungete all'acqua della vasca, immergetevi e rimanete ad occhi chiusi per almeno un quarto d'ora. Al termine del bagno massaggiate la spina dorsale con 2-3 gocce di olio essenziale emulsionato in olio di germe di grano.

BALSAMO PER EMICRANIA

Emulsionate 5 gocce di olio essenziale di cardamomo in 100 ml di acqua fredda, impregnate un piccolo asciugamano, strizzatelo leggermente e stendetelo sulla fronte tenendo gli occhi chiusi. Restate distesi a riposo per circa 15 minuti, immergendo nuovamente il fazzoletto nella miscela ogni 5 minuti.

DIGESTIONE

Contro i dolori allo stomaco, emulsionate 4 gocce di olio essenziale di cardamomo con 10 gocce di olio di cumino nero, massaggiate all'altezza dello stomaco fino a completo assorbimento e coprite con un panno caldo, restando distesi a riposo fino quando il dolore non si è calmato.

SCRUB RINNOVANTE

Favorisce il rinnovamento cellulare eliminando le cellule morte e contemporaneamente esercita una forte azione rigenerante.

Miscelate 4 cucchiaini di zucchero di canna integrale, 4 cucchiaini di olio di noce e 8 gocce di olio essenziale di cardamomo, fino ad ottenere un impasto morbido.

Applicate con un leggero massaggio sulle zone da trattare, tenete in posa un paio di minuti, poi risciacquate.

SALUTE DELLA BOCCA

Contro l'alito cattivo, mescolate 4 gocce di olio essenziale di cardamomo con mezzo bicchiere di acqua, e utilizzate la miscela ottenuta per fare gargarismi due volte al giorno. Si può versare una goccia direttamente sullo spazzolino, da usare per frizionare i denti mattina e sera.

OLIO DIMAGRANTE

Preparate un olio da massaggio con 30 gocce di olio essenziale di cardamomo e 50 ml di olio di avocado. Applicate sul corpo mattina e sera con un leggero massaggio. 