

a cura di  
**LUCA FORTUNA**  
Esperto di Aromaterapia  
[www.lucafortuna.it](http://www.lucafortuna.it)

L'olio essenziale di Maggiorana, conosciuto fin dall'antichità, possiede numerose virtù terapeutiche. Il suo aroma fresco e speziato è un perfetto scudo per lo stress

# contro lo stress

## Olio essenziale di maggiorana

L'olio essenziale viene ottenuto dalla distillazione a vapore delle sommità di maggiorana (*Origanum majorana*) una pianta originaria dell'Europa e dell'Asia, oggi coltivata in tutto il mondo per le sue numerose applicazioni. Associata all'idea di felicità dagli antichi greci, è una pianta erbacea perenne appartenente alla famiglia delle Labiate. **Le proprietà sono battericide, fungicide, stomachiche, anti-fermentative, digestive, carminative, toniche, emmenagoghe e rinforzanti le difese immunitarie.**

 **Indicata per contrastare il meteorismo, è un ottimo carminativo, elimina l'aria accumulata nello stomaco e nell'intestino. Supporta la digestione e contrasta la fermentazione addominale.**

Favorisce l'abbassamento della pressione arteriosa attraverso la regolazione del sistema nervoso autonomo, è un vasodilatatore e stimola la diuresi. Inoltre, **favorisce il rilassamento muscolare e la regolazione dei livelli degli ormoni responsabili del nostro stato di serenità o di stress (adrenalina e serotonina).** Vero toccasana contro l'ansia, l'insonnia, il nervosismo e l'eccitazione psichica. **Il suo aroma fresco e speziato,**

**con toni caldi e accenti erbacei, è inconfondibile.** La diffusione ambientale indicata nei periodi di grande stress, quando si devono affrontare molti impegni e la stanchezza si fa sentire.

### **SCONFIGGERE LO STRESS**

L'olio essenziale di maggiorana è un perfetto anti-stress, grazie alle sue alte vibrazioni dona fresche energie e aiuta a restare concentrati e focalizzati. Poche gocce in un diffusore d'essenza a ultrasuoni distendono e sollevano il morale.

### **MAL DI TESTA**

Ideale, contro questo disturbo, un massaggio al centro della fronte con una goccia di olio essenziale emulsionata in 3 gocce di olio di noce.

### **ANALGESICO**

Analgesico, antinfiammatorio, antiodorifico, questo olio essenziale è ideale per frizioni antireumatiche. Sciogliete 30 gocce di olio essenziale di maggiorana in 50 ml di olio di noce, con cui massaggiare le articolazioni dolenti.

### **BAGNO RINVIGORENTE**

Riempite la vasca di acqua non troppo calda. Amalgamate 4 cucchiaini di sale marino integrale con 1 cucchiaino di olio di jojoba e 6 gocce di olio essenziale di

maggiorana. Immergetevi e rovesciate il composto nell'acqua. Stimolante e tonificante, è una sferzata di vitalità e benessere.

### **SCRUB RINNOVANTE**

Miscelate una tazza di zucchero di canna grezzo con olio di noce fino a formare una pasta omogenea. Aggiungete 5 gocce di olio essenziale di Maggiorana e mescolare bene. Applicare sulla pelle leggermente inumidita per un effetto fortemente rivitalizzante e stimolante. Tenere in posa un minuto, poi risciacquare e applicare olio di noce.

### **DISTURBI NEURO-MUSCOLARI**

L'olio essenziale di maggiorana, usato nei massaggi, è utile per il sistema neuro-muscolare grazie alla sua azione riscaldate e rilassante. Per questo motivo può essere utilizzato anche prima o dopo lo sport. Diluite 20 gocce di olio essenziale di maggiorana in 50 ml di olio di iperico.

### **MACCHIE CUTANEE**

L'olio essenziale di maggiorana può essere applicato sulla pelle per contrastare le macchie cutanee. È sufficiente applicare qualche goccia, diluita in olio di baobab, sulla parte interessata, effettuando una leggera frizione. 