

OLIO ESSENZIALE DI ROSMARINO



FONTE: Rosmarinus officinalis (famiglia delle Labiate). Distillazione in corrente di vapore di foglie, sommità fiorite, rametti.

PROPRIETÀ: Aromatico in cucina. Antiossidante, rinvigorente e depurativo, utile come cardiotonico e anticellulite.

PROFUMO: legnoso, balsamico, canforato.

CONTROINDICAZIONI: Controindicato in gravidanza, nei soggetti epilettici e per i bambini. Se assunto internamente in dosi elevate può essere tossico.

USO IN DIFFUSIONE AMBIENTALE

1 goccia nell'acqua del diffusore per ogni mq.

Stimolante sul sistema nervoso centrale, cardiotonico, tonificante ed energetico, favorisce la concentrazione, potenzia la memoria ed è utile per ritrovare equilibrio dopo una situazione di forte stress emotivo, fisico o intellettuale.

Scioglie la tensione e l'ansia, infonde coraggio e forza di volontà, aiuta a guardare lontano e a percepire chiaramente le sfumature della vita.

Può **abbassare i livelli di glucosio** nel sangue favorendo la prevenzione e la regolazione del diabete.

Benefico per le vie respiratorie.

USO INTERNO

2-3 gocce in mezzo cucchiaino di miele assunte per via orale.

Depurativo, stimola il drenaggio biliare e la digestione, smuove scorie e scioglie ristagni sostenendo l'attività disintossicante del fegato.

USO ESTERNO

Olio: 5-10 gocce in 100 ml di olio di mandorle dolci frizionato dolcemente sulle zone interessate.

Anticellulite, stimolante della circolazione periferica e drenante, scioglie i grassi e contrasta la ritenzione idrica.

Antinfiammatorio, attenua i dolori articolari, muscolari e gonfiori.

Bagno tonificante: 10-15 gocce in una vasca d'acqua.

Analgesico e rinvigorente, neutralizza le tensioni muscolari, allieva i dolori reumatici, artrici e sciatici. Ha inoltre un'ottima influenza dal punto di vista emotivo, aiutando a combattere lo stress e ritrovare la calma e serenità.

Crema: 10-20 gocce in 50 ml di crema NEUTRA per il viso/corpo.

Astringente, purifica la pelle rendendola più tonica. Indicato per la cura dell'acne e delle macchie scure cutanee.

Maschera per capelli: Qualche goccia in uno shampoo NEUTRO.

Anticaduta, antiforfora e per capelli grassi. Fortifica la chioma.