

Contro la fatica, sia fisica che mentale, l'olio essenziale di limone è un valido aiuto. Migliorando il rendimento muscolare e la concentrazione, è ideale per sportivi e... distratti cronici!



A cura di **Fabio Nocentini**
 Naturopata e scrittore
 www.fabionocentini.it
 oifstik@libero.it



Essenza di limone

una sferzata di energia

L'olio essenziale ricavato per spremitura dalle bucce dei limoni potenzia il rendimento muscolare, dunque è particolarmente adatto agli sportivi, durante l'allenamento in palestra e in preparazione di uno sforzo fisico particolare. Inoltre, si usa per rafforzare le unghie e per riequilibrare il pancreas, nonché per tutta una serie di problemi della pelle: geloni, calli, acne, foruncoli, herpes, punture di insetti, afte, cellulite. Non è solo la fatica fisica, comunque, quella che combatte: è consigliato, mediante dif-

fusione ambientale dell'essenza, per contrastare lo stress, gli errori di distrazione e l'affaticamento mentale; stimola la concentrazione e può essere di aiuto agli studenti e a chi lavora molto al computer. Agisce rafforzando l'attenzione, armonizzando e amplificando la componente razionale della mente e tenendo a freno la parte emozionale. Induce alla calma i soggetti nervosi e stressati, mentre rinvigorisce quelli stanchi e apatici; promuove l'ottimismo allontanando i pensieri cupi e infondendo la volontà di affrontare nuove sfide, mettendosi in azione. ☺

Acne e foruncoli

In 50 ml di crema neutra stillate 8-10 gocce di olio essenziale di limone; mescolate bene e applicate in piccola quantità sulle parti da trattare, ogni mattina. Evitate il contorno occhi.

Per stimolare la concentrazione

Utilizzate l'o.e. di limone in inalazione secca (3-4 gocce su un fazzoletto di carta, da annusare ripetutamente durante la giornata) e in diffusione ambientale (10 gocce o anche di più, secondo le dimensioni della stanza). Si possono inoltre applicare 2-3 gocce dell'essenza pura sulla fronte e sulle tempie e massaggiare (attenzione agli occhi).

Per tonificare i muscoli

Utilizzate come vettore l'olio di arnica: in 50 ml stillate 18-20 gocce di o.e. di limone e applicate con un massaggio. Questa miscela è indicata anche per il massaggio sportivo.

Olio anticellulite

In 50 ml di olio di nocciola o di vinacciolo (eventualmente anche una miscela dei due in parti uguali) aggiungete 10 gocce di o.e. di limone e usate il composto per massaggiare due volte al giorno le parti interessate.

Pulizia dei denti

Aggiungete a un dentifricio non aromatizzato una goccia di o.e. di limone, direttamente sullo spazzolino.

Bagnoschiama energizzante

In 100 ml di detergente neutro, privo di profumazioni, stillate 25 gocce di o.e. di limone.

Bevanda digestiva

Mettete in una tazza uno o due cucchiaini di malto di cereali, quindi stillate 7-8 gocce di o.e. di limone; mescolate con un cucchiaino, aggiungete acqua tiepida e sorseggiate.

L'olio essenziale di limone è fotosensibilizzante: evitate di applicarlo sulla pelle prima dell'esposizione al sole (o a lampade abbronzanti). Per saperne di più sui rischi delle sostanze fotosensibilizzanti, andate a leggere il nostro articolo a pag. 72.

