



Limonene: una complessa semplicità

Limonene non è una molecola complessa rispetto alle restanti che si possono trovare negli oli essenziali, né tantomeno pericolosa. In questa sua apparente semplicità troviamo un ruolo di neutralizzazione dei radicali liberi ma anche di chemioprevenzione.

Dopo la metabolizzazione del limonene questo si trasforma in peryllil –alcol e acido perillico e diventa molto attivo nell’inibire la crescita e lo sviluppo dei tumori: *Pelle (Raphael TJ, Kuttan G, . Exp Clin Cancer Res. 2003 Sep)* Polmoni, Stomaco (*Wattenberg e Coccia*) Seno (*Vigushin et al., 1998*) e altri.

Il limonene è il monoterpene caratterizzante di oli essenziali quali **limone, pompelmo, mandarino, arancio** (dolce e amaro).

Ulteriori oli lo contengono ma in minore quantità come bergamotto, pino silvestre, incenso e altri.

La meraviglia nell’assunzione di questa molecola, da un olio essenziale vero, sta nella perfezione della natura, in quanto lo ha reso completo per l’essere umano. **Un vero olio essenziale parla non solo al corpo, ma anche alla psiche e alle energie più sottili dell’uomo.**

Come detto prima il limonene si trova in svariati oli essenziali ma ognuno di questi ha un messaggio diverso per noi.

Poniamo l’esempio più facile e conosciuto: il **limone**.

L’anima della pianta racconta di una freschezza innata, ricca di gioia e ottimismo. Frizza e muove ciò che stagna, libera i blocchi mentali e invoglia l’impresa di progetti. È un solvente, sia chimico sia mentale. Scioglie i calcoli biliari e i grassi, sia come lipolitico ad uso cutaneo, sia come sgrassatore delle superfici. **Scioglie la fatica delle gambe stanche, i cuscinetti di grasso sottocutaneo** (non applicare durante il periodo di esposizione solare).

Scioglie le fissazioni e aiuta l’apertura a ciò che è nuovo.

Quale miglior proposito di una ritrovata reattività?