



INCENSO

Boswellia carterii



A livello di sistema respiratorio è utile in caso di asma, bronchite, catarro, tosse, laringite, raffreddore, influenza. Si utilizza anche in caso di cistite, affezioni reumatiche, traumi sportivi.

Uso topico

A livello dermatologico è utile in caso di macchie, cicatrici, ferite, rughe.

Proprietà

Espettorante, antisettico, astringente, analgesico, antidepressivo, antinfiammatorio, cicatrizzante, tonificante.

Avvertenze

Considerato che l'olio è emmenagogo, è preferibile non farne uso nei primi 3 mesi di gravidanza. Utilizzare sempre con moderazione.

PARTI USATE:

L'O.E. si ottiene per distillazione della gomme-resina della pianta.

COMPONENTI PRINCIPALI:

Pinene, dipentene, limonene, tuiene, fellandrene, cimene, mircene, terpinene.



ORIGINE:



Somalia.

Uso interno

sconsigliato

Uso esterno

Come unguento 20 gocce in olio di Mandorle.

Come crema idratante 30 gocce in 50 ml di crema.

Per inalazioni 8 gocce in una bacinella di acqua bollente.

Per la cistite 8 gocce in 300 ml di acqua, bollita e fatta raffreddare; fare un'irrigazione quotidiana, finché non sarà scomparso il disturbo.

Alcune gocce nel brucia essenze per problemi di ansia.

Camarda L. *et al.* "Chemical composition and antimicrobial activity of some oleogum resin essential oils from *Boswellia* spp. (Bursaceae)". *Ann. Chim.* 97(9):837-44. 2007.

Yang S.A. *et al.* "Comparative study of the chemical composition and antioxidant activity of six essential oils and their components". *Nat. Prod. Res.* 24(2):140-51. 2010.