

Salute | Palo Santo: l'incenso naturale



Il *Palo Santo* è un albero di origine sudamericana con una forte connotazione di sacralità e spiritualità. Molto utilizzato come incenso naturale cresce spontaneamente in particolare nelle zone in particolare in Ecuador e Perù. Il nome *Palo Santo*, che vuol dire *legno sacro*, viene correlato alla nascita di *Cristo*, in quanto l'albero fiorisce proprio intorno al periodo natalizio, durante il quale raggiunge il massimo sviluppo

L'albero di *Palo Santo* non è maestoso come può esserlo una quercia ma è ciò che "è *dentro*" che ha reso il legno del palo santo così ricercato. La chiave è la "morte naturale" dell'albero. La particolarità di questa pianta è che il legno viene raccolto soltanto dopo che l'albero è morto per cause naturali (e cioè per fenomeni atmosferici o di vecchiaia dell'albero stesso, corrispondente ad un ciclo vitale della pianta di circa 90 anni), gli alberi di *Palo Santo* devono riposare sul terreno dai cinque agli otto anni prima che possano essere raccolti per consentire lo sviluppo degli oli aromatici e cicatrizzanti. Una delle qualità più straordinarie del palo santo è la sua intrinseca capacità di purificare tutto ciò con cui viene a contatto. Ovunque il suo fumo vada, purifica, quindi può essere usato per purificare una stanza, un'intera casa e soprattutto le persone. E' stato scoperto che non ci sono solo alberi di palo santo maschili e femminili, ma crescono in gruppi di un maschio e otto femmine. Mentre gli alberi femminili tendono a vivere intorno ai 40-50 anni, il maschio può vivere fino a 200 anni. Il loro legno ha anche caratteristiche distinte: il palo santo femminile è giallo, solido e pesante, mentre quello del maschio è bianco, vuoto, fragile e leggero. Dal legno dell'albero di *Palo Santo* vengono ricavati bastoncini per incenso e un olio essenziale aromatico dalle numerose proprietà.

N.B. non è consigliabile utilizzare incensi di essenze diverse nello stesso momento, può provocare mal di testa.

Bastoncini



- Viene impiegato per eliminare le energie stagnanti da persone ed oggetti, da ambienti domestici e lavorativi con fumigazioni.
- Il gradevole aroma che rilascia prepara la nostra mente alla meditazione, permettendo di armonizzare corpo, mente e spirito.
- L'aroma di questo legno (che è un piacevole mix tra agrumato e balsamico) allontana gli insetti fastidiosi e/o nocivi, ed in particolare le zanzare.
- è considerato un antidepressivo e ansiolitico naturale.
- Si ritiene che agisca a livello del settimo cakra [Vishuddhi Cakra](#) (il cakra della gola), e che dunque possa essere usato per alleviare i problemi delle vie respiratorie, quali, ad esempio, raffreddore e tosse.

L'olio essenziale



In genere l'olio essenziale di *Palo Santo* è sicuro, ma prima di utilizzarlo si consiglia sempre di testare alcune gocce d'olio essenziale su un avambraccio o un piede per essere sicuri di non avere reazioni indesiderate.

- L'essenza viene distillata in corrente di vapore ha proprietà analgesiche, antisettiche ed antinfiammatorie. È inoltre auto conservante, in quanto si conserva a lungo nel tempo, senza il bisogno di dover impiegare additivi o conservanti di origine chimica.
- è impiegato per trattare problemi quali micosi, dermatiti, desquamazioni, secchezza cutanea, forfora, eczemi e psoriasi.
- si utilizza anche in caso di dolori ed infiammazioni, in modo da stimolare il benessere ed il rilassamento di muscoli ed articolazioni.

Come bruciare i bastoncini?

- Tenete un pezzo di legno leggermente capovolto e accendete la punta fino a quando c'è una piccola fiamma. Dopo 1 minuto, soffiate in modo da produrre solo fumo. Soffiate delicatamente sulle braci quando è necessario.
- Il bastone può essere riutilizzato più volte fino a quando non è tutto finito.

Dove acquistarlo

I bastoncini e l'olio possono essere acquistati online e in occasione di fiere dedicate agli stili di vita sostenibili oppure presso i punti vendita di prodotti naturali o di articoli per lo yoga e la meditazione.