



# La Crisalide

oli essenziali

Hand made

## Lavanda olio essenziale

L'olio essenziale di lavanda, estratto dalla *Lavandula Angustifolia*, è uno degli oli più usati e più sicuri (tranne specifiche allergie alla pianta), viene considerata l'essenza più versatile. Riequilibrante del sistema nervoso centrale, essendo al contempo tonico e sedativo: calma i nervi, l'ansia, l'agitazione ed il nervosismo, distende i muscoli, allevia il mal di testa da stress ed ha un'azione antidepressiva, scioglie le contratture muscolari, facilita il sonno in caso di insonnia. Antisettico e antibatterico, valido nelle malattie da raffreddamento: influenza, tosse, raffreddore, sinusite e catarro. Antispasmodico, calma dolori e spasmi inoltre favorisce la digestione.

### Alcuni suggerimenti su come utilizzarlo:

Per ritrovare **relax** utilizzate un diffusore di oli essenziali, ponendo nell'acqua una goccia per ogni metro quadro della stanza in cui vi trovate, l'essenza che si spargerà nell'ambiente è un utile aiuto per ritrovare il proprio equilibrio.

Per **dormire meglio**, lasciate cadere qualche goccia di olio essenziale di lavanda su un fazzoletto da tenere vicino al comodino o sotto il cuscino, potrete così ritrovare sonni tranquilli, questo rimedio è adatto anche per i bambini.

In caso di **punture di insetti**, versate in un cucchiaino di gel di aloe una o due gocce di lavanda e applicate sulla puntura, la sua azione antisettica e cicatrizzante lo rende un ottimo rimedio anche per le **ustioni, le ferite e gli eritemi solari**.

Per creare **sali da bagno e pediluvi** mettete 10 gocce di lavanda in un bicchiere di sale grosso e lasciatelo sciogliere nella vasca da bagno. Nei pediluvi sono sufficienti 2 cucchiaini di sale e non più di 4 gocce di olio essenziale. Prima di sciogliere il sale dategli il tempo di assorbire l'essenza.

Come **Deodorante**, mettete insieme a 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio 4 gocce di olio essenziale di lavanda e applicate con un piumino da cipria come fosse talco.

Per i **massaggi rilassanti, antistress e decontratturanti**, miscelate in un olio vegetale (mandorla, oliva, cocco ecc), una goccia di essenza per ogni ml di olio. Indicato anche per l'artrite reumatoide.

Per fare **suffumigi** in caso di raffreddore e sinusiti, bastano poche gocce non più di cinque in un litro di acqua bollente insieme ad un cucchiaino di bicarbonato.

Gli **impacchi** alla lavanda potrete realizzarli immergendo un panno in acqua calda o fredda a seconda del dolore da trattare e applicando qualche goccia di lavanda, prima di posizionarlo come impacco sulla zona da trattare. Alcuni esempi: per i lividi sono utili impacchi freddi, per dolori cervicali o muscolari impacchi caldi.

Per l'**acne** aggiungete qualche goccia di lavanda al gel di aloe o a una crema neutra per il viso, applicate e massaggiate nei punti colpiti dall'acne.

Viene inoltre da sempre utilizzato per **profumare la biancheria e tenere lontane le tarme**, lasciate cadere cinque gocce su di un batuffolo di cotone chiudetelo in un sacchettino di stoffa e riponetelo nei cassetti o su i ripiani del guardaroba.

**N.B. Queste informazioni hanno scopo meramente divulgativo, prima di qualsiasi utilizzo è bene rivolgersi al proprio naturopata. Sconsigliamo vivamente il fai da te con gli oli essenziali.**