



La Crisalide

oli essenziali

Hand made

Rosmarino olio essenziale

L'olio essenziale di rosmarino, estratto dalla *Rosmarinus Officinalis*, è uno stimolante del sistema nervoso, dona energia, aumenta la concentrazione e migliora la memoria, indicato particolarmente nei momenti di stress intellettuale. Utilizzato al mattino è un tonificante generale, infonde coraggio e rinforza la volontà, ci insegna a guardare lontano e a percepire chiaramente le sfumature della vita.

Ha un'azione cardiotonica ed è indicato in caso di pressione bassa, astenia, debolezza e stanchezza. Stimolante della circolazione periferica e drenante del sistema linfatico e con una azione lipolitica, viene molto impiegato nei prodotti contro la cellulite.

Ha un effetto antinfiammatorio, attenua dolori articolari e muscolari, scioglie l'acido urico ed i cristalli epidermici che formano edemi, gonfiori e ritenzione idrica. Sulla pelle ha un effetto astringente, tonico, antisettico e purificante. Utile per l'acne e le macchie scure cutanee. Sul cuoio capelluto, stimolando la circolazione e favorendo l'ossigenazione dei tessuti, si utilizza per contrastare la forfora, la caduta dei capelli e favorirne la ricrescita.

Sconsigliato per chi soffre di pressione alta, per soggetti epilettici, per donne in gravidanza e per i bambini.

Alcuni suggerimenti su come utilizzarlo:

Per trovare **energia e concentrazione** utilizzate un diffusore di oli essenziali, ponendo nell'acqua una goccia per ogni metro quadro della stanza in cui vi trovate.

Per un **bagno tonificante** create i vostri **sali da bagno** mettendo 10 gocce di rosmarino in un bicchiere di sale grosso e lasciatelo sciogliere nella vasca da bagno, ritroverete la calma, neutralizzando la tensione e lo stress. Utile anche in presenza di reumatismi, dolori muscolari, artrite, contusioni e sciatica.

Fare **massaggi** con l'olio essenziale di rosmarino, ponendo 10 gocce in un olio vegetale (oliva, mandorle, cocco, ecc) oltre a ridare tono ed energia, è un riscaldante naturale poiché favorisce la circolazione, alleviando dolori muscolari, tendinei, artriti e reumatismi. Aiuta in caso di estremità fredde e scarsamente irrorate dal sangue. Utile anche in caso di **gota**.

Per i **pediluvi** sono sufficienti 2 cucchiaini di sale e non più di 4 gocce di olio essenziale, riuscirete così a ristorare e rinvigorire le gambe pesanti e gonfie.

Per i **capelli** deboli, fragili, grassi e con forfora, versate qualche goccia in uno shampoo neutro e procedete al lavaggio. Al termine frizionate poche gocce sul cuoio capelluto.

Contro la **cellulite** diluite cinque gocce di rosmarino in 100 ml di olio di mandorle dolci e frizionate, sarà utile anche per problemi di circolazione.

Gli **impacchi** al rosmarino potrete realizzarli immergendo un panno in acqua calda e applicando qualche goccia di rosmarino, prima di posizionarlo come impacco sulla zona da trattare. Utile per dolori muscolari e tendinei.

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

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.