



Ricette di benessere e di bellezza con gli oli essenziali

Ecco, in aggiunta alla loro diffusione in ambiente, qualche applicazione pratica per sfruttare le proprietà degli oli essenziali di cui abbiamo parlato.

Bagno aromatico per la bellezza della tua pelle, per stimolare la tua femminilità e il tuo sentirti seducente:

Unisci ad 1 cucchiaio di panna o di olio vegetale **3 gocce** di o.e. di **Lavanda**, **2 gocce** di o.e. di **Rosa** e **2 gocce** di o.e. di **Ylang-Ylang** .

Metti il tutto nell'acqua della vasca da bagno, agita bene con la mano e immergiti! Per almeno 10-15 minuti.

Impacco per nutrire i tuoi capelli ed averli lucenti

Miscela 50 gocce di olio di ricino – che ha un'affinità con la cheratina dei capelli – con 1 cucchiaio di olio di cocco, molto nutriente. Questo va prima scaldato a bagnomaria o semplicemente mettendolo un po' sul termosifone, perché – a meno che non faccia caldissimo – tende a solidificarsi.

Alla miscela dei 2 oli aggiungi **15 gocce** di o.e. di **Ylang-Ylang**.

Applica l'impacco massaggiando il cuoio capelluto e tutta la lunghezza del capello. Lascia in posa 20 minuti e poi sciacqua con acqua tiepida e uno shampoo neutro. Ottimo 2 volte a settimana.

Maschera viso sebo-riequilibrante

Unisci a 2 cucchiai di argilla bianca (per la sua delicatezza è la più indicata tra le argille per la cura del viso) **2 gocce** di o.e. di **Lavanda** e **2 gocce** di o.e. di **Geranio Africano**, che avranno sul tuo viso un'azione idratante e sebo-riequilibrante. Puoi anche aggiungere un pochino di acqua naturale per rendere il composto più fluido e più facilmente applicabile. Lascia in posa la maschera per 15-20 minuti e poi sciacqua con acqua tiepida. L'ideale è concedersi questa maschera 2 volte alla settimana.



Olio per il viso idratante e depurativo

Per avere una pelle del viso idratata ma non grassa, puoi preparare questo olio da usare quotidianamente (ideale per la notte): unisci a 2 cucchiaini di olio di jojoba (non unge molto e ha proprietà depurative) **8 gocce** di o.e. di **Geranio Africano**.

Puoi aggiungere l'o.e. di Geranio anche alla tua crema base, che usi abitualmente (**5 gocce per 100 ml di crema**). La renderà più purificante e antinfiammatoria.

Olio per il viso rigenerante per pelli mature

Per avere un effetto antirughe, puoi preparare lo stesso tipo di olio per il viso- appena visto- unendo a 2 cucchiaini di olio di jojoba **8 gocce** di o.e. di **Rosa**. Se aggiungi anche 10 gocce di olio di Rosa Mosqueta, l'azione antirughe sarà potenziata.

Profumo personale per esaltare la tua femminilità

Puoi creare il tuo profumo personale con il tuo **olio essenziale preferito** o con un **mix di oli essenziali**. E' molto semplice: prendi una boccetta di vetro possibilmente scuro da 30 ml (massimo 50 ml, così non rimane troppa aria all'interno); versa 30 ml di Alcool Buongusto e unisci **40 gocce complessive** del singolo olio essenziale o della sinergia di oli essenziali che hai scelto. Agita bene e lascia riposare la boccetta al buio per 28 giorni. Allo scadere dei 28 giorni, il profumo sarà pronto. Agita bene prima dell'uso.

Se l'acool ti dà fastidio per problemi di allergia o sensibilità particolare, puoi sostituirlo con l'olio di jojoba, che non altera la profumazione e al contempo non secca la pelle. La diluizione è di **10 gocce di olio essenziale** ogni 10 gocce di olio di jojoba.

Olio elasticizzante per seno e décolleté

Per la bellezza di seno e décolleté, puoi diluire in 50 ml di olio di jojoba **5 gocce** di olio essenziale di **Rosa** e **4** di olio essenziale di **Lavanda**. Per un'azione ancora più efficace, puoi aggiungere 2 cucchiaini di olio di Rosa Mosqueta.



Olio per le gambe

Per il trattamento di cellulite, stasi venosa e linfatica e pelle ipotonica, puoi effettuare dei massaggi drenanti alle gambe con un piccolo quantitativo di questo olio:

in due cucchiai di olio vegetale (mandorle o jojoba) unisci **30 gocce** di olio essenziale di **Geranio**. Puoi fare dei movimenti circolari e leggeri dai piedi verso il bacino. Se riesci a farlo tutti i giorni, vedrai e sentirai i risultati!

Olio da massaggio rilassante per tutto il corpo

Per farti fare un massaggio rilassante, che abbia anche un effetto riequilibrante della tua energia femminile, puoi preparare un olio utilizzando tutti gli oli essenziali che abbiamo preso in considerazione:

In 100 ml di olio di jojoba, unisci: **5 gocce** di o.e. di **Lavanda**, **5** di **Ylang-Ylang**, **5** di **Geranio**, **3** di **Rosa** e **3** di **Melissa**. Naturalmente se ci fosse qualche profumazione a te non gradita, elimina pure l'essenza che non ami.

Puoi anche utilizzare questo preparato per massaggiare il tuo corpo da sola, nel caso in cui non ti fosse sempre possibile ricevere il massaggio da qualcunaltro.

Per i dolori mestruali e gli spasmi addominali

In 2 cucchiai di olio vegetale metti **4 gocce** di o.e. di **Geranio** e **4 gocce** di o.e. di **Lavanda**. Massaggia con movimenti circolari in senso orario l'addome e la zona lombare.

In caso di irregolarità mestruale, ti può dare un piccolo aiuto eseguire lo stesso tipo di massaggio, tutte le sere, con **4 gocce** di olio essenziale di **Rosa** oppure **4 gocce** di olio essenziale di **Melissa**.

Lavaggi vaginali esterni

In caso di bruciori, pruriti, infiammazioni, puoi effettuare dei lavaggi esterni in questo modo: unisci **5-6 gocce** di olio essenziale di **Lavanda** ad 1 cucchiaio di bicarbonato. Metti il tutto in 1 litro di acqua che avrai fatto precedentemente bollire e intiepidire. Tutto così pronto per il tuo lavaggio intimo.



Per palpazioni e tachicardia

In 1 cucchiaio di olio vegetale metti **4-5 gocce** di o.e. di **Ylang-Ylang o di Melissa**. Riscalda la miscela tra le mani e poi massaggiati il petto, lo sterno e la regione del cuore con movimenti lenti e circolari. Questo massaggio è ottimo anche per calmare l'ansia che si manifesta con il respiro affannoso. In questo caso puoi massaggiare anche la zona del plesso solare, appena sotto lo sterno, facendo respiri lenti e profondi per andare a sciogliere anche le tensioni del diaframma.

Per migliorare il tuo umore....

Per sentirti più gioiosa e migliorare il tuo umore, puoi miscelare **2-3 gocce** di o.e. di **Melissa** in un cucchiaino di olio vegetale. Mettine un pochino nella zona dei polsi – zona energeticamente connessa al cuore e considerata zona della gioia – e strofina i polsi tra loro, respirando il profumo che sprigiona.

Per calmare il tuo cuore....

Per rilassarti e darti conforto, basta **1 goccia** di o.e. di **Rosa** da applicare nella zona del cuore e massaggiare dolcemente. Eventualmente anche veicolata in 1 cucchiaino di olio vegetale.

Per calmare la tua mente....

Puoi mettere sul polpastrello di un dito **1 goccia** pura di o.e. di **Lavanda** e massaggiare longitudinalmente la zona centrale della fronte, tra le sopracciglia. Movimenti leggeri e ripetitivi che, grazie all'azione della Lavanda, placheranno la tua mente agitata e sempre attiva. Ottimo prima di dormire anche per conciliare il sonno. Ottimo per il mal di testa. In questo caso puoi anche fare dei massaggi circolari all'altezza delle tempie.

Se preferisci veicolare l'olio essenziale, puoi diluirne 2 gocce in un cucchiaino di olio vegetale.