



Come usare in pratica l'olio essenziale di Bergamotto?

Ecco una serie di ricette, applicazioni e usi vari dell'olio.

Previo consulto col proprio medico, per trattare acne, punti neri, brufoli, cisti sulla pelle:

- applicare olio di Bergamotto mescolato con un olio vettore direttamente su brufoli, cisti e punti neri. Lasciare durante la notte. Non utilizzare o lasciare questo trattamento attivo durante il giorno o alla luce del sole.

- puoi anche mescolare l'olio essenziale diluito in acqua o nel tuo detergente preferito da usare come risciacquo per il viso.

Questo mix aiuta a eliminare i batteri, lenire le infiammazioni. Fai questo dopo aver verificato che la tua pelle non ha una reazione negativa all'olio essenziale.

Migliorare la salute dei capelli

- metti 3 o 5 gocce nel tuo solito shampoo. Puoi anche mescolare da 1 a 2 gocce con un cucchiaino di olio vettore e massaggiarlo sul cuoio capelluto come trattamento durante la notte.

- crea una lozione per i capelli mescolando Shampoo 100 ml + 10 gocce di olio essenziale.

- crea una maschera per capelli: 10ml + 3 gocce di olio essenziale (cui aggiungere o.e. di rosmarino o tea tree)

Per profumare, energizzare gli spazi, migliorare l'umore e creare un'atmosfera rilassante:

- aggiungere 5 o 6 gocce di o.e. di Bergamotto in un diffusore.

Per disinfettare le superfici:

- aggiungere 5 – 10 gocce di o.e. di Bergamotto in un flacone spray pieno di acqua.

Per il viso, per ottenere una pelle luminosa:

- mescolare 50ml crema con 5 gocce olio essenziale

SPECIALE BIMBI

- per le prime coliche, andando in riduzione con olio vettore (olio cocco o mandorle dolci) massaggiando la goccina diluita sullo stomaco e sulla schiena.
- per abbassare la febbre, 1 o 2 gocce in acqua, asciugamano: l'o.e. è in superficie viene assorbito dall'asciugamano, si strizza l'acqua e si applica su collo, polpacci, polsi per abbassare la temperatura corporea.

AROMATERAPIA

Miscela con altri oli essenziali

Aggiungi i seguenti oli essenziali a un diffusore ogni volta che hai bisogno di **alleviare lo stress**:

- 2 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 1 goccia di olio essenziale di patchouli
- 3 gocce di olio essenziale di ylang ylang

Aromaterapia per chiarezza mentale

Ci sono momenti in cui abbiamo bisogno di chiarire la nostra mente per una migliore concentrazione e motivazione. Ecco cosa è necessario aggiungere in un diffusore di olio per chiarezza mentale:

- 3 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 2 gocce di olio essenziale di rosmarino
- 2 gocce di olio essenziale di ylang ylang

Miscela rilassante

Aggiungi questi oli essenziali a un diffusore per quel tanto necessario rilassamento alla fine della giornata o durante il fine settimana:

- 3 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 3 gocce di olio essenziale di citronella
- 2 gocce di olio essenziale di legno di cedro

Miscela di sollievo dell'asma

Ogni volta che hai bisogno di supporto per l'asma, usa la seguente miscela di oli essenziali nel tuo diffusore:

- 2 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 3 gocce di olio essenziale di menta verde
- 2 gocce di olio essenziale di rosmarino

Miscela rigenerante di aromaterapia

Cerchi qualcosa che ti ringiovanisca dopo un periodo stressante? Scegli questa miscela che utilizza 3 tipi di oli essenziali. Versare in un diffusore di olio:

- 2 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 2 gocce di olio essenziale di ylang ylang
- 1 goccia di olio essenziale di limone

Happiness Massage Oil

Questa miscela di olio da massaggio ti darà una spinta di felicità dopo una lunga giornata di lavoro o in generale, momenti stressanti nella vita.

Ingredienti:

- 15 gocce di olio essenziale di bergamotto
- 2 gocce di olio essenziale di ylang ylang
- 15 gocce di olio essenziale di legno di cedro
- ¼ di tazza o 60 ml di olio vettore (olio di jojoba o di albicocca)

Istruzioni: unisci tutti gli ingredienti in una bottiglia di vetro scuro. Attendere almeno 24 ore affinché l'olio da massaggio si mescoli per bene. Conservare la bottiglia in un luogo fresco e buio. Usa questo olio da massaggio entro 3 mesi.