



# *Erbe di Sardegna*

## *cosmesi naturale*

### **Tutti gli usi e le ricette con l'olio essenziale di Limone**

#### **Febbre**

- **metti** l'acqua fredda in una bacinella + 6 gocce di o.e.. Prendi un panno, immergilo e strizzalo. Usa questi impacchi sulla fronte e sui polpacci. Quando il panno si riscalda, ripeti l'operazione finché la febbre non diminuisce.

#### **Stimolante energetico**

Aiuta ad aumentare vitalità in caso di spossatezza, aumenta concentrazione e fiducia in noi stessi. Consigliato nei luoghi di lavoro.

- **usalo** in diffusione con 15-20 gocce. Oppure nella vasca da bagno con 20 gocce. Oppure con un massaggio schiena o sul plesso solare: qui usa una miscela di olio vegetale 50 ml + 8 gocce di o.e.

#### **Epistassi nasale**

- **prendi** una piccola garza o cotone, 2 gocce di o.e. di limone e mettilo nella nella narice. Se l'epistassi è dovuta a ipertensione o è in atto una terapia con anti-coagulante, bisogna rivolgersi al medico.

#### **Tonico venoso**

Ottimo per vene varicose, capillari fragili.

- **fare** un impacco con acqua bollita e fatta raffreddare + 15 gocce.  
**Combinazione:** 7 gocce di o.e. di cipresso + 8 di o.e. di limone.

#### **Dolori reumatici muscolari**

- **mescola** l'Olio vegetale di arnica 20 ml con 7 gocce di o.e. di limone sulla zona interessata.

#### **Pelle e capelli grassi**

- crea una **maschera** per il viso con 3 cucchiaini di yogurt magro + 4 gocce di o.e. limone. Lascia 15 minuti posa, e sciacqua con acqua tiepida.  
Oppure: **metti** 5 gocce nella crema viso; oppure nello shampoo neutro o naturale: 8 gocce.

### Cellulite

- **mescola** 5 gocce di olio essenziale di limone in 20 ml (4 cucchiaini) di olio vettore (puoi usare olio di mandorle). Applicare la miscela su tutte le regioni interessate e massaggiare bene.

### Detergente per superfici all'olio di limone

Nella scheda abbiamo detto che l'olio di limone è un antibatterico: quindi perché non utilizzarlo sulle superfici domestiche?

- **unisci** 20 gocce di olio essenziale di limone con due cucchiaini di sapone liquido e due tazze e mezzo d'acqua in un contenitore di colore scuro. Quindi usa la soluzione a tuo piacimento per pulire le superfici e uccidere i batteri in modo naturale.

### Pulirsi dal grasso nelle mani

Hai appena riparato la tua bici. Le tue mani sono nere e unte. Il sapone da solo non rimuove il grasso, ma l'olio di limone mescolato con il sapone lo farà. L'olio di limone è un ottimo sgrassatore!

### Miscela viso al miele, limone: per lenire l'acne, schiarire macchie e cicatrici.

Ingrediente	Quantità
Olio essenziale di limone	30 gocce
Olio essenziale tea tree oil	30 gocce
Olio essenziale di lavanda	20 gocce
Yogurt bianco senza zucchero	2 cucchiaini
Miele grezzo	3 cucchiaini

### ISTRUZIONI

- Per prima cosa, **aggiungere** gli oli essenziali in una bottiglia di vetro scuro da 4 ml. Per creare una miscela di oli essenziali.
- **Tappare** la bottiglia e **agitarla** bene per mescolare accuratamente tutti gli oli.
- **In una ciotola, aggiungi** lo yogurt e il miele e combina accuratamente il composto con un cucchiaino.
- **Mescolare** 5 gocce di miscela di olio essenziale.
- **Usando** le dita, raccogli una generosa quantità di miscela per il viso e massaggia su tutto il viso, concentrandoti soprattutto su aree con imperfezioni e macchie scure.
- Lasciare attiva questa maschera facciale per 15 minuti prima di risciacquarla con acqua calda.

## Miscela di trattamento dei capelli al limone e all'olio di oliva per idratare i capelli.

Ingrediente	Quantità
Olio essenziale di limone	5 gocce
Olio essenziale di geranio	5 gocce
Olio extra vergine di oliva	6 cucchiaini

### ISTRUZIONI

- In una piccola pentola sul fornello, **scaldare** l'olio d'oliva a fuoco basso solo fino a quando è caldo.
- **Quando** l'olio d'oliva si è riscaldato, **rimuoverlo** dal fuoco.
- **Usando** un cucchiaino, aggiungi gli oli essenziali per lavorare accuratamente la miscela.
- Per usarlo, **applicare** l'olio sui capelli umidi, **pettinandoli** dalla radice alla punta per garantire una copertura completa.
- **Avvolgi** i capelli in un asciugamano caldo e umido per 1 ora.
- **Fai** lo shampoo ai capelli come al solito, ripetendo il processo una seconda volta, se l'olio rimane nei capelli.
- **Lasciare** asciugare i capelli all'aria.