



Erbe di Sardegna

cosmesi naturale

Ricette e applicazioni con olio essenziale di Niaouli

Bagno e doccia

L'olio essenziale viene inalato attraverso il vapore aromatico, oltre ad essere assorbito dalla pelle. Per gli **adulti**, **aggiungere** fino a 5 gocce in 2 cucchiaini di olio da bagno, gel doccia o olio vettore (mandorle). Per i **bambini** di età **superiore a 2 anni** o gli adulti con pelle sensibile, **ridurre** la quantità fino a 2 gocce per 2 cucchiaini. Non adatto a bambini di età inferiore a due anni.

Inalazione

Questa tecnica aiuta a **schiarire** e **alleggerire** la testa e il naso. Per gli **adulti**, aggiungi 4-6 gocce in una ciotola di acqua fumante, metti un asciugamano sopra la testa e respira. I bambini di età superiore ai 2 anni, gli adulti con pelle sensibile e asmatici non devono inalare direttamente. Invece, posizionare la ciotola di acqua calda con oli aggiunti nella stanza vicina.

Massaggi

Pulisce il corpo e la mente mentre aiuta a lenire i muscoli doloranti. Per gli adulti, utilizzare fino a 7 gocce in 1 cucchiaino di olio base. Per i bambini di età superiore ai 2 anni o gli adulti con pelle sensibile, utilizzare fino a 3 gocce in 1 cucchiaino di olio base.

Diffusori e bruciatori

Un deodorante per ambienti naturale: questa tecnica crea un'atmosfera purificante. Per gli adulti, aggiungere 1-3 gocce in un diffusore o un bruciatore. Per i bambini di età superiore ai 2 anni, aggiungere 1-3 gocce in un diffusore. Non adatto a bambini di età inferiore a due anni.

Pelle, pulizia ferite, acne, tagli, punture insetto

- **Aggiungi** 1 goccia di olio essenziale di Niaouli in una tazza di acqua tiepida per fare una pulizia naturale e lavare ferite, ulcere della pelle, imperfezioni, tagli, acne, punture di insetti e ustioni. Questa soluzione detergente aiuta a rimuovere gli organismi nocivi come i batteri sulla parte interessata della pelle e avvia il suo processo di guarigione più rapido.

- **Mescola** 2 gocce di olio essenziale di Niaouli in olio di cocco o la tua normale crema o lozioni per la cura della pelle e applicalo delicatamente sulla zona infetta.

L'applicazione di 2 gocce di olio essenziale di Niaouli miscelate con olio di jojoba può aiutarti a ridurre le cicatrici e i segni lasciati da brufoli, segni post-gravidanza, acne, influenzando la crescita più rapida di nuove cellule e tessuti della pelle.

Massaggi per zone doloranti

- se massaggiato delicatamente sulla zona dolorante con 2 gocce di olio essenziale di Niaouli miscelato con burro di karité, le proprietà analgesiche di questo olio agiscono come un anestetico generale, intorpidendo i nervi nelle parti dolorose.

Aiuta a stimolare il sistema linfatico e migliorare la circolazione sanguigna nel corpo, che controlla l'accumulo di sostanze tossiche e acido urico nelle articolazioni.

Sintomi influenzali

L'uso di 2 gocce di olio essenziale di Niaouli nell'inalazione di vapore o nel vaporizzatore può aiutarti a combattere il raffreddore, l'influenza, la bronchite, la pertosse, la sinusite, il catarro, la polmonite, l'asma, la laringite, il mal di gola, la tubercolosi e la tosse.

Puoi anche aggiungere 2 gocce di olio essenziale di Niaouli ad olio vettore e frizionare o massaggiare delicatamente su collo, petto e schiena per un sollievo più rapido.