



Erbe di Sardegna

cosmesi naturale

Ricette e usi con l'Olio essenziale Mirto

Toner per la pelle grassa con oli essenziali di Mirto, Rosmarino e Lavanda

- 5 gocce ciascuno aggiunti a una base di acqua di rose e aloe vera (50 ml).
Il toner ha un meraviglioso profumo fresco e il mirto aiuta ad aprire i pori, quindi è eccezionalmente buono per la pelle grassa.

Rimedio per qualsiasi disturbo respiratorio legato alla congestione influenzale:

- diffondere l'olio con un diffusore nella stanza dove si dorme.
- crea una miscela con
 - 4 gocce di rosmarino (*Rosmarinus officinalis*)
 - 3 gocce di mirto (*Myrtus communis*)
 - 1 goccia di menta piperita (*Mentha piperita*)

Per utilizzare, mescolare gli oli insieme e aggiungere 5 gocce in un cucchiaino di olio vettore per strofinare su petto, schiena e collo.

- immergi un panno in alcune gocce di olio di mirto e acqua molto calda. Posizionare sulla zona del torace e coprire con impacco caldo per calmare e liberare il respiro.

- crea un unguento e mescola 50 ml di burro di karité con 5 gocce di olio di mirto, 3 gocce di olio essenziale di eucalipto e 3 di olio essenziale di niaouly. Frizionare delicatamente sul petto, per liberare le vie respiratorie di adulti e bambini.

Deodorante

Oltre ad essere un efficace agente per la cura della pelle, il mirto può anche allontanare il cattivo odore. Aggiungi la soluzione diluita di olio di mirto all'acqua e usa come spray.

Cura dell'insonnia

- usando un diffusore prima di dormire, oppure
- mescolare con acqua e applicare una goccia sul retro del collo e sui punti del polso.

Agente **calmante** - Se si verificano stress o ansia, è possibile utilizzare l'olio di mirto per le sue proprietà calmanti e rilassanti.

- usa una goccia di mirto diluita nei palmi delle mani, strofina energicamente e inspira profondamente per schiarire e calmare la mente.
- per calmare i nervi e favorire un sonno riposante, diffondere l'olio di mirto nella stanza.

Lozione per pelli grasse:

- 200 ml di acqua distillata aggiungere 10 gocce di olio essenziale di mirto. Mescolare e bagnare delle compresse di garza sterile da mettere poi sulle zone affette da acne o da foruncolosi (da cambiare non appena si saranno riscaldate). Continuare per almeno un quarto d'ora

Suffumigi: in una bacinella d'acqua bollente mettete 10-15 gocce di olio essenziale di mirto. Coprite il capo con un asciugamano e ispirate col naso a bocca chiusa, interrompendo di tanto in tanto, finché l'acqua non sprigionerà più vapore. In questo modo le mucose si decongestionano e il naso sarà più libero