



Erbe di Sardegna

cosmesi naturale

USI DELL'OLIO ESSENZIALE DI PINO SILVESTRE

Diffusione per odori, raffreddori, influenza

Diffondendo l'olio di pino, da solo o in miscela, gli ambienti interni beneficiano dell'eliminazione di odori stantii e di batteri nocivi presenti nell'aria, come quelli che causano raffreddori e influenza. Per deodorare e rinfrescare una stanza con l'aroma nitido, fresco, caldo e confortante dell'olio essenziale di pino:

- aggiungi 2-3 gocce a un diffusore e lascia che il diffusore funzioni per non più di 1 ora. Questo aiuta a ridurre o eliminare la congestione nasale / sinusale.

In alternativa, può essere miscelato con altri oli essenziali che presentano aromi legnosi e agrumati. In particolare, l'olio di pino si fonde bene con gli oli di bergamotto, legno di cedro, lemongrass, cipresso, eucalipto, lavanda, limone, niaouli, menta piperita, rosmarino, salvia, tea tree.

Spray per ambienti

Per creare uno spray per ambienti all'olio di pino, è sufficiente diluire l'olio di pino in un flacone spray di vetro riempito con acqua. Questo può essere spruzzato in casa, in macchina o in qualsiasi altro ambiente interno in cui si trascorre una notevole quantità di tempo. Questi semplici metodi di diffusione sono noti per aiutare a purificare gli ambienti interni, promuovere la vigilanza mentale, la chiarezza e la positività e per migliorare l'energia e la produttività. Ciò rende l'olio di pino ideale per la diffusione durante attività che richiedono maggiore attenzione e consapevolezza, come progetti di lavoro o scolastici. L'olio di pino diffuso aiuta anche a calmare la tosse, che sia collegata a un raffreddore o al fumo eccessivo.

Miscela massaggi per muscoli indolenziti

Per una semplice miscela per massaggi, diluire 4 gocce di olio di pino in 30 ml di una lozione per il corpo o un olio vettore, quindi massaggiare nelle aree interessate da tensione o indolenzimento causate dallo sforzo fisico, come l'esercizio fisico o attività all'aperto.

Siero viso

Per un siero viso idratante, purificante, chiarificante e lenitivo:

- diluire 1-3 gocce di olio essenziale di pino in 1 cucchiaino di un olio vettore leggero, come la mandorla o il jojoba.

Questa miscela ha qualità purificanti, leviganti e rassodanti. Le sue proprietà antiossidanti lavorano per ottenere una pelle più liscia, elastica, equilibrata e più giovane.

Bagno rilassante

Per una miscela da bagno equilibrante e disintossicante che è anche rinomata per migliorare l'energia, nonché la funzione metabolica e la velocità,

- diluire 5-10 gocce di olio essenziale di pino in 30 ml di un olio vettore e aggiungerlo a una vasca da bagno riempita con acqua calda. Questo aiuta ad eliminare batteri e virus che causano infezioni che possono essere sulla pelle.

Salute dei capelli

Per migliorare la salute dei capelli e del cuoio capelluto eliminando i batteri che causano i funghi e calmando il prurito, diluisci semplicemente 10-12 gocce di olio di pino in ½ tazza di uno shampoo normale che ha un profumo minimo o nullo. Si ritiene che questa semplice miscela di shampoo aiuti a sbarazzarsi dei pidocchi.

Deodorante

Per un'aria pura e dall'odore pulito in tutta la casa o persino in auto, diffondere l'olio di pino per 15-30 minuti usando un olio diverso o combinarlo con un po' d'acqua in un flacone spray e spruzzare intorno a mobili, ripiani, lenzuola o sedili per auto.

Detergente

Detergente per uso domestico per tutti gli usi

Per pulire i controsoffitti, gli elettrodomestici, il bagno o il pavimento, combinare diverse gocce di olio di pino e acqua in un flacone spray e spruzzare su qualsiasi superficie prima di pulire con un panno pulito.

Detergente per pavimenti

Per pulire i pavimenti e lasciare un odore pulito, aggiungi ½ tazza di aceto bianco insieme a 10 gocce di olio di pino in un secchio e asciuga le superfici in legno prima di risciacquare.

Detergente per vetri e specchi

Puoi pulire specchi, vetri o elettrodomestici da cucina usando l'olio di pinoli insieme all'aceto per rimuovere i residui e lasciare superfici lucide e pulite. Prova anche a utilizzare questo metodo per pulire il frullatore, la lavastoviglie o la lavatrice.

Purificatore del bidone della spazzatura

Disporre un batuffolo di cotone con due gocce ciascuno di olio di limone e olio di pino, quindi posizionare i batuffoli di cotone sul fondo dei bidoni della spazzatura per aiutare a ridurre batteri e odori.

Eliminare cattivi odori scarpe/piedi

Per eliminare gli odori delle scarpe o dei piedi, aggiungi alcune gocce di olio di pino e olio dell'albero del tè sul fondo delle scarpe per rinfrescarle e uccidere i batteri.

Mal di testa

Poiché può aiutare a ridurre le tossine nell'aria o intorno alla casa che possono scatenare malattie o mal di testa, l'olio di pino è uno dei grandi rimedi per il mal di testa. È anche utile per ridurre lo stress e sollevare l'umore, che sono altre cause di emicrania o sintomi di mal di testa correlati alla sindrome premestruale.

Per un rimedio naturale contro il mal di testa e un sollievo immediato:

- strofina diverse gocce di pino insieme all'olio di cocco nelle tempie e sul petto, oppure spruzzalo sui vestiti come un deodorante per tessuti e un profumo naturali. Puoi anche inalarlo direttamente o diffonderlo nell'aria per 20 minuti.