



Erbe di Sardegna

cosmesi naturale

Usi olio essenziale di Ylang-ylang

AROMATERAPIA

Utilizzato in applicazioni di aromaterapia, l'olio essenziale di Ylang Ylang può essere diffuso in un bruciatore di olio essenziale o in un diffusore elettrico per stabilizzare le emozioni, ispirare sensazioni di relax e creare un'atmosfera ospitale.

Per una miscela aromaterapica che aumenta naturalmente l'energia affrontando problemi come stanchezza costante, affaticamento, dolori muscolari e spossatezza,

- diffondere 2-3 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang. Questo è anche noto per aumentare immediatamente l'umore, calmare la mente e il corpo per alleviare i fattori che portano all'insonnia e ridurre le risposte allo stress del corpo come le palpitazioni.

Per creare una miscela di diffusori per aromaterapia che promuova positività, felicità e ottimismo,

- combina 2 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang,
- 2 gocce di olio essenziale di arancio dolce e
- 1 goccia di olio essenziale di bergamotto.

Per creare una miscela afrodisiaca naturale che può essere applicata anche come profumo roll-on,

- versare prima 15 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang e
- 5 gocce di olio essenziale di arancia dolce in una piccola ciotola di vetro.

Usando uno stuzzicadenti o una bacchetta, mescola accuratamente i due oli.

A questo mix, **aggiungi** 2 cucchiaini di olio vettore di mandorle e mescolarlo accuratamente con gli altri oli. Usando una siringa, trasferire questa miscela di oli in un flaconcino da 10 ml. Questo profumo può essere applicato ai punti del polso, come l'osso del collo, il collo, i polsi e l'interno dei gomiti.

Per gli inestetismi

Utilizzato in applicazioni cosmetiche, l'olio essenziale di Ylang Ylang può essere diluito e applicato sulla pelle per mantenerla in salute. Per ridurre i segni del tempo, lenire le irritazioni e in generale proteggere la pelle,

- diluire semplicemente 1-2 gocce di Olio Essenziale di Ylang Ylang in 1 cucchiaio di olio di jojoba, quindi massaggiare delicatamente sul viso 1-2 volte al giorno.

Bagno aromatico

Per creare un bagno aromatico rilassante, **combina** 15 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang, 10 gocce di olio essenziale di **geranio**, 2 tazze di sali marini in una ciotola di vetro.

Versare questa miscela di sale in una vasca da bagno sotto l'acqua corrente calda. Prima di entrare nella vasca, assicurarsi che il sale si sia completamente sciolto. Immergiti in questo bagno calmante e riequilibrante per 15-30 minuti per stimolare una migliore circolazione e favorire uno stato d'animo affettuoso.

Trattamento per capelli

Per un trattamento condizionante per capelli che migliora la salute, la lucentezza e la consistenza delle ciocche,

- mescola 2-3 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang in 2 cucchiai di olio vettore di cocco.

Successivamente, massaggia questa miscela sul cuoio capelluto e lisciala sulle ciocche fino alle punte dei capelli per prevenire i nodi, lenire la forfora e ridurre le possibilità di caduta dei capelli. Prima di fare la doccia, massaggia questa miscela sul cuoio capelluto e sui capelli e lasciala in ammollo per 20 minuti prima di lavarla con un normale shampoo delicato e naturale.

Massaggio per muscoli doloranti

Per una miscela di oli da massaggio che lenisca i muscoli stanchi,

- combinare 4 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang, 4 gocce di olio essenziale di legno di sandalo, 4 gocce di olio essenziale di arancia dolce, 2 gocce di olio essenziale di bergamotto

- 60 ml di olio vettore di preferenza personale .

Gli oli vettore consigliati includono Argan, Oliva, Sesamo o Mandorle dolci. Quindi, chiudi la bottiglia e agitala bene per combinare bene tutti gli oli. Lascia riposare la miscela per un paio di giorni per garantire una miscelazione completa.

Quando è pronto per essere utilizzato in un massaggio: **versare** una quantità di una moneta nel palmo della mano, strofinare le mani insieme e massaggiare l'olio sul corpo.

Crema viso

Per una crema viso idratante e riequilibrante con effetti antiossidanti che rallentano l'invecchiamento, è possibile:

- aggiungere 1-2 gocce di Olio Essenziale di Ylang Ylang a una normale crema viso.

Lozione corpo nutriente

Per una lozione per il corpo nutriente e idratante che solleva, tonifica, protegge e promuove la guarigione più rapida della pelle, usa:

- ¼ di tazza di olio vettore di oliva,

- ¼ di tazza di olio vettore di cocco,

- ¼ di tazza di burro di karité in una ciotola di vetro.

Metti questa ciotola in una casseruola piena d'acqua, quindi metti la casseruola sul fornello a fuoco medio. Mescola insieme tutti gli ingredienti.

Dopo che si sono completamente amalgamati, toglila dal fuoco, lasciala raffreddare e mettila in frigorifero per 1 ora. Una volta che il composto si è indurito, toglila dal frigorifero. Successivamente, con un normale mixer o un mixer a mano, sbatti la miscela. Una volta raggiunta una consistenza soffice e montata, mescola:

- 20 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang.

Ancora una volta, mescolare la combinazione fino a quando tutti gli ingredienti sono completamente fusi. Versare questa miscela in un contenitore di vetro. Per applicare questa lozione, utilizzare le dita per raccogliere una piccola quantità nelle mani, strofinarla tra i palmi e massaggiarla sulla zona di pelle preferita. Per conservare questa lozione, tenerla in un luogo fresco quando non viene utilizzata.

Crescita dei capelli

Per favorire la crescita dei capelli stimolando la circolazione mentre si eliminano i batteri e l'infiammazione che possono causare la caduta dei capelli,

- versare prima mezza tazza di olio di cocco in un contenitore. Successivamente, aggiungi 10 gocce di o.e. di Ylang Ylang, 10 gocce di o.e. di rosmarino e 10 gocce di o.e. di lavanda.

Tappare la bottiglia e agitarla bene per combinare bene tutti gli oli.

Una o due ore prima della doccia, massaggia questa miscela condizionante sul cuoio capelluto e sui capelli e lasciala in ammollo. Quando è il momento di fare la doccia, risciacqua con un normale shampoo delicato. Questo lascerà i capelli più setosi e luminosi.

In alternativa, un olio per capelli condizionante può essere preparato diluendo 15 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang in mezza tazza di olio di mandorle dolci.

Profumo per capelli/Spray corpo

Per un profumo per capelli o uno spray per il corpo che consenta alle ciocche e alla pelle di emettere un profumo di lunga durata e piacevolmente intenso,

- combina 7-10 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang,

- 2 cucchiaini di aloe vera (in gel) e 45 ml di acqua distillata in un flacone spray da 60 ml.

Agita il flacone per amalgamare bene tutti gli ingredienti, quindi spruzzalo sui capelli o sulla pelle come un normale profumo spray.

Olio da massaggio per attivare la circolazione

Stimolare la circolazione, alleviare il dolore e l'infiammazione e lenire disturbi mentali come nervosismo e tristezza.

- versare prima mezza tazza di Olio di Cocco in una bottiglia di vetro ambrata da 120 ml. A questo,

- aggiungi 15 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang. Chiudi e agita bene la bottiglia per assicurarti che gli oli siano ben combinati. Questa miscela di massaggio può essere applicata su piedi, cuoio capelluto, schiena o mani.

Miscela per massaggio in caso di tensione

Le qualità antidepressive, sedative e antispasmodiche dell'olio essenziale di Ylang Ylang sono note per affrontare e ridurre gli sbalzi d'umore e i crampi associati alla sindrome pre-mestruale.

Per una miscela di massaggio curativa che equilibra gli ormoni e allevia naturalmente questi spiacevoli sintomi legati al ciclo mestruale,

- diluisci 5 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang, 3 gocce di olio essenziale di lavanda e 1 goccia di salvia

- 2 cucchiaini di un olio vegetale di preferenza personale.

Questa miscela di massaggio può essere applicata alla parte inferiore dell'addome e alla parte bassa della schiena per sedare rigidità, pressione, dolori e crampi.

Ridurre acne

Per una miscela di oli antisettici in grado di lenire o ridurre la comparsa di acne, ferite, eruzioni cutanee, foruncoli e peli incarniti,

- versa 2 cucchiaini di olio di mandorle dolci in una bottiglia da 10 ml

- aggiungi 2 gocce di olio essenziale di Ylang Ylang e 2 gocce di olio essenziale di tea tree. Applicare questa miscela alle aree interessate.