



**Come usare in pratica l'olio essenziale di Arancio dolce?**

**Ecco una serie di ricette, applicazioni e usi vari dell'olio.**

**Per profumare, energizzare gli spazi, migliorare l'umore e creare un'atmosfera rilassante:**

- aggiungere 5 o 6 gocce di o.e. di Arancio dolce in un diffusore

**Per profumare la tua cucina:**

- fai bollire in una pentola d'acqua 9 gocce di o.e. di Arancio dolce, scorze di limone, bastoncini di cannella e chiodi di garofano. Fai cuocere a fuoco lento.

**Per alleviare l'affaticamento fisico e mentale:**

- mescola 5 gocce di o.e. di Arancio dolce con 5 gocce di o.e. di lavanda in un diffusore

L'inalazione di questo mix ha effetti anche sulla congestione nasale tipica delle allergie stagionali.

**Per migliorare la carnagione (per chi soffre di eczema):**

- mescolare ad una crema idratante naturale 2 gocce di o.e. di Arancio dolce e 3 cucchiaini di olio vettore, ad es. di mandorle dolci, jojoba, cocco.

Applica questo mix sulla pelle per ridurre la comparsa di rughe, macchie scure e favorire la produzione di collagene. Puoi combinare l'o.e. di Arancio dolce anche con il Tea Tree oil (e sempre con un olio vettore a portata di mano).

### **Per chi è affetto da acne:**

- mescola l'o.e. di Arancio dolce con una piccola quantità di olio vettore, poi usa un batuffolo di cotone e applicalo sulle aree interessate.

Questo mix aiuta a eliminare i batteri, lenire le infiammazioni. Fai questo dopo aver verificato che la tua pelle non ha una reazione negativa all'olio essenziale.

### **Per fare un lavaggio del viso semplice:**

- crea un tonico notturno aggiungendo 2-3 gocce di o.e. di Arancio dolce in una tazza di acqua e sciacqua il viso prima di andare a letto.

### **Per la salute dei tuoi capelli:**

- crea uno shampoo mescolando:

- 1 tazza di acqua
- 5 cucchiaini di miele crudo
- 5 gocce di o.e. di Arancio dolce
- 5 gocce di o.e. di Limone

Mescola e trasferisci il contenuto in un flacone di vetro. Agita bene la bottiglia prima di ogni utilizzo. L'applicazione aiuta a bilanciare il pH, riducendo la forfora e la fragilità capillare.

### **Per un massaggio contro dolori a breve termine (crampi addominali, digestione):**

- combina l'o.e. di Arancio dolce con un olio vettore (es. mandorle dolci, jojoba, etc.) e massaggia la zona addominale per migliorare la digestione;

- combina l'o.e. di Arancio dolce con olio vettore e altri oli essenziali come menta piperita e massaggia la pancia.

L'o.e. di Arancio dolce è noto per le sue proprietà diuretiche e massaggiarlo nella pancia favorisce il rilascio di tossine, stimolando il sistema linfatico.

### **Per alleviare gonfiore e dolori articolari:**

- **per i sintomi dell'artrite:** crea un balsamo lenitivo per i sintomi dell'artrite sciogliendo un cucchiaino di olio vettore (cocco, mandorle dolci) a fuoco basso e aggiungi 10 gocce di o.e. di Arancio dolce. Applica questo unguento sulle aree interessate finché non viene assorbito dalla pelle.

- **per i piedi e caviglie gonfie:** aggiungi all'acqua calda due cucchiaini di sale marino e 10-15 gocce di o.e. di Arancio dolce. Immergi i piedi per 20-30 minuti.

**Per togliere le etichette dai barattoli:** versa 2-3 gocce di o.e. di Arancio dolce sull'etichetta, spalmandola con un pennellino. In un attimo l'etichetta si stacca e poi si rimuove ogni eventuale residuo con la paglietta e acqua calda!