



Erbe di Sardegna
cosmesi naturale

Ricette e applicazioni pratiche dell'olio essenziale di Cannella Foglie

Diffusione ambientale per atmosfera tonificante e rigenerante:

- 1 goccia per ogni mq dell'ambiente in cui si diffonde, mediante bruciatore di oli essenziali o negli umidificatori dei termosifoni.

Questo è utile per:

- creare un'atmosfera tonificante e speziata
- per portare ispirazione,
- per donare energie che combattano la mancanza di voglia di vivere e di vitalità,
- per spingere ad uscire dall'isolamento, dalla solitudine e dalla tristezza,
- per chi si sente inutile e senza forza vitale,
- per sviluppare la creatività, rinforzare nervi e cuore.

Per alleviare stress e congestioni

Per una tonificante miscela di olio di cannella che aumenta l'immunità, allevia la congestione e allevia lo stress:

- diffondi una miscela di 1 goccia di olio essenziale di cannella foglie, 1 goccia di olio essenziale di rosmarino, 1 goccia di olio essenziale di eucalipto e 1 goccia di olio essenziale di arancio dolce. In alternativa, l'olio essenziale di cannella può essere combinato con oli essenziali di tea tree o di limone per una miscela che aumenta i livelli di umore ed energia.

Lenire pelle secca

Per lenire efficacemente la pelle secca possiamo creare una miscela che funziona come idratante terapeutico e rigenerante:

- mescola 1 goccia di olio essenziale di cannella in una crema neutra per il viso e massaggia una piccola quantità di crema sulla pelle la sera, prima di coricarti. Se la crema non si assorbe rapidamente, continua a massaggiarla fino a quando non è completamente assorbita. La crema in eccesso può essere rimossa con un dischetto di cotone. Questa routine può essere continuata ogni notte per ridurre la comparsa dei segni anti-age.

Capelli e forfora

Lo shampoo alla cannella è noto per stimolare la crescita dei capelli e per combattere la forfora, il diradamento e la caduta dei capelli:

- combina 5-6 gocce di olio essenziale di cannella con 5 cucchiaini di olio di mandorle dolci e massaggia questa miscela sul cuoio capelluto. Lascialo in azione per 30 minuti prima di lavarlo con uno shampoo naturale. Puoi ripetere questa routine fino a 3 volte a settimana, ideale per pulire i capelli e stimolare una crescita più sana e più forte. In alternativa, una goccia di olio di cannella può essere aggiunta a uno shampoo normale (ma ti consiglio di leggere bene l'INCI) per mantenere la salute dei capelli, aggiungere lucentezza a ciocche opache e agire come misura preventiva contro i pidocchi.

Massaggi per dolori muscolari

Per creare una miscela di massaggio antidolorifico:

- diluire 3 gocce di olio essenziale di cannella in 2 cucchiaini di un olio vettore come l'oliva e massaggiarlo nella zona interessata. L'applicazione regolare di questa miscela per massaggi è nota per lenire l'infiammazione, la rigidità, i nodi muscolari e il mal di schiena. Massaggiare questa miscela di olio nell'addome per 5 minuti può aiutare a tonificare il sistema digestivo, facilitare il rilascio di gas in eccesso e alleviare il gonfiore.

Per una miscela di massaggi che combina altri oli benefici che alleviano le articolazioni dolenti:

- combina 6 gocce di olio essenziale di cannella, 3 gocce di olio essenziale di rosmarino, 2 gocce di olio essenziale di Neroli, 1 goccia di olio essenziale di Ylang-Ylang, 1 goccia di olio essenziale di timo, 60 ml di un olio vettore di mandorle dolci. Questa miscela può essere massaggiata quotidianamente nelle aree interessate fino a quando il dolore si attenua.

Per massaggi energizzanti afrodisiaci:

- 50 ml di olio di jojoba + 2/3 gocce o.e. cannella + 2/3 gocce di arancio dolce.

Bagno aromatico

Diluito e utilizzato per un bagno aromatico con un profumo dolce e speziato:

- unisci 3 tazze mezzo di sali di Epsom,
- 1-2 cucchiari di cannella macinata e
- 5-10 gocce di olio essenziale di cannella in una ciotola capiente.

Quindi mescola accuratamente tutti gli ingredienti. Conservare la miscela in un contenitore ermetico fino al momento del suo utilizzo. Nella vasca, gettare una manciata di sali sotto l'acqua corrente per assicurarsi che i sali siano dispersi correttamente. Assicurarsi che si dissolvano completamente nell'acqua prima di entrare nella vasca.

In alternativa, è possibile preparare una miscela di sale da bagno con:

- 2 tazze di sali,
- 1 tazza di bicarbonato di sodio,
- 10 gocce di olio essenziale di cannella,
- 5 gocce di olio essenziale di eucalipto,
- 5 gocce di olio essenziale di rosmarino,
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda,
- 5 gocce di olio essenziale di menta piperita,
- 1 cucchiaino di olio vettore a scelta.

Dolori mestruali

L'olio di cannella può essere usato per alleviare il dolore dei crampi mestruali e per ridurre potenzialmente il flusso mestruale pesante, se usato in un impacco caldo. Il calore generato affronterà il dolore e il dolore aumentando la circolazione, stimolando così la risposta antinfiammatoria del corpo. Il calore favorisce anche la dilatazione dei pori, facilitando l'arrivo dell'olio nella zona interessata.

Per preparare un impacco caldo:

- riempire una ciotola con acqua mista a 1-3 gocce dell'olio essenziale di cannella
- immergere una benda, una garza o un panno di cotone della dimensione della parte da trattare
- applicare l'impacco, leggermente strizzato, sulla parte interessata e comprimere con un asciugamano. Si consiglia di utilizzare acqua tiepida e non calda per evitare che l'olio essenziale si volatilizzi.

Geloni

- mescolare due gocce nella crema mani rappresenta un rimedio infallibile contro i geloni

Circolazione stagnante

- sul nostro corpo con uso topico diluito sotto la pianta del piedi (azione immunostimolante)

Azione lipolitica contro la cellulite

- diluire 20 gocce in 200 ml di olio vettore per una potente azione lipolitica e stimolante della circolazione, utile per il trattamento degli accumuli adiposi e della cellulite dovuta a deficit circolatori.

Digestione e gas intestinali

Qualche goccia in olio di mandorle, massaggiato sull'addome favorisce l'eliminazione e l'assorbimento dei gas intestinali e aiuta il processo digestivo.