



Erbe di Sardegna
cosmesi naturale

Ricette e applicazioni dell'olio essenziale di Canfora

Per i muscoli doloranti e reumatismi

Crea un olio distensivo:

- diluisci 10 gocce in 100 ml di olio di mandorle dolci.

Aiuta a distendere i muscoli affaticati o doloranti, e ad alleviare i reumatismi e dolori articolari, ecchimosi, contusioni, slogature, crampi o tensioni muscolari. Usate questo olio per massaggiare la zona dolorante, due o tre volte al giorno, facendolo assorbire completamente.

Per le vie respiratorie

Create un unguento balsamico in caso di raffreddore e tosse per preparare un balsamo che favorisce la respirazione:

- mescolare 50 ml di burro di karité con 5 gocce di olio di canfora, 3 gocce di olio essenziale di eucalipto e 3 di olio essenziale di niaouli.

Per fornire un sollievo rilassante al naso e alla gola, per ridurre i disagi di tosse e raffreddore, basta diffondere 2-3 gocce di olio essenziale di canfora in un diffusore.

In presenza di disturbi reumatici

Preparate un bagno tonificante:

- versate 10 gocce di olio essenziale di canfora nella vasca da bagno e rimanete immersi per circa 20 minuti, per usufruire della sua azione stimolante sulla circolazione. Poi riposare al caldo in modo da non sovraccaricare il sistema circolatorio.

Per stress e affaticamenti

Oltre al diffusore, si può usare una miscela topica massaggiata nelle tempie o nei polsi:

- aggiungi semplicemente 2 cucchiaini di un olio vettore (es. mandorle dolci) e 2/3 gocce di o.e.

Per la pelle grassa

1. Create una lozione:

- in 200 ml di acqua distillata aggiungere 8 gocce di olio essenziale di Canfora. 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.

2. Create una crema:

- aggiungere 1-2 gocce di o.e. di canfora alla propria crema per il viso. Ricordate però che questo olio essenziale, come molti altri, va sempre utilizzato diluito e per uso esterno.

Per le tarme, parassiti

Create un rimedio:

- mettete su un batuffolo di cotone 4-5 gocce di olio essenziale di Canfora e riponetelo negli armadi e nei cassetti, per tenere lontano tarme e insetti.

Per pavimenti

La canfora può essere utile anche ad una maggiore disinfezione della casa:

- aggiungere alcune gocce nei tradizionali detersivi per la pulizia di superfici o pavimenti.