



*Erbe di Sardegna*  
*cosmesi naturale*

## RICETTE E USI DELL'OLIO ESSENZIALE DI GINEPRO

### **Pelle e infezioni relative**

- **aggiungi** alcune gocce di o.e. di ginepro a un olio vettore come l'olio di mandorle dolci, mescola e applica. Inizia con una piccola quantità di olio all'inizio e applicalo su un'area molto piccola come test per assicurarti che la tua pelle non reagisca all'olio essenziale. Una volta stabilito che non hai alcuna reazione, puoi aggiungere qualche altra goccia e applicare generosamente se necessario.

- **usa** da 1 a 2 gocce mescolate con un olio vettore come un delicato astringente o idratante dopo aver lavato il viso. Per capelli e cuoio capelluto, puoi aggiungere alcune gocce al tuo shampoo e / o balsamo.

### **Bagno e doccia**

L'olio essenziale viene inalato attraverso il vapore aromatico, oltre ad essere assorbito dalla pelle. Per gli adulti, aggiungere fino a 5 gocce in 2 cucchiaini di olio da bagno, gel doccia o olio vettore. Per adulti con pelle sensibile, ridurre la quantità fino a 2 gocce per 2 cucchiaini.

### **Inalazione**

Questa tecnica aiuta a schiarire la testa e il naso. Per gli adulti, aggiungi 4-6 gocce in una ciotola di acqua fumante, metti un asciugamano sopra la testa e respira.

I bambini di **età superiore ai 7 anni**, gli adulti con pelle sensibile e asmatici non devono inalare direttamente. Si può dunque posizionare la ciotola di acqua calda con oli aggiunti nella stanza vicina.

### **Massaggi per muscoli doloranti e rilassamento**

Per gli adulti, utilizzare fino a 7 gocce in 1 cucchiaino di olio di mandorle. Per adulti con pelle sensibile, utilizzare fino a 3 gocce in 1 cucchiaino di olio base.

### **Diffusori e bruciatori**

Un deodorante per ambienti naturale, questa tecnica crea un'atmosfera e un umore rilassanti. Per gli adulti, aggiungere 1-3 gocce in un diffusore o un bruciatore.

## **Spray**

Basta unire un paio di gocce di olio essenziale di bacche di ginepro con acqua in un flacone spray e usare per pulire qualsiasi area che ne abbia bisogno. Questo spray può essere utilizzato per rinfrescare un armadio per la biancheria, un materasso, un'auto o l'aria. L'olio di bacche di ginepro ha benefici detergenti naturali che lo rendono un ottimo olio essenziale per purificare e rinfrescare.

## **Miscela che calma e aiuta a ridurre lo stress**

3 gocce di bacche di ginepro

2 gocce di lavanda

2 gocce di bergamotto