



Erbe di Sardegna

cosmesi naturale

Tutti gli usi dell'olio essenziale di melissa

Sulla pelle

Per trattare le condizioni della pelle, come l'eczema:

- aggiungere cinque gocce a una crema idratante o a un flacone spray con acqua e spruzza sul viso.
- diluire 1 goccia di olio essenziale di Melissa con 3-4 gocce di olio vettore e applicare una piccola quantità dell'area 1-3 volte al giorno.

Sistema nervoso

Stress

Metti una goccia di olio di melissa sul palmo, strofina tra le mani, la tazza sul naso e sulla bocca e respira lentamente per un massimo di 30 secondi o più. Fallo ogni giorno o come desiderato.

Mal di testa, emicrania

Aggiungi 2 gocce di melissa a 1 cucchiaino di olio vettore e applica su fronte, tempie o collo.

Problemi di stomaco (uso esterno)

Melissa lenisce lo stomaco, lo tonifica e lo rinforza. Aiuta a guarire le ferite, i graffi o le ulcere nello stomaco, mantiene il flusso adeguato di succhi gastrici e bile nello stomaco e lo protegge anche dalle infezioni. Usa una goccia sull'addome (consiglierei di diluire con un olio vettore) e massaggia con movimenti in senso orario 1-3 volte al giorno.

Verruche

- posizionare 1 goccia direttamente sulla verruca 1-2 volte al giorno fino.

Spray fai-da-te repellente per insetti

- riempi un flacone spray con 240 ml di acqua e aggiungi 10 gocce di melissa e 5 gocce di oli essenziali di geranio. Agita bene e spruzza generosamente per proteggerti dagli insetti fastidiosi.

Rilassa l'ambiente dove vivi o lavori con un **diffusore** per aromaterapia: bastano 8-10 gocce di o.e.