



# *Erbe di Sardegna*

## *cosmesi naturale*

### **Ricette con olio essenziale di Lavanda**

#### **AROMATERAPIA**

##### **Per ansia, insonnia, mal di testa**

- **aggiungere** 1 goccia di o.e. di lavanda per mq di superficie nel diffusore
- **aggiungi** alcune gocce di olio di lavanda a cuscini, lenzuola o fondo dei piedi per rilassarti e prepararti per un sonno riposante.

#### **PER LA PELLE**

##### **Piccole ferite**

- **mescola** tre o quattro gocce di olio di lavanda insieme a qualche goccia di olio di mandorle. Applicare la miscela sulla ferita con un batuffolo di cotone. Se la tua ferita è già guarita, anche l'olio di lavanda può ridurre le cicatrici rimanenti.

##### **Per le rughe**

- **usa** alcune gocce di olio essenziale insieme al burro di karitè. La miscela può essere utilizzata come idratante una o due volte al giorno.

##### **Scottature**

- **diluisi** l'olio essenziale di lavanda in un flacone spray con acqua, spruzza quanto vuoi sull'area bruciata dal sole per il sollievo e la guarigione della pelle.

##### **Labbra screpolate**

- mescola alcune gocce con olio di cocco e strofina direttamente sulle labbra secondo necessità per una crema idratante curativa.

## **Per macchie scure**

Ingredienti:

- 10 ml di olio di mandorle dolci
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda
- 3 gocce di olio essenziale di geranio

Versa l'olio di mandorle in un flacone contagocce di vetro usando un imbuto e aggiungi con cura tutti gli oli essenziali. Mescolare bene e applicare due volte al giorno sul viso pulito come siero viso. Tutti questi oli hanno proprietà rigenerative della pelle che rinnovano le cellule della pelle a un ritmo più rapido ed esfoliano le cellule morte che alla fine schiariscono le macchie scure.

## **CAPELLI**

### **Cura dei capelli**

#### **- Pidocchi**

- 2 cucchiaini di olio di mandorle
- 5 gocce di olio essenziale di lavanda
- 5 gocce di olio essenziale di tea tree

Mescola l'olio di lavanda e il tea tree con l'olio di mandorle e massaggia il cuoio capelluto per 5-10 minuti con questa miscela. Conservalo per una notte e poi lavalo via con uno shampoo naturale.

### **Balsamo per capelli**

Ingredienti

- 3 cucchiaini di aceto di mele
- 15 gocce di olio essenziale di lavanda
- 6 cucchiaini di acqua

Mescolare tutto e versarlo nel flacone spray. Spruzzalo sui capelli e lascialo asciugare naturalmente. Otterrai capelli lisci e lucenti. Applicare dopo ogni giorno di shampoo o quando necessario. Questo ti aiuterà a bilanciare il pH del cuoio capelluto, a idratare il cuoio capelluto e curare la secchezza.