



# *Erbe di Sardegna*

## *cosmesi naturale*

### **Condizionare la propria barba**

- 1/2 tazza di olio di avocado
- 2 cucchiaini di olio di cocco
- 8 gocce di olio di patchouli

Mescola tutti gli ingredienti in una piccola ciotola. Applicare 2-3 gocce su barba e baffi fino a quando l'olio non viene distribuito uniformemente. Utilizzare una volta al giorno per mantenere la barba condizionata e conservare in un contenitore ermetico quando non in uso.

### **Dopobarba**

- ½ tazza di olio di mandorle dolci
- ¼ di tazza di succo di aloe vera
- 10 gocce di o.e. di patchouli
- 5 gocce di o.e. di pompelmo

Mescolare tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e massaggiare delicatamente sulla pelle dopo la rasatura.

### **Profumo energizzante**

- 3 cucchiaini di olio di mandorle dolci
- 10 gocce di o.e. di patchouli
- 6 gocce di o.e. di lavanda
- 4 gocce di o.e. d'arancio dolce

Mescolare tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro e tamponare sui punti del polso. Conservare in un contenitore ermetico per un uso successivo.

### **Miscela di olio profumato unisex**

- 3 cucchiaini di olio di jojoba
- 10 gocce di olio di patchouli
- 10 gocce di olio di cedro

Coloro che amano i profumi semplici lo apprezzeranno. Inoltre è unisex, perfetto per uomini e donne. Basta mescolare tutti gli ingredienti in un barattolo di vetro e tamponare sui punti del polso. Conservare in un contenitore ermetico per un uso successivo.

### **Olio per massaggi**

- ¼ di tazza di mandorle dolci
- 10 gocce di olio di patchouli
- 7 gocce di olio di geranio
- 4 gocce di o.e. d'arancio dolce

Mescolare tutti gli ingredienti in una piccola ciotola e massaggiare sul corpo come desiderato. Presta particolare attenzione alle zone asciutte e ai muscoli doloranti.

### **Spray per zone notte e giorno**

- 1 tazza di acqua
- 15 gocce di olio di patchouli
- 15 gocce di olio di limone

Mescola tutti gli ingredienti in un flacone spray e spruzza in ogni stanza della casa. Utilizzare ogni volta che la tua casa è disturbata da aria viziata.

### **Sali da doccia della domenica mattina**

- 1 cucchiaino di sali di Epsom
- 10 gocce di o.e. di patchouli
- 5 gocce di o.e. di arancio dolce
- 5 gocce di o.e. di limone

Mescola gli ingredienti e cospargi i sali nell'angolo della doccia. Mentre fai il bagno, l'acqua della doccia dissolverà i sali e rilascerà la miscela di olio essenziale nell'aria.

### **Aiuto per il bucato**

- ¾ tazza di detersivo liquido per bucato
- 6 gocce di olio di lavanda
- 6 gocce di olio di patchouli

Mescolare l'olio essenziale con detersivo per bucato liquido prima dell'uso e utilizzare come indicato.

Nota: non applicare oli essenziali direttamente sui vestiti; diluirlo sempre prima nel detergente liquido.