



Erbe di Sardegna
cosmesi naturale

Usi olio essenziale di Salvia

AROMATERAPIA

Usato nelle applicazioni di aromaterapia, l'olio di salvia è noto per riequilibrare la mente diminuendo l'ansia e favorendo il ristabilimento della tranquillità e del rilassamento, favorendo così il sonno.

Per una **miscela terapeutica prima di coricarsi**,

- combinare 2 gocce di olio essenziale di salvia, 1 goccia di olio essenziale di ylang ylang e 20 gocce di olio essenziale di Neroli,
- quindi aggiungerlo a un diffusore di preferenza personale.

L'olio di salvia diffuso è noto non solo per elevare l'umore, ma anche per fornire sollievo da mal di testa e congestione, supportando la salute e la funzione dei sistemi respiratorio, digestivo, nervoso e riproduttivo, tra gli altri. L'olio essenziale di salvia si sposa bene con oli essenziali di bergamotto, geranio, lavanda, limone, neroli, arancia, rosmarino, tea tree.

USO TOPICO COSMETICO

Utilizzato in applicazioni cosmetiche e topiche, si ritiene che l'olio di salvia promuova la salute dei capelli.

Per ridurre le possibilità di caduta dei capelli,

- combinare 3-4 gocce ciascuna di olio essenziale di salvia, olio essenziale di rosmarino e olio essenziale di menta piperita,
- quindi diluire la miscela in 1 cucchiaio di olio vettore (es. olio di oliva).
- massaggia questa miscela sul cuoio capelluto due volte al giorno per favorire una crescita dei capelli forte e sana.

Per una **miscela da massaggio** che affronti la sudorazione diurna e notturna durante la menopausa,

- combinare 10 gocce di olio essenziale di salvia, 5 gocce di olio essenziale di pompelmo e 5 gocce di olio essenziale di timo,
- quindi diluire la miscela in 30 ml di un olio vettore di preferenza personale.

Massaggia la quantità necessaria di questa miscela sulla zona interessata. In alternativa, 1 cucchiaio di questa miscela può essere aggiunto ad un bagno caldo per un ammollo quotidiano che diminuisce la ritenzione di liquidi e la comparsa della cellulite.

MASSAGGIO

Per una miscela di massaggio più complessa che stimola anche mentre restituisce un effetto calmante allo stesso tempo, in una bottiglia di vetro scura da 60 ml:

- unire 60 ml di olio di mandorle dolci,
 - 14 gocce di olio essenziale di salvia, 5 gocce di o.e. di rosmarino, 5 gocce di o.e. di lavanda.
- Tappare la bottiglia e scuoterla delicatamente per unire completamente tutti gli oli.

Massaggia usando 1-2 cucchiaini di questo olio: la miscela si fonderà nei muscoli doloranti, nella pelle e nelle tempie per lenire il mal di testa.

OLIO CORPO

Per un olio per il corpo noto per avere **effetti disintossicanti**,

- combina 15 gocce di olio essenziale di salvia, 15 gocce di olio essenziale di pompelmo e 15 gocce di olio essenziale di lavanda in un flacone da 60 ml e agita delicatamente il contenuto per combinarli a fondo.

Successivamente, aggiungi 60 ml di olio di oliva.

Tappare la bottiglia e scuoterla delicatamente per assicurarsi che tutti gli oli siano combinati. Massaggia una piccola quantità di questo olio su tutto il corpo. L'applicazione può essere ripetuta più volte al giorno per ammorbidire la pelle e per favorire l'eliminazione di grasso e tossine.

CAPELLI

Per un trattamento per capelli con olio caldo che è noto per **rafforzare** i capelli bilanciando la produzione di olio nel cuoio capelluto,

- **unire** 60 ml di olio di cocco e 30 ml di olio di jojoba in una ciotola di vetro, quindi posizionare questa ciotola in una padella contenente acqua bollente fino a quando gli oli sono delicatamente riscaldati. La ciotola può essere rimossa dal fuoco una volta che gli oli all'interno hanno raggiunto una temperatura alla quale possono ancora essere applicati in modo tollerabile sul cuoio capelluto senza causare ustioni.

A questo punto:

- 30 gocce di olio essenziale di salvia e 10 gocce di olio essenziale di ylang ylang possono essere unite nella miscela di olio vettore precedentemente riscaldata.

Per usare questo olio per capelli, massaggiarlo sul cuoio capelluto e liscialo sulle ciocche fino a quando anche le estremità non sono rivestite. Copri la testa con una cuffia da doccia e lascia che gli oli si assorbano nel cuoio capelluto e nei capelli per 30 minuti prima di risciacquarli con uno shampoo naturale.

SHAMPOO CAPELLI

Per uno shampoo all'olio di salvia che non solo pulisce ma schiarisce anche il cuoio capelluto dagli inquinanti ambientali accumulati e dai residui di prodotto, combina semplicemente tutti i seguenti oli in una bottiglia scura:

- 120 ml di shampoo neutro, 60 ml di acqua, 40 gocce di olio essenziale di salvia e 10 gocce di olio essenziale di limone.

Tappare e agitare la bottiglia per assicurarsi che tutti gli ingredienti siano ben combinati. Massaggia lo shampoo sul cuoio capelluto, quindi risciacqua con acqua tiepida e procedi con un balsamo.

RIMEDIO NATURALE – MASSAGGIO ANTISTRESS

Usato in applicazioni medicinali, l'olio di salvia è noto per lenire e rilassare i muscoli aumentando la circolazione. Per una miscela da massaggio che allevia anche lo stress e favorisce una migliore digestione,

- **diluire** 10 gocce di o.e. di Salvia in 2 cucchiaini di un olio vettore di preferenza personale.

In alternativa, si può fare un impacco caldo con olio di Salvia aggiungendo 4 gocce a una ciotola di acqua calda, quindi immergendo un piccolo asciugamano piegato nella soluzione e applicando l'impacco direttamente sulla zona interessata.

MENOPAUSA

Per una miscela da bagno nota per calmare i sintomi della menopausa mentre migliora l'immunità e promuove la salute e la funzione del sistema circolatorio, diluisci 5 gocce di olio essenziale di salvia in 1 cucchiaio di un olio vettore di preferenza personale poi aggiungendolo all'acqua calda del bagno.

