



Olio essenziale di Lavanda: usi e proprietà

- cicatrizante** (per bambini e adulti) in ferite, piaghe, ustioni ed punture d'insetti tra cui le zanzare. Poche gocce in batuffolo di cotone precedentemente imbevuto con olio vettore (olio extra vergine d'oliva o olio mandorle o olio jojoba) e lasciato 5-10 minuti in posa
- azione disinfettante** nel detergente intimo con poche gocce di olio essenziale aggiunte.
- azione rilassante** se ansia, agitazione, stress, mal di testa. uso sia per diffusione stando attente a non superare certe temperature che degradano l'olio essenziale (ci sono diffusori ad hoc!) oppure due gocce massaggiate su cervicale e tempie sempre prima diluite in olio. Anche nei bambini piccoli (sopra i 3 mesi) massaggiato con olio nel pancino.
- azione antispasmodica** per dolori premestruale e mestruali massaggiato sul ventre
- azione rilassante** anche in caso di tensioni localizzate se 10 gocce sciolte in acqua tiepido calda del bagno
- azione antifungina** in caso di forfora. Aggiungere qualche goccia allo shampoo
- azione digestiva.** Ingerire 2-3 gocce di olio essenziale sciolto in cucchiaino di olio EVO.
- in caso di raffreddamento** suffumigi con 4-5 gocce, bicarbonato ed acqua calda

Nota bene:

l'olio essenziale di lavanda gode di un particolare grado di sicurezza avendo una bassissima tossicità. Per questo motivo può essere utilizzato anche con bambini (al di sopra dei 3 mesi) ed anziani. Si può utilizzare anche in gravidanza ma cerchiamo di prestare sempre la maggior cautela possibile a reazioni allergiche. Consiglio a questo proposito comunque la cosiddetta 'prova della piega' cioè di provare sempre una o due gocce nell'incavo interno del gomito al fine di individuare subito reazioni avverse!

Dottor.ssa Maria Lion

email: info.bioofficina@gmail.com
contact no. +39 320 1948225

follow:

