

# COME CURARSI E RESTARE IN FORMA CON LA LAVANDA

## 1) AROMATERAPIA E PREVENZIONE CONTRO I MALANNI INVERNALI

Soprattutto ora che i riscaldamenti sono accesi, gli ambienti caldi e secchi favoriscono la proliferazione di virus e batteri. Per prevenire raffreddore, influenza e altri malesseri stagionali, è importante umidificare adeguatamente l'aria, in casa e in ufficio!

Potete aggiungere qualche goccia di olio essenziale balsamico di lavanda all'acqua contenuta nei diffusori agganciati ai termosifoni oppure nebulizzata periodicamente con uno spruzzino, soprattutto nelle camere da letto. In questo modo la fragranza dell'olio essenziale di lavanda si spargerà nell'ambiente regalando anche una strepitosa atmosfera di relax, senza inquinare l'aria e senza rischi per la nostra salute!

## 2) SONNI SERENI

Se soffrite di insonnia, risvegli notturni o avete difficoltà ad addormentarvi, ecco allora un trucco naturale per godere finalmente di sonni profondi e sereni! Provate ad appoggiare sul comodino o vicino al cuscino un fazzoletto imbevuto con olio essenziale di lavanda, oppure preparate un cuscinetto imbottito di fiori di lavanda essiccati, a cui aggiungerete qualche goccia di olio essenziale. Un rimedio naturale perfetto anche per i bambini...e per le mamme che potranno finalmente godere di qualche ora di riposo!

## 3) PUNTURE DI INSETTI

Tra i vari rimedi naturali a cui ricorrere in caso di punture di insetti c'è anche l'olio essenziale di lavanda. Ne potete versare una o due gocce in un cucchiaino di gel di aloe vera per facilitarne l'applicazione sulla pelle.

## 4) SALI DA BAGNO

Immergersi ogni tanto in una vasca piena di acqua calda con una bella manciata di sali da bagno è una strepitosa terapia contro lo stress. Per rilassarvi e sciogliere la tensione, non c'è nulla di meglio dell'olio essenziale di lavanda. Per realizzare i sali da bagno alla lavanda servono: sale grosso da cucina, olio essenziale di lavanda e fiori di lavanda essiccati. Riempite un barattolo di vetro asciutto e ben pulito con del sale grosso. Aggiungete un cucchiaino di fiori di lavanda essiccati. Aggiungete 2 o 3 gocce di olio essenziale di lavanda per rendere più intenso il profumo dei fiori. Et voilà, i vostri sali sono pronti, non vi resta che spegnere il cellulare e godervi un momento di benessere tutto per voi!

## 5) DEODORANTE ECOLOGICO

Con l'olio essenziale di lavanda potete preparare un deodorante eco bio a base di bicarbonato di sodio - molto efficace nel togliere i cattivi odori soprattutto nella zona delle ascelle! - da applicare sulla pelle con un batuffolo di cotone. Vi basterà mescolare con un cucchiaino 2 cucchiaini di bicarbonato di sodio e 4 gocce di olio essenziale di lavanda. Conservate in un barattolino e utilizzatelo al momento del bisogno applicandolo sulla pelle come se fosse un talco. Per un deodorante ancora più profumato, potete aggiungere 2 gocce di olio essenziale di geranio.

# COME CURARSI E RESTARE IN FORMA CON LA LAVANDA

## 6) MASSAGGI

L'olio essenziale di lavanda è utile per massaggi rilassanti, antistress e decontratturanti. Lo potrete utilizzare puro o miscelato in piccole quantità con gel di aloe vera o con un olio vegetale di base, ad esempio olio di mandorle dolci. I massaggi con olio essenziale di lavanda sono indicati in caso di artrite reumatoide e per lenire i dolori muscolari da eccessivo sforzo fisico.

## 7) ELIMINARE LA FORFORA

Uno dei numerosi utilizzi dell'olio essenziale di lavanda riguarda il trattamento della forfora. Massaggiare con regolarità il cuoio capelluto con olio essenziale di lavanda aiuta ad attivare la circolazione e può essere davvero molto utile per combattere la forfora.

## 8) SUFFUMIGI

L'olio essenziale di lavanda è utile per fare i suffumigi in caso di raffreddore e sinusite. Versate 5 gocce di olio essenziale di lavanda in una pentola con un litro d'acqua bollente insieme a un cucchiaino di bicarbonato. Mescolate e respirate i vapori che si sprigionano coprendovi la testa con un asciugamano.

## 9) IMPACCHI

Potete effettuare impacchi alla lavanda caldi o freddi a seconda del tipo di dolore da trattare. Gli impacchi freddi sono utili per i lividi, mentre gli impacchi caldi, ad esempio, sono consigliati per i dolori cervicali e le contratture muscolari. Immergete un panno o una garza in acqua calda o fredda e applicate qualche goccia di olio essenziale di lavanda prima di posizionarlo come un impacco sulla zona da trattare.

## 10) ACNE

L'olio essenziale di lavanda è uno dei più indicati per il trattamento dell'acne, poichè inibisce i batteri che causano infezioni della pelle e aiuta a bilanciare la secrezione di sebo, oltre a prevenire le cicatrici. Potete aggiungere una piccola quantità di olio essenziale di lavanda al gel di aloe vera o a una crema base per il viso prima di applicarli sulla pelle nei punti critici colpiti dall'acne.

# COME CURARSI E RESTARE IN FORMA CON LA LAVANDA

## 11) PASTIGLIE ANTITARME

Se, come me, pensate che i prodotti antitarme in commercio siano troppo chimici e rilascino un cattivo odore, un'ottima alternativa naturale sono le pastiglie di sapone all'olio essenziale di lavanda. Sciogliete a bagnomaria in un pentolino i rimasugli di alcune saponette avanzate e aggiungete alcune gocce di olio balsamico alla lavanda. Versate il composto in uno stampino di metallo o in un piccolo contenitore in tetra-pak riciclato. Lasciate raffreddare e solidificare per alcune ore ed avrete le vostre nuove saponette antitarme per armadi e cassetti.

## 12) RIMEDIO NATURALE CONTRO LE SCOTTATURE

Parliamo, chiaramente, di scottature lievi. Immergete la zona interessata in acqua fresca, tamponate con un fazzoletto di stoffa imbevuto con qualche goccia di olio essenziale alla lavanda. Il sollievo dal bruciore dovrebbe essere immediato. Aiuta a rimarginare senza lasciare segni.

## 13) ANTIBATTERICO

Grazie alle potenti proprietà antisettiche e antibatteriche, l'olio di lavanda può essere utilissimo nelle faccende domestiche, aggiungendone qualche goccia a detersivi e prodotti per le pulizie fai da te, ancora meglio se insieme all'olio essenziale di Melissa. La vostra casa sarà pulita e profumata in modo naturale, abbattendo ogni rischio di inquinamento o contaminazione indoor.

