



## Oli essenziali, proprietà e utilizzi per casa, bellezza e benessere

### PER L'IGIENE PERSONALE E LA COSMESI

- *Arricchire la crema viso*  
Oli essenziali: per le pelli secche e sensibili, Rosa, Camomilla, Patchouli, Lavanda; per le pelli miste e grasse: Tea tree, Limone, Arancio, Rosmarino.  
Utilizzo: aggiungere 3-4 di o.e. in un vasetto di crema base.
- *Combattere la cellulite*  
Oli essenziali: Betulla, Rosmarino, Limone, Ginepro, Pompelmo, Salvia.  
Utilizzo: si possono utilizzare sia come olio da massaggio (3-5 gocce di o.e. in un cucchiaino di olio vegetale, come quello di mandorle dolci), sia da aggiungere alla vasca da bagno (6-8 gocce, meglio se abbinati a 2 cucchiaini di sale grosso).
- *Preparare un pediluvio*  
Oli essenziali: se si cerca un pediluvio rilassante, Lavanda; per eliminare cattivi odori, Timo, Salvia o Tea tree oil; per piedi gonfi e pesanti, Menta o Rosmarino.  
Utilizzo: aggiungete a una bacinella di acqua calda un cucchiaino di sale grosso, uno di bicarbonato e 5 dell'o.e. scelto.
- *Per la bellezza dei capelli*  
Oli essenziali: per capelli grassi, Menta; per capelli sfibrati e opachi, Limone; per capelli che cadono: Rosmarino o Rosa.  
Utilizzo: si possono preparare impacchi pre-shampoo, con un olio vegetale (a me piace l'olio extravergine di oliva, ma per i capelli grassi meglio optare per quello di jojoba) e 3-4 gocce di o.e., da lasciare in posa una decina di minuti. Gli oli si possono anche aggiungere allo shampoo (3 gocce), oppure, in caso di capelli secchi, potete usare qualche goccia di olio vegetale con o.e. di limone direttamente sulle punte dei capelli asciutti.
- *Repellenti contro insetti e zanzare*  
Oli essenziali: Lavanda, Eucalipto, Geranio, Citronella, Tea tree oil, Menta, Chiodi di garofano.  
Utilizzo: uniteli a una crema corpo o un olio vegetale (la proporzione è circa 100 ml di crema o di olio, più 30 gocce di o.e., anche di aromi diversi, purché siano 30 in tutto).

## PER IL BENESSERE

- *Non riesco a dormire!*  
Oli essenziali: Lavanda, Camomilla, Gelsomino, Ylang Ylang, Melissa.  
Utilizzo: mettete in camera un brucia essenza con 5-7 gocce di o.e., oppure versatene 2 gocce direttamente sulla federa del cuscino.
- *Fare il pieno di energia*  
Oli essenziali: Menta piperita, Pompelmo, Cannella, Rosmarino, Limone, Zenzero.  
Utilizzo: potete usarli per profumare casa tramite gli appositi diffusori (5-10 gocce) oppure aggiungerne 2-3 gocce al bagnoschiuma durante la doccia.
- *Addio mal di testa*  
Oli essenziali: Menta, Eucalipto, Basilico, Lavanda, Rosa.  
Utilizzo: si possono diffondere nell'ambiente, tramite appositi brucia essenze (5-7 gocce), oppure diluirne 2-3 gocce in un po' di olio vegetale o crema e massaggiarli sulle tempie.
- *Curare raffreddore e malanni di stagione*  
Oli essenziali: per il naso chiuso, principalmente quelli balsamici, ovvero Timo, Pino, Eucalipto; Tea tree oil, Lavanda e Cannella invece hanno proprietà antivirali e antibatteriche.  
Utilizzo: si possono aggiungere alla vasca da bagno (20 gocce), al calorifero del termosifone della camera da letto (1 goccia per metro quadrato della stanza), utilizzare per un massaggio (3 gocce diluite in un cucchiaino di olio di mandorle) oppure per i suffumigi, 2-3 gocce in acqua bollente da inalare per una decina di minuti.
- *Rilassanti contro stress e ansia*  
Oli essenziali: Limone, Arancio dolce, Lavanda, Vaniglia.  
Utilizzo: si possono aggiungere alla vasca da bagno (20 gocce) o in un diffusore per ambiente (5-10 gocce, anche un mix a piacere).

## PER LA CASA

- *Detersivo per pavimenti*  
Oli essenziali: quelli dalle proprietà antibatteriche, come Tea tree oil e Lavanda.  
Utilizzo: in un secchio d'acqua calda, aggiungete mezza tazza di aceto bianco e 6 gocce di o.e.
- *Detersivo per piatti*  
Oli essenziali: perfetti quelli igienizzanti e sgrassanti, come Arancio o Limone  
Utilizzo: riempite il flacone per  $\frac{3}{4}$  con sapone di Marsiglia liquido e per  $\frac{1}{4}$  con acqua distillata, poi aggiungete mezzo cucchiaino di o.e.
- *Spray multiuso*  
Oli essenziali: sempre quelli antibatterici, Tea tree, Lavanda, oppure Menta, Limone.  
Utilizzo: basterà aggiungere poche gocce di o.e. a un flacone spray riempito d'acqua.
- *Bucato profumato*

Oli essenziali: Lavanda, Lemongrass, Rosmarino, Bergamotto e tutti gli agrumi (i primi 3 sono utili anche per tenere lontane le tarme).

Utilizzo: Preparate un ammorbidente fai da te, con un litro di acqua distillata, 200 g di acido citrico e 15 gocce di o.e., poi inserite la miscela nel cassetto apposito della lavatrice.

- *Allontanare gli insetti*

Oli essenziali: Tea tree oil, Limone, Menta.

Utilizzo: provate a mettere qua e là, dove occorre (ad esempio vicino alle piante o alle portefinestre) del cotone idrofilo imbevuto di o.e.