

Lavanda

Lavandula angustifolia



DESCRIZIONE

La lavanda è stata utilizzata, ed amata nel corso dei secoli, per il suo profumo inconfondibile e per gli innumerevoli benefici terapeutici. Anticamente, sia gli egizi che i romani, utilizzavano la lavanda per la mummificazione, detersione, rilassamento, in cucina e come profumo; la sua capacità di rilassare e calmare sia il corpo che la mente rimane la dote più rilevante.

La lavanda è spesso utilizzata per lenire le irritazioni cutanee e aiuta la pelle a cicatrizzare velocemente.

Applicare lavanda nella parte posteriore del collo e alle tempie aiuta a ridurre la tensione muscolare.

L'inalazione dell'olio essenziale di lavanda favorisce il rilassamento ed il sonno, queste caratteristiche lo rendono un olio ideale da diffondere prima di coricarsi e quando i livelli di stress sono alti.

Grazie alle sue versatili proprietà è considerato l'olio da avere a portata di mano in ogni momento.

INDICAZIONI

- Per favorire il sonno, aggiungi alcune gocce di Lavanda sul cuscino, lenzuola o/e sulla pianta dei piedi.
- Tieni sempre a disposizione una boccetta di olio essenziale di lavanda in caso di lievi scottature, ferite o graffi.
- Rinfresca il tuo armadio della biancheria, il materasso, l'auto o l'ambiente mischiando lavanda e acqua in una bottiglia spray.
- Aggiungere all'acqua del bagno per eliminare lo stress o applicare alle tempie e nella parte posteriore del collo per alleviare la tensione muscolare.
- Utilizzarla in cucina per ammorbidire il sapore degli agrumi e aggiungere un tocco saporito alle marinade, ai prodotti da forno e ai dolci.

MODO DI UTILIZZO

Aromaterapia: Da tre a quattro gocce in un diffusore.

Uso interno: Diluire una goccia di olio in 100 ml di liquido.

Uso Topico: Applicare da 1 a 2 gocce nella zona desiderata.

In caso di sensibilità cutanea, diluire con olio di cocco dōTERRA.

AVVERTENZE Può creare problemi di sensibilità cutanea. Tenere fuori dalla portata dei bambini. Prima dell'uso, consultare il proprio medico se ci si trova in stato di gravidanza, allattamento o in cura farmacologica.

Evitare il contatto con gli occhi, l'interno delle orecchie e zone sensibili del corpo.