



# Lavanda di Elvio Olio di lavanda



**Suggerimenti e modo d'uso**

L'olio essenziale di lavanda è considerato tra i più versatili e utili in numerosissimi casi e non dovrebbe mai mancare fra i rimedi naturali della vostra casa.

Proprietà: antidepressivo, antibatterico, astringente, analgesico, antispasmodico, distende e calma, antisettico, cicatrizzante, antireumatico, antinfiammatorio, deodorante, diuretico, antiparassitario, rilassante, cardiotonico, antiemicranico

Utile in caso di: accessi, acne, allergie, malattie della pelle, asma, artrite, punture d'insetti, ustioni, influenze, coliche, tosse, cistiti, otiti, nausea, affezioni delle vie respiratorie, scottature solari, reumatismi, irrequietezza, insonnia, vertigini, ansia, sbalzi d'umore.

METODO D'USO	DOSAGGIO	EFFICACE PER	CONSIGLI E COMMENTI
Diffusore d'essenza	10 gocce	Depressione, tensione, ansia, profumare l'ambiente	Lasciarsi avvolgere dal suo profumo. Utile anche per calmare animali ansiosi ed agitati.
Evaporazione	5-10 gocce	Raffreddore, problemi respiratori, purificare l'aria della stanza di un ammalato	Versare le gocce su un fazzoletto, sul cuscino o nella vaschetta dei caloriferi
Massaggio	6-8 gocce in 2 cucchiaini di olio base	Infiammazioni, torcicollo, mal di testa, scottature solari, ustioni, punture d'insetto, abrasioni e graffi, acne	Massaggiare sull'area interessata
Vasca da bagno	4-10 gocce	Distendere i nervi, alleviare lo stress, rimediare a pelli danneggiate	Versare le gocce nell'acqua della vasca. Si consiglia acqua tiepida.
Doccia	3-4 gocce	Pelli danneggiate o secche	Versare le gocce su un guanto di spugna bagnato e massaggiare sul corpo
Impacco per capelli	10 gocce, acqua minerale, succo di limone: lasciare in infusione per 30'	Capelli grassi, colorito spento, forfora	Utilizzare la soluzione per l'ultimo risciacquo dei capelli dopo lo shampoo. Per problemi di forfora massaggiare poche gocce sulla cute dopo lo shampoo e risciacquare
Inalazioni	5-8 in gocce acqua bollente	Infiammazioni dell'apparato respiratorio	Aggiungere le gocce a dell'acqua bollente, coprire il capo con un asciugamano e respirare il vapore benefico
Pot-pourri	10 gocce	Rigenerare il profumo dei fiori secchi	Aggiungere le gocce direttamente ai fiori

**ATTENZIONE:** prodotto solo per uso esterno. Non ingerire. In caso di pelle sensibile diluire sempre l'olio essenziale in acqua o olio di base per evitare irritazioni. Prodotto incompatibile con ferro e iodio.

[elvio.sulas@tiscali.it](mailto:elvio.sulas@tiscali.it)