

## **OLIO ESSENZIALE DI LAVANDA BIOLOGICO**

Gli oli essenziali sono il risultato della distillazione in corrente di vapore della pianta, sono quindi molto potenti e in alcuni rari casi possono causare irritazioni. Per questo motivo è sempre meglio, tranne nel caso in cui si usano come diffusori per l'ambiente, usarli diluiti in altri oli, per esempio l'olio di mandorle dolci oppure in creme neutre. Inoltre prima di utilizzare un olio essenziale per la prima volta è consigliabile accertare che non esista un'allergia, mettendo una goccia sulla pelle.

Se questo causa arrossamento o irritazione è probabile che ci sia un'allergia. L'uso per via orale dovrebbe essere fatto solo su consiglio di esperti ed è sconsigliato in gravidanza e nei bambini. Bisogna anche prestare molta attenzione all'utilizzo degli oli essenziali per i bambini e per i neonati, l'olio essenziale di lavanda è tra i pochi tollerati anche dai bambini, ma comunque è da usare sempre con moderazione.

L'olio essenziale di lavanda, tra i più versatili tra gli oli essenziali svolge un'azione calmante e lenitiva sia sulla pelle che sulla nostra mente.

Questi elencati sono solo alcuni dei modi di utilizzo:

- infiammazioni della pelle: per lenire gli arrossamenti, scottature e punture d'insetti: 2/3 gocce diluite in un altro olio (olio di mandorle dolci, olio di oliva o altri oli vegetali) da applicare sulla parte interessata.
- Dolori addominali e/o sindrome pre-mestruale: questo olio essenziale, date le sue caratteristiche distensive e rilassanti, può essere massaggiato dolcemente, sempre diluito con un altro olio vegetale, sulle parti dolenti sia in caso di sindrome premestruale che di crampi o spasmi a livello addominale.
- Aromaterapia: per approfittare dei benefici effetti calmanti e rilassanti dell'olio essenziale di lavanda bastano poche gocce nel vostro diffusore per oli essenziali.
- Bagni e pediluvi: sempre con effetto distensivo e rilassante, la lavanda può essere utilizzata per effettuare bagni e/o pediluvi. Bastano poche gocce nell'acqua per combattere stanchezza e stress psicofisico ma anche per alleviare piccoli dolori. Ottimo anche per un bagno rilassato per bimbi.
- Mal di testa: nel caso questo fastidioso disturbo sia provocato da stress e tensione è possibile utilizzare l'olio essenziale di lavanda semplicemente massaggiandone una o due gocce sulle tempie.
- Raffreddore: un paio di volte al giorno fare suffumigi utilizzando un cucchiaino di bicarbonato e 3-4 gocce di olio di lavanda respirando lentamente il vapore sprigionato tenendo gli occhi chiusi.
- Ansia: un buon rimedio naturale è quello di spargere su un fazzoletto di stoffa 3-4 gocce di olio essenziale di lavanda e inalarlo al bisogno. E' un ottimo sistema per aiutare il sistema nervoso a rilassarsi un po' e per dormire meglio e più profondamente.
- Uso alimentare: il mio olio essenziale di lavanda biologico è adatto anche per uso alimentare, per aromatizzare dolci, marmellate, creme, biscotti, ma mi raccomando 1 goccia per 100 g di prodotto. Usato in dosi eccessive l'olio essenziale può essere pericoloso.

Trovi tanti altri modi per utilizzarlo sul nostro sito: [www.podereargo.com](http://www.podereargo.com)