

Gli oli essenziali per la Casa



Il luogo in cui abitiamo è fondamentale per la nostra salute, fisica-eterica, emotiva, mentale e spirituale; il luogo che ci ospita e di cui ci prendiamo cura simboleggia le nostre zone interiori, i nostri movimenti emozionali, le nostre caratteristiche più armoniche e quelle più disarmoniche.

La salubrità degli spazi in cui viviamo, dormiamo, condividiamo i pasti, lavoriamo e ci rilassiamo è molto connessa alla realizzazione del nostro Sé spirituale; non

siamo separati dal luogo che viviamo, e per questo consiglio sempre di portare maggior consapevolezza alla Casa, agli spazi in cui sostiamo per diverse ore e se necessario portando modifiche e rinnovamenti!

Il **regno vegetale**, in particolare gli oli essenziali come sempre, anche in questo aspetto, sono ottimi alleati e compagni di viaggio per **rinnovare** spazi, luoghi e permetterci di vivere meglio laddove siamo

Oli essenziali da **salotto**:

Il salotto è il locale dove ci si rilassa dopo una lunga giornata, si fanno letture ispirate o si condivide del tempo con gli amici. Scegliremo quindi oli rilassanti o facilitanti la comunicazione. Per una *serata stimolante* e culturale di scambi consiglio oli toniche e attivanti, chiarificanti come **l'alloro**, il **rosmarino**, la **verbena**, il **bergamotto**, il **limone**, la **menta**, per *una serata tra amici*, il **sandalo**, la **melissa**, **l'arancio amaro**, per *una serata intima* la **palmarosa**, il **mandarino** o la **cannella**.

Mix ad azione rilassante:

salvia sclarea, 3 gocce, limone 5 gocce, bergamotto 3 gocce, geranio 3 gocce.

Mix stimolante:

basilico 2 gocce, verbena 2 gocce, lavanda 3 gocce, menta 3 gocce.

Mix purificante:

abete bianco: 4 gocce, cedro atlantico 3 gocce menta 2 gocce, lemongrass 3 gocce.

L'utilizzo sarà attraverso il diffusore elettrico, a candela o l'umidificatore.

La camera da letto:

Gli oli essenziali da scegliere per la camera da letto sono rivolti a predisporre il sonno o a creare un'atmosfera romantica e delicata. Oltre che alla classica diffusione degli aromi tramite diffusore, consiglio anche di aggiungere qualche goccia tra le lenzuola e le federe dei cuscini. Per conciliare il sonno è necessario non stimolare troppo l'olfatto con profumi troppo intensi o quantità esagerate.

I principali oli essenziali che favoriscono il sonno sono:

camomilla, arancio amaro, lavanda, neroli, sandalo, petit grain, rosa, salvia sclarea.

Mix per dormire:

camomilla 2 gocce, neroli 2 gocce, sandalo 2 gocce

Mix 2 per dormire:

salvia sclarea 2 gocce, rosa, 2 gocce, sandalo 3 gocce

In cucina:

Per contrastare gli odori del cibo:

10 gocce di lemongrass in diffusore, oppure altri oli utili sono; il rosmarino, il limone, l'eucalipto, la menta.

Per le pulizie:

Quando si vuole pulire il frigo o il freezer, una goccia di o. E di limone è molto utile per il risciacquo o un altro agrume.

Le essenze più indicate per il lavaggio della cucina sono:

limone, lemongrass, timo, pompelmo, pino, cipressi, eucalipto, bergamotto.

Mix ad azione disinfettante e deodorante:

lavanda, limone, eucalipto, timo, palmarosa

Miscelare gli o.e indicati e conservarli in una bottiglia di vetro scuro, al momento dell'uso (per pulire pavimenti o superfici lavabili) diluire 8 gocce della miscela in 1 lt di acqua e sapone di marsiglia.

Oli essenziali consigliati:

remedia erbe, doterra