



La Crisalide

oli essenziali

Hand-made

Salvia Sclarea olio essenziale

L'olio essenziale di Salvia Sclarea, estratto dalla Salvia sclarea, è un potente equilibrante ormonale, particolarmente indicato per disturbi legati al ciclo mestruale e alla menopausa. Aiuta a regolare il ciclo, alleviare dolori mestruali e ridurre i sintomi di sindrome premestruale come irritabilità e sbalzi d'umore. Durante la menopausa, favorisce un senso di calma e contrasta vampate di calore e insonnia.

Grazie alle sue proprietà rilassanti e antidepressivi naturali, è utile per ansia, stress e stanchezza mentale. Stimola il sistema immunitario, migliora la circolazione sanguigna ed è un buon alleato contro la ritenzione idrica e la cellulite. Sul piano cutaneo, ha proprietà antisettiche e rigeneranti: è efficace per pelle mista, acneica o grassa, e aiuta a mantenere la pelle giovane e tonica.

A livello emozionale, la Salvia Sclarea è considerata l'olio della chiarezza, capace di alleviare tensioni profonde e favorire il rilassamento, aumentando la fiducia in sé stessi e la serenità interiore.

Sconsigliato l'uso durante gravidanza e allattamento, in caso di pressione bassa o sensibilità agli estrogeni, e nei bambini sotto i 12 anni. Evitare l'uso puro sulla pelle.

Alcuni suggerimenti su come utilizzarlo:

- **Diffusori:** Per alleviare lo stress, bilanciare le emozioni o favorire la creatività, aggiungete una goccia ogni 10 metri quadri della stanza. Ideale anche per creare un'atmosfera rilassante in caso di tensioni emotive.
- **Massaggi:** Diluite 5-8 gocce di olio essenziale di Salvia Sclarea in 100 ml di olio vegetale (mandorle dolci, oliva, jojoba, ecc.) per un massaggio rilassante sul ventre in caso di dolori mestruali o per combattere la cellulite e la ritenzione idrica.
- **Bagni rilassanti:** Per un bagno rigenerante, sciogliete 8-10 gocce di olio essenziale in un bicchiere di sale grosso e versate nell'acqua della vasca. Utile anche per ridurre lo stress e favorire il relax prima del sonno.
- **Capelli:** Per rinforzare e rivitalizzare capelli fragili o grassi, aggiungete 3-4 gocce di Salvia Sclarea al vostro shampoo abituale e procedete al lavaggio.
- **Cura della pelle:** Diluite 1-2 gocce di olio essenziale in una crema neutra o in un olio vettore e applicate su pelle grassa o con acne. Favorisce il riequilibrio della produzione di sebo e rigenera i tessuti.

N.B. Queste informazioni hanno scopo meramente divulgativo. Prima di qualsiasi utilizzo è bene rivolgersi al proprio naturopata. Sconsigliamo vivamente il fai da te con gli oli essenziali.