



La Crisalide

oli essenziali

Handmade

Melissa olio essenziale

L'olio essenziale di Melissa, estratto dalla *Melissa officinalis*, è noto per le sue proprietà calmanti e rilassanti. È un eccellente rimedio per l'ansia, l'insonnia e gli stati di agitazione. Grazie alla sua azione distensiva, aiuta a ritrovare serenità e favorisce il sonno. È utile nei casi di tensione nervosa, tachicardia e attacchi di panico.

Ha proprietà antispasmodiche, digestive e carminative, rivelandosi efficace per crampi addominali, coliche e disturbi digestivi di origine nervosa. È inoltre un antivirale naturale, utilizzato per contrastare herpes labiale e infezioni virali in genere. Grazie alle sue qualità antinfiammatorie e decongestionanti, allevia le infiammazioni cutanee, gli eritemi e le punture di insetto.

A livello emozionale, l'olio essenziale di melissa aiuta a liberarsi da emozioni stagnanti e a superare periodi di forte stress. Infonde calma, chiarezza e armonia interiore.

Sconsigliato l'uso durante gravidanza e allattamento, nonché nei bambini sotto i 6 anni. Si raccomanda di evitare l'applicazione diretta dell'olio essenziale puro sulla pelle.

Alcuni suggerimenti su come utilizzarlo:

- **Diffusori:** Per favorire il rilassamento e migliorare il sonno, aggiungete una goccia di olio essenziale di melissa ogni 10 metri quadri della stanza. Ideale anche per combattere ansia e stress.
- **Massaggi:** Per alleviare tensioni muscolari e dolori addominali, diluite 5 gocce di olio essenziale di melissa in 100 ml di olio vegetale (oliva, mandorle dolci, cocco, ecc.) e massaggiare delicatamente la parte interessata.
- **Bagni rilassanti:** Sciogliete 10 gocce di olio essenziale di melissa in un bicchiere di sale grosso e versate il composto nell'acqua della vasca. Un bagno serale aiuta a rilassare corpo e mente, favorendo un sonno profondo.
- **Cura della pelle:** Per eruzioni cutanee, punture di insetto o herpes labiale, mescolate una goccia di melissa in un cucchiaino di olio vettore e applicate delicatamente sulla zona interessata.
- **Infusi aromatici:** Aggiungete 1-2 gocce di olio essenziale a una ciotola di acqua calda per inalazioni calmanti, utili in caso di stress o difficoltà respiratorie.

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.