

Ricetta gennaio



DIY RICETTE & RITUALI

IMPACCO LENITIVO PER LE ORECCHIE

L'impacco alle cipolle è un aiuto veloce in caso di orecchie infiammate. Con questa ricetta conosciuta si possono combinare degli oli essenziali in modo efficace per dare sollievo in caso di sensazione pulsante e pungente. L'olio essenziale di Eucalipto radiata è un parente dell'olio Eucalipto globulus, che ha però componenti più delicati e si presta quindi anche idealmente per bambini. L'olio essenziale alla Lavanda agisce fortemente come calmante. Il profumo caldo ed erbaceo stimola inoltre un buon sonno che è particolarmente importante per la rigenerazione del corpo.



COSA TI SERVE

INGREDIENTI

- 1 cipolla
- 1 goccia di olio essenziale di Eucalipto radiata bio
- 1 goccia di Lavanda fine bio
- Compresa per le orecchie
- Opzionale fascia temporale

PREPARAZIONE

GRADO DI DIFFICOLTÀ: PRINCIPIANTE

Tagliare la cipolla a rondelle e riscaldare sopra al vapore acqueo. Aggiungere oli essenziali sulle rondelle di cipolla e inserire nella compresa per orecchie..

APPLICAZIONE

Applicare la compresa sull'orecchio dolorante e fissare ev. con una fascia. Tenere la compresa per ca. 20 minuti.