

50 MODI PER USARE LA LAVANDA

1. Prepara un té calmante fatto con cime di lavanda secche, camomilla, paglia d'avena e altre erbe calmanti.
2. Crea un talco alla lavanda: mischia insieme 8 parti di argilla di bentonite e di polvere di maranta, 1 parte di olmo e polvere di radice di Comfrey. Agita bene. Aggiungi 30-50 gocce di olio essenziale di lavanda, agita di nuovo e voilà, il tuo nuovo talco è pronto.
3. Crea un sacchettino di lavanda aggiungendo boccioli di lavanda organica ad un sacchetto - potresti donarlo come regalo per gli invitati al tuo matrimonio.
4. Crea candele casalinghe profumate alla lavanda, aggiungendo boccioli di lavanda fresca o secca e qualche goccia di olio essenziale di lavanda nella cera riscaldata.
5. Crea un profumatore per ambienti mettendo dentro una bottiglia spray: 2 tazze di acqua, 2 gocce per ognuno di olio essenziale di lavanda, tea tree e menta piperita . Usalo generosamente.
6. Metti qualche goccia di olio essenziale di lavanda sul cuscino di tuo figlio di notte per aiutarlo a conciliare il sonno.
7. Con l'abbondanza di lavanda nel tuo giardino, crea una bellissima ghirlanda.
8. Per uno squisito dressing da insalata, frulla insieme 6 cucchiai di olio d'oliva, 2 cucchiai di aceto balsamico o di mele, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 spicchio di aglio schiacciato, 2 cucchiai di miele, 1 cucchiaio per ognuno di polvere di senape e fiori secchi di lavanda organica.
9. Trita fiori freschi a spalmali su gambe e braccia come aiuto contro mosche e zanzare.
10. Usa fiori di lavanda pressati per decorare carte fatte a mano e carta da regalo.

11. Massaggia olio essenziale di lavanda su articolazioni e muscoli doloranti per avere sollievo dal dolore.
12. Lega una manciata di fiori freschi di lavanda insieme con lacci e fiocchi decorativi e appendilo alla porta per avere una decorazione confortevole e profumata.
13. Puoi cucinare dolci con la lavanda coltivata organicamente aggiungendola nelle ricette di torte e biscotti -prova a cercare online la ricetta che ti attira di più.
14. Regala un sacchetto di semi agli invitati al tuo matrimonio.
15. Picchietta olio infuso di lavanda sulla pelle secca e/o irritata-è consigliata soprattutto per i bambini.
16. Usa fiori di lavanda organica come decorazione per aggiungere un bella tonalità di viola ai tuoi piatti.
17. Crea saponette profumate di lavanda e usalo come un meraviglioso regalo di natale fatto a mano.
18. Un po' di gocce di olio essenziale di lavanda sulla pelle può aiutare a lenire morsi di insetto.
19. Per un aceto infuso di lavanda, aggiungi una manciata di boccioli di lavanda organica(freschi o secchi) a 2 tazze di vino bianco o aceto di sidro di mele. Lascia riposare per 6 settimane, agitando ogni due o tre giorni. Filtra prima dell'uso.
20. Pianta la lavanda nel tuo giardino.
21. Per aggiungere un dolce profumo a vestiti e biancheria metti un sacchetto di lavanda nei cassetti.
22. Prendi un buona manciata di fiori di lavanda essiccati e uniscili ad un po' di non-ti-scordar-di-me, mughetto e piccole margherite per un adorabile ed elegante bouquet di lavanda.
23. Aggiungi qualche goccia di olio di lavanda commestibile alla tua limonata fatta in casa.
24. Concediti un bagno rilassante con i tuoi sali da bagno alla lavanda fatti in casa: mischia 1 tazza di solfato di magnesio, mezza tazza di sale

marino, 2-3 cucchiari di bicarbonato di sodio e 8-10 gocce di olio essenziale di lavanda. Mischia bene e conserva in una giara sigillata. Usa 1/3 di tazza per ogni bagno.

25. Spruzza olio essenziale di lavanda sul tuo cuscino per avere un tranquilla notte di sonno (è adatta a tutta la famiglia).
26. Aggiungi olio essenziale di lavanda alla tua crema doposole per dare ristoro alla pelle scottata.
27. Prova l'aroma-terapia a casa aggiungendo 5-6 gocce di olio essenziale di lavanda ad un po' di acqua in un diffusore.
28. Crea questo sensuale scrub di zucchero, cocco e lavanda per te, come regalo di natale o per la tua damigella d'onore: mischia insieme una tazza di zucchero bianco, mezza tazza di olio di cocco sciolto, 10 - 15 gocce di olio essenziale di lavanda, 2 cucchiari di boccioli organici di lavanda secchi . Conserva in una giara carina.
29. Strofini olio essenziale di lavanda sulle tempie per alleviare il mal di testa.
30. Allevia piccole scottature strofinando sulla pelle un po' di olio essenziale di lavanda diluito con acqua.
31. Usa fiori di lavanda organica per decorare una torta.
32. Aggiungi fiori essiccati e tritati di lavanda alla tua ricetta di sapone liquido fatto in casa.
33. Aggiungi fiori organici di lavanda alla tua giara di marmellata di more fatta in casa.
34. Crea un Cuscino dei Sogni riempiendo un sacchetto con fiori di lavanda essiccati e posizionalo sotto la federa durante la notte.
35. Aggiungi qualche goccia di olio essenziale di lavanda ad un olio vegetale (d'oliva, mandorla dolce, jojoba) e massaggia sull'addome per alleviare i crampi mestruali.
36. Un pout pourri fatto in casa è il regalo ideale sia per te per che per le persone care.

37. Concediti una coccola mescolando fiori essiccati di lavanda organica e un pizzico di cannella nel gelato alla vaniglia.
38. Usa i rimasugli di materiali da cucito e crea una mascherina da occhi alla lavanda.
39. Posiziona fiori freschi nei cassetti per impedire la formazione di falene.
40. Fai una foto del tuo bouquet di lavanda su un vecchio tavolo di legno o un altro romantico scenario, stampalo, incornicialo e appendilo in casa.
41. Crea la tua acqua di lavanda aggiungendo 5 gocce di olio essenziale di lavanda per ogni litro e mezzo di acqua distillata. Conserva in uno spruzzino e usalo come un rinfrescante tonico per il viso e come profumatore di ambienti.
42. Olio di lavanda: con un pestello di legno schiaccia fiori, steli e foglie di lavanda organica tagliati freschi e riponili in un barattolo da 500 ML, copri con olio (d'oliva, mandorla o jojoba) e lascia riposare per 48 ore. Filtra (ripeti i passaggi sopra per una fragranza più forte) e conserva l'olio in una giara di vetro scuro.
43. Prepara la gelatina di lavanda fatta in casa e regalala alla padrona di casa quando sei ospite.
44. Picchietta un po' di gocce di olio essenziale di lavanda diluito in presenza di acne per ridurre l'infiammazione e inibire la crescita eccessiva di batteri sulla pelle.
45. Aggiungi 2-3 gocce di olio essenziale di lavanda al tuo deodorante naturale per una piacevolissima fragranza di lavanda.
46. Aggiungi 10-15 gocce di olio essenziale di lavanda ad un olio vegetale (mandorla dolce o jojoba) per ottenere il tuo rilassante olio da massaggio.
47. Per regalarti una notte tranquilla di sonno, aggiungi 4/5 gocce di olio essenziale di lavanda ad un bagno caldo prima di andare a dormire.
48. Crea un confortante balsamo di lavanda: riscalda a fiamma lenta mezza tazza di olio d'oliva. Aggiungi un quarto di tazza di boccioli di lavanda organica, spegni e lascia raffreddare per 20 minuti. Metti il tutto in un recipiente di vetro. Porta a bollore un dito di acqua in una pentola e aggiungi il composto, aggiungendo 2 cucchiaini di cera d'api grattugiata,

10 gocce di olio essenziale di lavanda e il contenuto di una capsula di vitamine E. Lascia sobbollire, girando finché il tutto si sarà amalgamato. Versa in una giara di vetro scuro, lascia raffreddare, sigilla e conserva.

49. Crea il tuo pulitore di tappeti personale mischiando insieme 5-6 gocce di olio essenziale di lavanda ad una tazza di bicarbonato di sodio. Spruzzalo sul tappeto un'ora prima di passare l'aspirapolvere. Aspira normalmente e goditi il fresco profumo di lavanda che rimarrà in tutta la stanza.
50. Aggiungi questo sciroppo di lavanda e vaniglia allo champagne, al gelato alla vaniglia o su bacche estive mischiate: sobbolli una tazza di acqua e mezza tazza di zucchero grezzo a fiamma media, girando finché lo zucchero si scioglie.
Aggiungi due cucchiaini di estratto di vaniglia puro e 2 cucchiaini di fiori organici di lavanda essiccati e fai sobbollire 20 minuti. Rimuovi dalla fiamma, lascia raffreddare e metti in frigo a riposare per tutta la notte. Filtra i fiori e conserva lo sciroppo in frigo per massimo tre mesi.