ESTATE - RIMEDI AL CALDO

Uno dei rimedi che amo di più d'estate, per aiutarmi a sopportare il caldo che personalmente soffro molto, è l'olio essenziale di menta.



Avendo a disposizione la pianta, si possono usare le foglie ma se non si ha la pianta, si può sostituire con qualche goccia di olio essenziale.

Io metto 3 gocce nella caraffa dell'acqua, lascio lì tutta la notte e nell'arco della giornata successiva bevo l'acqua aromatizzata.

Sempre 3 gocce nella vasca da bagno, insieme ad acqua fredda, per abbassare la temperatura del corpo oppure nel pediluvio della sera, la sensazione di freschezza ai piedi/gambe dopo persiste a lungo.

Se sono a lavoro, metto direttamente una goccia sul polso e strofino con l'altro oppure ne metto una goccia al centro della testa dove c'è la fontanella. O semplicemente lo annuso.

Attenzione a maneggiare l'olio essenziale di menta perché è molto forte e può irritare, specialmente se avvicinato agli occhi, ma con attenzione è un rimedio fantastico!