

FARMACIOLA BÀSICA

d'olis essencials



per al **sistema hormonal**

- Dolor menstrual: **espígol + copaiba + oli balsàmic, camamilla, gingebre o gessamí**
- Dolor per falta de relaxació: **ilang-ilang, roses o gessamí**
- Menopausa (procés nerviós/emocional): **Salvia sclarea o Progressence (Young Living)**
- Fogots: **menta (en esprai)**
- Regulador de la progesterona: **Vitex**
- Retenció de líquids: **xiprer**
- Amenorrees: **estepa, romaní, menta, sàlvia o fonoll**
- Hipotiroïdisme: **herba llimona (lemongrass) o murtra**
- Endometriosi: **gessamí + els indicats pel dolor menstrual**
- Pell seca (menopausa): **palma-rosa**

per al **sistema respiratori**

- Infeccions (virus i bacteris): **arbre del te, ravintsara o farigola**
- Mucolític: **llimona o murtra**
- Tos seca: **encens**
- Expectorant: **eucaliptus**
- Virus i bacteris: **farigola**
- Afonia: **xiprer**
- Activació del sistema immunitari: **ravintsara**
- Febres infantils: **menta i llimona**

per al **sistema nerviós-emocional**

- General: **ilang-ilang, roses o gessamí**
- Nervis: **espígol**
- Tristesa: **cítrics o bergamota amb pebre**
- Ansietat: **copaiba, bergamota (+ pebre) o qualsevol cítric**
- Relaxant: **vainilla**
- Insomni: **marduix**
- Fatiga mental i molta activitat mental: **vetiver**

per al **sistema digestiu**

- Digestions difícils i gasos: **comí o fonoll (culleradeta d'oli amb l'oli essencial)**
- Mal de panxa o còlics: **menta, alfàbrega (massatge) o gingebre (compreses calentes).**
Per a còlics infantils: taronja (massatge)
- Restrenyiment: **menta, taronja (massatge) i estragó**
- Restrenyiment emocional: **espígol, encens o ilang-ilang + un dels de restrenyiment**
- Diarrea: **menta, llimona o gingebre (amb el kuzu)**

per a la pell

- Regenerador de la pell o bòtox (psoriasi o rosàcia): **encens**
- Cremades del sol o domèstiques: **espígol**
- Picades: **espígol**
- Ferides (gran cicatritzant): **heliciris**
- Blaus: **heliciris o espígol**
- Èczemes o èczemes infantils: **gerani**
- Per aportar hidratació a la pell: **palma-rosa**
- Antienvelliment: **oli base + encens, copaiba o espígol**
- Bosses: **xiprer o llimona***
- Ulleres o taques a la pell: **llimona***
- Cabells: **romaní i cedre (els enforteixen i eviten que caiguin)**