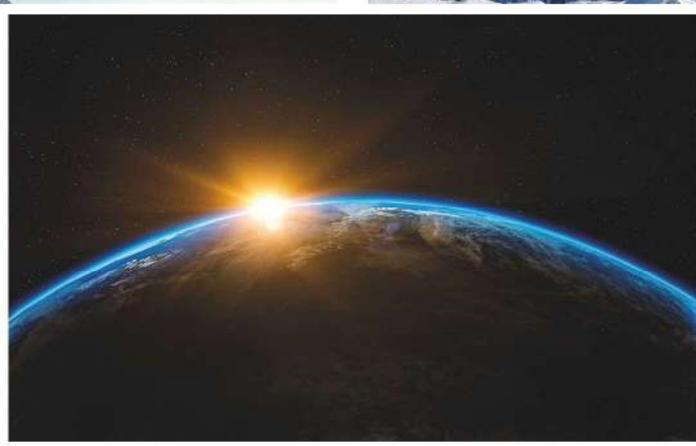
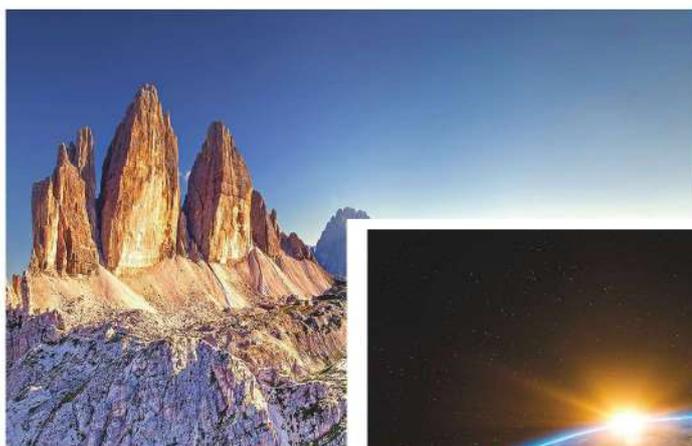


# BIO

d. Gstrein Patrick

# Ricette & Istruzioni



## OFFRIAMO

- ✓ Oli essenziali
- ✓ Estratti
- ✓ Farine
- ✓ Geosan
- ✓ Tè
- ✓ Offerte speciali

VISITA IL NOSTRO SITO WEB

[www.bio-lana.com](http://www.bio-lana.com)

CHIAMACI

**+39 0473/563994**

Bio des Gstrein Patrick  
Zollstr. 21 I-39011 Lana  
Handy: 3297545994  
Büro: +39 0473/563994  
<https://www.bio-lana.com/>

## CURA DELLA PELLE

Miscelando oli essenziali con oli per il corpo e massaggiandoli sulla pelle, gli oli essenziali possono esprimere appieno le loro proprietà benefiche per la pelle. Avete l'opportunità di creare una cura profumata secondo i vostri gusti personali e proprietà, e di preparare con essa una maschera viso nutriente e molto altro.



## CURA AROMATICA

L'aromaterapia è un metodo di cura alternativo delicato ma comprovatamente efficace. Gli oli essenziali non solo diffondono un profumo piacevole, ma vengono anche assorbiti attraverso le mucose o la pelle. Aiutano sia a livello fisico che psicologico. Possono essere utilizzati per sbalzi d'umore ed disturbi emotivi, così come per la maggior parte delle malattie del corpo.



## CLIMA AMBIENTALE

Un buon profumo negli ambienti promuove il benessere. Scegliete il profumo giusto per i vostri spazi abitativi e combinatele con dispositivi per aromi o una fontana aromatica per diffondere il profumo nel vostro appartamento e permettergli di esprimere il suo effetto.

## BAGNI

Un bagno aromatico piacevole ha un effetto gradevole sulla vostra pelle e vi permette di rilassarvi. Prima di aggiungere gli oli essenziali all'acqua, dovrete emulsionare l'olio in un po' di crema o sale marino. Potete mescolare diversi oli secondo i vostri desideri e godervi un bagno completamente secondo i vostri gusti.



# LA SAUNA

## Prefazione - Importante:

Si prega di notare che la quantità di oli può variare da persona a persona, quindi si dovrebbe adattare la quantità di conseguenza, ma utilizzarla con cautela. L'alcool può aumentare la sensibilità al calore e quindi anche il rischio di surriscaldamento. L'alcool non è un buon emulsionante ma un solvente. Grazie alla loro composizione e al processo di evaporazione abbastanza continuo, le soluzioni aromatiche a base di alcool possono essere utilizzate in modo economico.

Si prega di conservare i vostri oli in modo appropriato e non nella vostra sauna.

### Variante 1

1. Mettere gli oli essenziali in una bottiglia di vetro da 50 ml.
2. Riempire con alcool e agitare.
3. Lasciare maturare leggermente per 1-2 ore - agitare di nuovo.

Quindi aggiungere circa 5-10 ml (1-2 cucchiaini) alla miscela di acqua di infusione e mescolare bene (equivalente a circa 5-10 gocce di oli essenziali per 5-10 ml di miscela).

- 50 ml di alcool puro, 70 Vol% (Vodka/Grappa)
- 50 gocce di oli essenziali

### Miscele

**Energia:** 25 gocce di Limone, 25 gocce di Rosmarino

**Respiro:** 25 gocce di Eucalipto, 25 gocce di Menta

**Felicità:** 25 gocce di Pompelmo, 25 gocce di Lime

**Relax:** 25 gocce di Lavanda, 25 gocce di Mandarino rosso

### Variante 2

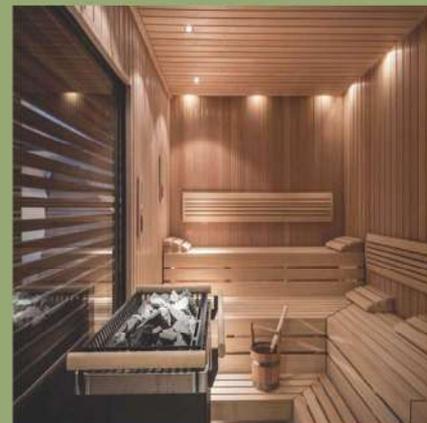
Usa 5-8 gocce di oli essenziali per litro di acqua di sorgente. Poiché gli oli essenziali non si sciolgono in acqua ma galleggiano in superficie, dovrai mescolare bene la miscela con il mestolo giusto prima dell'infusione.

### Variante 3

Aggiungi 100 ml di succo di limone, 1 tazza di tè allo zenzero e 2 gocce di olio (ad esempio Menta) all'acqua di infusione.

### Variante 4

Mettere alcune gocce dell'olio scelto su un asciugamano asciutto e posizionarlo sulle pietre calde.



## SAUNA-MIELE:

Il miele è meglio applicarlo sulla pelle pulita e umida durante l'ultimo turno di sauna. Con il calore della sauna, perde la sua viscosità e viene assorbito bene. Risciacquare con acqua pulita dopo la sauna. La pelle diventa morbida e setosa.

### Ingredienti:

2 cucchiaini di miele liquido

1 cucchiaino di olio di mandorle

2-4 gocce di olio essenziale, ad esempio



# Accessori per Sauna

Per migliorare l'esperienza della sauna, ci sono vari accessori che possono essere utilizzati, come rami di betulla, fiori e foglie. Queste materie prime possono essere utilizzate sia nella loro forma naturale sia precedentemente immerse in acqua per intensificare l'aroma. Uno dei materiali più noti e apprezzati è il ramo di betulla.

Chi non desidera acquistare i prodotti commerciali per l'infusione della sauna o le materie prime, può naturalmente anche avventurarsi nel bosco e nel prato per raccogliere fiori, foglie, rami, frutti e radici da utilizzare per l'infusione. Tuttavia, è importante assicurarsi di raccogliere solo piante che si conoscono e che si possono utilizzare, al fine di proteggere l'ambiente.



## MENTA PIPERITA

La menta viene utilizzata nella sauna per le sue proprietà rinfrescanti e rivitalizzanti, che possono aiutare a stimolare i sensi, migliorare la concentrazione, alleviare la tensione muscolare e il mal di testa.

## LITSEA

La Litsea ha un effetto rinfrescante e calmante, che può essere utilizzato nella sauna per ridurre lo stress e la tensione e aumentare il benessere.

Il profumo simile agli agrumi può aiutare a risvegliare i sensi e rinfrescare l'atmosfera, portando a una maggiore rilassatezza. Può aiutare a liberare le vie respiratorie e rafforzare il sistema immunitario.

## EUCALIPTO

L'olio di eucalipto viene utilizzato per promuovere la respirazione e rivitalizzare i sensi, può anche alleviare il dolore muscolare e articolare, ma non è adatto per persone con asma.

## PINO CEMBRO

L'olio di pino cembro è un olio popolare nella sauna, che ha proprietà calmanti in grado di ridurre lo stress e l'ansia, abbassare la frequenza cardiaca e migliorare la circolazione.

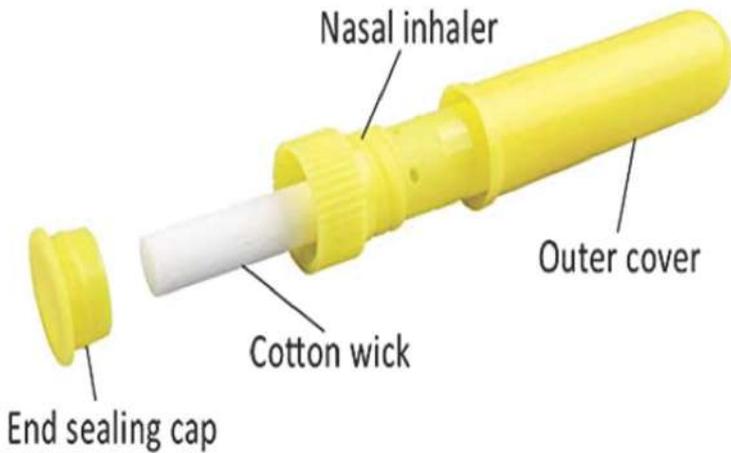


# Penne per inalazione

Puoi semplicemente riempirli con oli.

Ad esempio, per il relax, contro il raffreddore, per aumentare la concentrazione o contro la nausea. Puoi rinfrescare la stessa fragranza più volte (con la stessa fragranza). Dopo, dovresti rinnovare il tuo bastoncino di cotone, perché dopo un po' gli oli possono ossidarsi.

Penne per inalazione come si vede nell'immagine sono disponibili per l'acquisto vuote, 3-6 gocce a seconda dell'olio scelto.



## Doccia Aromatica:

Aggiungi 2-3 gocce di oli essenziali sul pavimento della tua doccia (lontano dallo scarico) durante la doccia. Grazie all'acqua calda, gli oli essenziali si evaporano trasformando la doccia in una mini sauna aromatica!



## Gargarismo con sale:

In caso di mal di gola, il gargarismo con oli essenziali in una soluzione salina può essere utile. Il sale idrata le mucose.

1 cucchiaino di sale naturale (sale marino)

Sfrega 1-2 gocce di oli essenziali e sciogli in 1/2 bicchiere di acqua calda.

Gargarizza più volte al giorno.

Adulti; 2 gocce di, ad esempio: Timo, Ravintsara, Cajeput, Tea tree, Salvia.

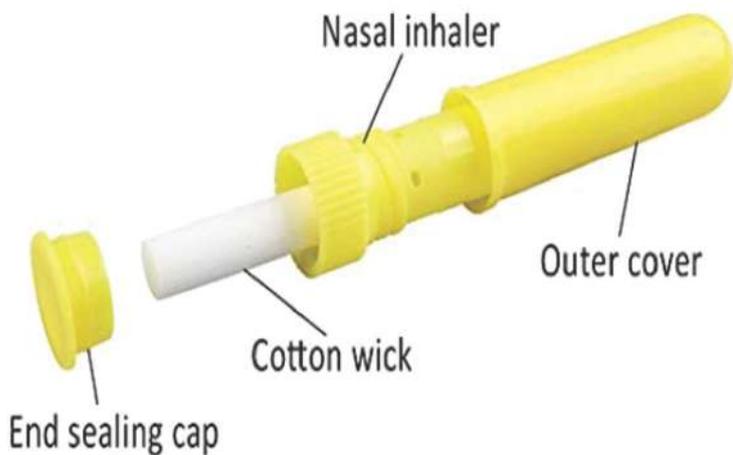


# Penne per inalazione

Puoi semplicemente riempirli con oli.

Ad esempio, per il relax, contro il raffreddore, per aumentare la concentrazione o contro la nausea. Puoi rinfrescare la stessa fragranza più volte (con la stessa fragranza). Dopo, dovresti rinnovare il tuo bastoncino di cotone, perché dopo un po' gli oli possono ossidarsi.

Penne per inalazione come si vede nell'immagine sono disponibili per l'acquisto vuote, 3-6 gocce a seconda dell'olio scelto.



## Doccia Aromatica:

Aggiungi 2-3 gocce di oli essenziali sul pavimento della tua doccia (lontano dallo scarico) durante la doccia. Grazie all'acqua calda, gli oli essenziali si evaporano trasformando la doccia in una mini sauna aromatica!



## Gargarismo con sale:

In caso di mal di gola, il gargarismo con oli essenziali in una soluzione salina può essere utile. Il sale idrata le mucose.

1 cucchiaino di sale naturale (sale marino)

Sfrega 1-2 gocce di oli essenziali e sciogli in 1/2 bicchiere di acqua calda.

Gargarizza più volte al giorno.

Adulti; 2 gocce di, ad esempio: Timo, Ravintsara, Cajeput, Tea tree, Salvia.



# Sapone Liquido

**Preparazione:** Tagliare o grattugiare il sapone in piccoli pezzi. Versare un litro d'acqua in una pentola e aggiungere il sapone grattugiato.

Riscaldare l'acqua e portarla a ebollizione, mescolando continuamente. Lasciar raffreddare il sapone, mescolando di tanto in tanto.

Lasciar riposare per 12-24 ore.

A questo punto, il sapone dovrebbe avere raggiunto una consistenza cremosa (se la consistenza non è adatta, si può ripetere il primo passo\*). Ora puoi aggiungere l'olio, il miele e l'olio essenziale (eventualmente anche colorante alimentare).

Mescolare vigorosamente il sapone con un frullatore a mano, in modo che tutti gli ingredienti si mescolino bene e non si depositino. Trasferire il sapone finito in vecchi dispenser per sapone o in una bottiglia.

## Ingredienti:

100 g di sapone di Marsiglia  
1 litro d'acqua  
2 cucchiaini di miele  
2 cucchiai di olio di mandorle  
10-20 gocce di olio essenziale  
(ad es. limone, menta, litsea...)

\*Nota: Le diverse saponette potrebbero gelificare in modo diverso, quindi la consistenza del sapone liquido potrebbe variare molto. Ad esempio, per un sapone all'olio d'oliva potrebbero servire fino a 200 g di scaglie di sapone. Se il sapone risulta troppo denso, aggiungere un po' d'acqua calda. Se è troppo liquido, riscaldare e sciogliere ulteriori scaglie di sapone.

# Olio per Mani

Riempire una bottiglia più piccola (30-50 ml) con olio di mandorle e aggiungere 10-30 gocce di olio di pino cembro. Ottimo in inverno come protezione per la pelle dal freddo, ma anche per godersi il profumo del pino cembro prima di dormire.

## Crema per le Mani al Miele

Scaldare a bagnomaria il burro di karité e l'olio e mescolare. Aggiungere il miele e mescolare.

Togliere la miscela dal bagnomaria e aggiungere l'olio essenziale.

Riempire la crema e lasciare raffreddare.

## Ingredienti:

30g di burro di karité  
60g di olio nutriente  
10 gocce di olio essenziale  
2 cucchiaini di miele



# Creazione di Candele

1. Posizionate il contenitore di fusione con la cera (o avanzi di cera) in una pentola più grande riempita d'acqua. Ora riscaldate l'acqua. L'acqua non dovrebbe iniziare a bollire. La temperatura di fusione è tra circa 70/80°C.
2. Aggiungete lentamente l'olio alla cera fusa e mescolate bene. Quando sentite il profumo, la quantità di olio dovrebbe essere sufficiente. Non ci sono limiti alle combinazioni di profumi.
3. Ora dovrete solo trasferire la cera fusa nella vostra forma preparata. Non dimenticate di fissare il stoppino prima, ad esempio legandolo ad una matita.
4. Ora dovrete solo versare la "candela profumata" liquida nella forma e lasciarla raffreddare.



\*Se la candela finita ha un odore troppo debole: scioglietela e aggiungete più olio. Se l'odore è troppo forte (sì, se i vostri occhi iniziano a lacrimare è un chiaro segnale), sciogliete di nuovo la cera e aggiungete più cera al mix per attenuarlo.



## Scrub Corpo

Mescolate il sale marino con l'olio di mandorle in un contenitore e aggiungete l'olio essenziale. Lasciate riposare per alcune ore. Il sale rimuove le cellule morte e l'olio di mandorle idrata la pelle. Ottimo anche per la sauna.

### Ingredienti:

- 200 g di sale fine
- 40 ml di olio di mandorle\* bio
- 15 - 20 gocce di menta piperita

## Olio da Massaggio

Mescolate gli ingredienti in un contenitore. Potete anche mescolare l'olio di mandorle e l'olio di jojoba per raggiungere 50 ml.

### Ingredienti:

- 3 gocce di lavanda fine
- 2 gocce di cedro
- 3 gocce di bergamotto
- 50 ml di olio di mandorle / jojoba



# OLI ESSENZIALI COME ALIMENTI

Gli oli bio puri possono essere utilizzati anche per migliorare il sapore di cibi e bevande. Sono una fantastica alternativa alle erbe fresche. Gli oli essenziali possono essere utilizzati per cucinare, cuocere al forno e per le bevande, poiché hanno un sapore molto simile all'originale. Anche senza degustare un olio essenziale, esso ha un effetto sui nostri sensi. È scientificamente provato che i profumi sono veri energizzanti e possono risvegliare corpo e mente. Così, cucinare con oli essenziali acquisisce un nuovo significato ed è ora conosciuto come cucina aromatica. Nonostante la cucina aromatica sia caratterizzata da molta creatività e sensibilità, ci sono alcune regole base da seguire. Come aiuto iniziale, forniamo alcuni consigli e suggerimenti per una deliziosa cucina aromatica.

Nella cucina aromatica, come anche per la cura del corpo, gli oli essenziali non vengono versati direttamente dalla bottiglia e applicati o consumati direttamente. Vengono utilizzati solo in forma diluita. Sulla pelle, l'applicazione diretta di olio essenziale puro può causare irritazioni, prurito, ecc. In cucina, un piatto può essere rovinato. Sarà così fortemente aromatizzato che non sarà più gustoso. Per avere un'idea della potenza di un olio essenziale, è importante sapere che in una sola goccia di olio di rosa c'è l'aroma di 30 rose profumate. Quindi, se si aggiunge una goccia di olio di rosa a un bicchiere d'acqua, saprà di 30 petali di rosa, il che è decisamente troppo.

Se si soffre di allergie, bisogna considerare queste peculiarità. Nella preparazione di cibi e bevande per neonati, bambini piccoli e persone molto sensibili, si dovrebbe evitare in generale spezie intense e quindi anche la cucina aromatica.

## Dosaggio degli Oli Essenziali

Per cucinare o bere, è meglio dosare con un piccolo trucco o con uno stuzzicadenti. Si immerge uno stuzzicadenti comune nella bottiglia con l'olio essenziale desiderato e poi si sciaccia brevemente nel bicchiere o nel contenitore con il piatto. In questo modo, il cocktail o il piatto avranno un sapore meravigliosamente delicato. Per ottenere buoni risultati, è necessario seguire le raccomandazioni di dosaggio. Naturalmente, non viene diluito solo con acqua, altrimenti l'olio galleggerà in superficie. È consigliabile emulsionare un olio essenziale. Per questo, si prestano oli alimentari di alta qualità, sali naturali, miele, zucchero, panna, ecc. In questo modo, si crea una miscela di oli che può essere dosata più facilmente durante la preparazione di cibi e bevande.

In cucina si utilizzano oli di piante e frutti che si usano normalmente per cucinare e cuocere, come ad esempio: menta piperita, limone, arancia, timo, lemongrass, rosmarino, ecc. Gli oli essenziali non vengono cotti direttamente, ma vengono diluiti in anticipo con un emulsionante. Poi si aggiungono al piatto goccia a goccia o con un cucchiaino, assaggiando sempre di nuovo.

Con oli intensi come chiodo di garofano, cumino o cannella, si deve essere molto più parsimoniosi e aggiungere circa 1 goccia. Naturalmente, tutto è una questione di gusto e bisogna provare prima per determinare cosa è buono e cosa no. Qui presentiamo alcune ricette deliziose e collaudate per miscele di oli e sali aromatizzati.

## Olio Condimento Spagnolo

- 50 ml di olio d'oliva
- 1 goccia di olio di origano
- 2 gocce di olio di rosmarino
- 2 gocce di olio di mandarino

## Salsa di Soia al Limone

(adatta per pesce, carne, verdure)

- 100 ml di salsa di soia
- 5 gocce di olio di lemongrass
- 1 Gocce di olio di limone

## Olio Condimento Italiano

(per piatti mediterranei e salse per insalata)

- 50 ml di olio di base di alta qualità
- 3 gocce di olio di basilico
- 3 gocce di olio di rosmarino
- 3 gocce di olio di origano
- 5 gocce di olio di limone

## Miele Aromatico

(adatto per tè, latte, acqua, cocktail, cereali, dolci, ecc.)

- 50 g di miele (acacia)
- 1 goccia di olio di bergamotto
- 1 goccia di olio di cannella
- 2 gocce di olio di mandarino
- 5 gocce di olio di arancia

## Olio Aromatico al Limone

(per salse per insalata, per la cottura)

- 50 ml di olio d'oliva spremuto a freddo
- 20 gocce di olio di limone

## Dichiarazione

Gli oli di alta qualità sono generalmente adatti per l'assunzione e tradizionalmente vengono anche utilizzati internamente. I produttori di oli essenziali devono dichiarare i loro prodotti e decidere in base a quale normativa intendono mettere in commercio i loro oli. Esistono diverse opzioni per la registrazione e, di conseguenza, diverse indicazioni per la dichiarazione.

come prodotti per l'aromatizzazione degli ambienti

come prodotti cosmetici per l'uso, ad esempio, in prodotti per la cura della pelle, in massaggi con oli, come additivi per il bagno, ecc.

come alimenti per l'aromatizzazione di cibi e bevande e quindi anche per l'assunzione

Abbiamo scelto la dichiarazione come prodotto cosmetico, poiché copre l'area di applicazione più rilevante per noi (aromaterapia/cura aromatica). Pertanto, in base alla normativa vigente, i nostri oli essenziali non sono adatti per l'assunzione.

## GLI OLI ESSENZIALI NON SONO UN GIOCATTOLO

Gli oli essenziali non sono un giocattolo in quanto sono altamente concentrati e possono essere potenzialmente pericolosi. Sono molto potenti e per questo dovrebbero essere utilizzati in diluizioni ridotte. Se non vengono diluiti o utilizzati correttamente, possono causare irritazioni cutanee, reazioni allergiche, intolleranze e anche avvelenamenti.

Anche se gli oli essenziali sono generalmente ben tollerati quando utilizzati e diluiti correttamente, persone particolarmente sensibili possono manifestare intolleranze, come irritazioni cutanee o reazioni allergiche. Non sempre l'olio essenziale è la causa; ad esempio, possono verificarsi reazioni con le sostanze chimiche presenti nei vestiti o con le fibre sintetiche dopo un massaggio. Per minimizzare questo rischio, è consigliabile acquistare sempre gli oli essenziali da fornitori affidabili.

Si sconsiglia il contatto diretto di neonati e bambini piccoli con gli oli essenziali, poiché la loro pelle è ancora molto sensibile e permeabile.

## Allergia?

### NON SEMPRE LE REAZIONI AVVERSE SONO DOVUTE A UN'ALLERGIA!

Teoricamente, qualsiasi olio essenziale può causare irritazioni, arrossamenti o prurito a seconda del tipo di pelle e del grado di diluizione.

Oli essenziali potenzialmente irritanti per la pelle:

- Cannella cassia, cannella cinese (*Cinnamomum cassia*)
- Corteccia di cannella, foglie di cannella (*Cinnamomum verum*)
- Chiodi di garofano, foglie e boccioli (*Syzygium aromaticum*)
- Origano (*Origanum vulgare*)
- Santoreggia (*Satureja hortensis/montana*)
- Timo chemotipo Timolo e chemotipo Carvacrol (*Thymus vulgaris*)
- Balsamo del Peru (*Myroxylon balsamum*)

Un'irritazione è caratterizzata da un'improvvisa rossore e bruciore della pelle che è entrata in contatto con un olio essenziale.

## ! USO PRUDENTE !

Si prega di prestare attenzione nell'utilizzo degli oli essenziali e nelle ricette che si preparano da soli.

Tenere fuori dalla portata dei bambini e conservare correttamente!

Molti non sono consapevoli della tossicità degli oli essenziali.

## EFFETTUARE IL TEST DELLA PELLE - ("Patch Test")

Testare una concentrazione dell'olio essenziale che si desidera utilizzare, ma al massimo il 3% sulla pelle delicata dell'avambraccio.

- Per fare ciò, preparare una piccola quantità di diluizione:

0,5% → 1%: 1 goccia di OE in 1 cucchiaino di olio vettore

1% → 2%: 2 gocce di OE in 1 cucchiaino di olio vettore

2% → 3%: 3 gocce...

- Applicare alcune gocce di questa diluizione sulla parte interna dell'avambraccio o sul gomito. O su un batuffolo di cotone di un cerotto e attaccarlo poi sulla parte interna

- dell'avambraccio (attenzione: possibile allergia al cerotto?). Se entro 30 minuti dall'applicazione si verifica un arrossamento, gonfiore, prurito o addirittura bolle, l'olio o la miscela non devono essere utilizzati.

- Controllare le reazioni ritardate fino a 48 ore.

E chi si espone al sole dopo aver applicato oli essenziali, rischia anche un'allergia solare.

# COLTIVAZIONE ED ESTRAZIONE

La maggior parte dei nostri oli essenziali vengono ottenuti attraverso la distillazione a vapore.

**Bio o kbA:** Oli essenziali da agricoltura biologica controllata (kbA) secondo le direttive dell'Unione Europea per l'agricoltura biologica.

**WS/Raccolta selvatica:** Queste piante crescono in natura e vengono raccolte manualmente. Le licenze di raccolta garantiscono una raccolta legale e ordinata entro una determinata regione o area.

**Conv/Conv:** Agricoltura convenzionale  
Garanzia di qualità: 100% naturale.

I nostri oli essenziali sono genuini, non modificati e mantenuti nel loro stato naturale.

Sono autentici – contengono solo l'olio della pianta madre indicata

Sono incontaminati – non contengono additivi sintetici.

Sono puro - non sono diluiti con altre varietà di oli.

## Profilo Aromatico e Note Aromatiche

Gli oli essenziali sono adatti anche per creare un proprio profumo.

I singoli componenti di un profumo evaporano a velocità diverse, dando origine a una sequenza temporale nella percezione dell'aroma di un profumo, denominata "progressione".

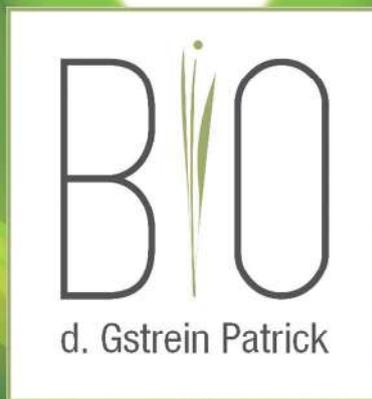
La progressione è suddivisa in note aromatiche: la Nota di Testa (Topnote), la Nota di Cuore (Middlenote), e la Nota di Base.

**La Nota di Testa (Topnote):** È l'aroma percepito nei primi minuti dopo l'applicazione sulla pelle, responsabile della 'prima impressione'. Composta da sostanze aromatiche intense, leggere e volatili.

**La Nota di Cuore (Middlenote):** È l'aroma percepito una volta che la Nota di Testa si è evaporata, responsabile del carattere aromatico di un profumo.

**La Nota di Base:** È l'aroma percepito per ultimo, contenente sostanze aromatiche pesanti e durature.





Spero che questa cartella ti abbia aiutato a conoscere meglio il mondo degli oli essenziali e come possono essere utilizzati nella tua vita quotidiana. Noi di Bio des Gstrein Patrick siamo orgogliosi di offrire oli essenziali di alta qualità e naturali che possono aiutarti a curare e calmare corpo, mente e anima.

Ora che hai appreso di più sui benefici degli oli essenziali, usa il codice sconto "**Rezepte**" al momento del tuo primo ordine sul nostro sito web per uno sconto del 10%.

Non vediamo l'ora di accompagnarti nel tuo viaggio verso il relax e il benessere.

## Grazie per il vostro interesse

VISITA IL NOSTRO SITO WEB

[www.bio-lana.com](http://www.bio-lana.com)

CHIAMACI

+39 0473/563994

