



## Olio 31: proprietà e usi

L'olio 31 è un prodotto naturale preparato con una miscela sinergica di oli essenziali secondo una ricetta svizzera.

Grazie alle proprietà delle essenze che lo compongono, l'olio 31 ha azione antinfiammatoria, antidolorifica, balsamica e antibatterica che lo rendono un rimedio efficace per trattare numerosi disturbi dai dolori muscolari a quelli mestruali, dalla forfora al mal

di gola, fino alle infiammazioni vaginali.

> [Olio 31, cos'è e come si usa](#)

> [Olio 31, cervicale, mal di schiena e altri dolori muscolari](#)

> [Olio 31, tosse e mal di gola addio](#)

> [Olio 31: brufoli, forfora, gengiviti e altri problemi di pelle, capelli e mucose](#)

### Olio 31, cos'è e come si usa

L'**olio 31** è un prodotto naturale composto da una miscela di **oli essenziali** ed erbe in olio vegetale che viene preparato ispirandosi a una ricetta svizzera.

Gli **ingredienti dell'olio 31** variano leggermente tra i prodotti in commercio ma tra le essenze in esso contenute troviamo generalmente quelle di [tea tree](#), [menta](#), [eucalipto](#), pino silvestre, [anice](#), [finocchio](#), [rosmarino](#), [salvia](#) e [timo](#), [melissa](#), [citronella](#), [arancio dolce](#), [limone](#), [cannella](#) e [noce moscata](#).

Grazie alla sinergia dei numerosi oli essenziali presenti nell'olio 31, questo prodotto trova impiego nel **trattamento di numerosi disturbi della pelle** e delle mucose e del tratto respiratorio.

L'olio 31 viene inoltre utilizzato per il **trattamento di dolori muscolari** e osteoarticolari oltre che per le **infiammazioni della bocca** e del tratto genitale.

In base al sintomo e alla zona del corpo da trattare, l'olio 31 può essere adoperato per **effettuare massaggi sul viso e sul corpo** oppure se ne possono aggiungere alcune gocce nell'acqua per i [suffumigi](#), o ancora nella vasca o nell'acqua per effettuare pediluvi.

Si tratta di un **prodotto molto versatile e dalle mille proprietà**, che è sempre utile avere a portata di mano per curare piccoli disturbi e problemi di salute.

Si raccomanda in ogni caso di **non utilizzare l'olio 31 in gravidanza** e in allattamento e su bambini sotto i 12 anni e di non eccedere con le dosi. Per l'acquisto dell'olio 31 ci si può rivolgere in erboristeria o in farmacia, dove è possibile trovare prodotti di qualità e indicazioni sull'utilizzo.

## **Olio 31, cervicale, mal di schiena e altri dolori muscolari**

Ad esempio in caso di mal di testa e cervicale, si possono massaggiare poche gocce di olio 31 sulla fronte e a livello della nuca per avere sollievo.

Anche in caso di dolori muscolari, alle articolazioni o se si soffre di [mal di schiena](#) è possibile eseguire massaggi con olio 31 due o tre volte al giorno sulle zone da trattare.

L'effetto analgesico dell'olio 31 può essere **utile anche in caso di [dolori mestruali](#)** applicando qualche goccia di olio 31 sul basso ventre durante i giorni del ciclo.

## **Olio 31, tosse e mal di gola addio**

L'azione antibatterica e antinfiammatoria, unita all'effetto balsamico di molti degli oli essenziali contenuti nell'olio 31, rendono questo prodotto **indispensabile in caso di [tosse](#), [mal di gola](#), [raffreddore](#) e [altri malanni di stagione](#)**: in tutti questi casi l'olio 31 può essere usato nei suffumigi o nell'aerosol oppure versando qualche goccia di prodotto sul cuscino o su un fazzoletto.

Per liberare le vie aeree e facilitare la respirazione può essere d'aiuto massaggiare l'olio 31 sul torace e sulla schiena durante il giorno o prima di andare a dormire.

## **Olio 31: brufoli, forfora, gengiviti e altri problemi di pelle, capelli e mucose**

Le **proprietà antibatteriche dell'olio 31** sono benefiche anche per la bellezza e la salute di pelle, capelli e mucose. Massaggiando poche gocce di olio 31 sul viso si può trattare la [pelle grassa e impura](#), che presenta [punti neri](#) e [brufoli](#).

L'olio 31 è poi utile per sfiammare la pelle dopo la depilazione o la rasatura e **prevenire la [follicolite](#)**, per lenire il prurito dato dalle [punture di insetto](#), per trattare l'[herpes](#) e per velocizzare la guarigione di piccole abrasioni o ferite della pelle.

Questa preziosa miscela officinale è un **toccasana anche per i [piedi](#)**, per i quali rappresenta un rimedio utile in caso di gonfiore se usato per i massaggi o aggiunto all'[acqua del pediluvio](#) e per trattare il piede d'atleta applicato direttamente sull'infezione.

Sul cuoio capelluto invece, l'olio 31 **aiuta a combattere [forfora](#) e [dermatite seborroica](#)**.

Aggiunto all'acqua per effettuare risciacqui della bocca o [gargarismi](#) aiuta poi a combattere le infiammazioni gengivali, calmare il mal di denti e il dolore dato dalle afte e a [profumare l'alito](#).

Qualche goccia nell'acqua del bidet, infine, **tiene alla larga [infiammazioni](#) e [infezioni vaginali](#)** come la [candida](#).