

Notice d'utilisation

Huile essentielle : C'est un liquide concentré et hydrophobe de composés aromatiques.

Aromathérapie : Méthode d'utilisation des huiles essentielles pour améliorer l'état de santé et le bien-être d'une personne.

Diffusion atmosphérique :

Bien-être, sérénité, réconfort stimulation de vos défenses immunitaires.
A l'aide d'un diffuseur ou brumisateur adapté ou sur un tissu ou un galet.

Dosage : Quelques gouttes à 2ml.

Inhalation :

Libérer les voies respiratoires

Utilisez un inhalateur ou mettez votre tête au-dessus d'un bol d'eau chaude en vous couvrant d'une serviette (attention à bien protéger vos yeux).

Dosage : 5 gouttes d'HE dans de l'eau non-bouillante. Les HE n'étant pas solubles dans l'eau, elles vont flotter à la surface. Le volume d'eau n'a donc aucune importance.

Bain aromatique :

Moment de bien-être par excellence !! Simple et efficace pour se maintenir en forme, se relaxer ou soulager muscles et articulations.

Incorporer dans le bain, mélange dans un dispersant obligatoire (base bain ou lavant neutre).

Dosage : 10 à 15 gouttes dans de l'eau à 36-38°C.

Application cutanée et massage :

Diminution des tensions en stimulant la circulation.

Cette application est considérée comme la moins risquée, la plus rapide et offrant l'action la plus prolongée.

Dosage : 10 gouttes à diluer dans une cuillère à soupe. Utilisation pure ou diluée.

Voie orale :

Traitement des petits maux quotidiens.

Dilution obligatoire sur un support tel qu'une pastille neutre (à sucer), un sucre, une cuillère de miel ou d'huile végétale. Nécessite une demande de conseil auprès d'un professionnel de santé.

Dosage : 1 à 2 gouttes 3 fois par jour pendant 3 jours maximum.

Soin de la peau :

Pour préserver la jeunesse de la peau.

A diluer avec une huile végétale puis appliquer en mouvements doux sur le corps ou visage en évitant le contour des yeux.

Dosage : 5 gouttes dans une cuillère à soupe d'huile végétale.

Cuisine :

Certaines huiles essentielles peuvent être utilisées en cuisine. Elles apportent une saveur raffinée et subtile à vos huiles, plats ou desserts.

Dosage : Une à deux gouttes suffisent pour parfumer un met de manière originale et durable. Nous vous conseillons de dissoudre l'huile essentielle dans la matière grasse de la recette.

Précautions d'emploi :

- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Eviter le contact avec les yeux, les muqueuses et le conduit auditif. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.
- Ne pas ingérer d'huiles essentielles.
- Ne jamais laisser le flacon à la portée des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons.
- Ne jamais injecter par voie intraveineuse ou musculaire.
- Consulter un spécialiste lors d'utilisation prolongée ou de maladie grave.
- Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.
- L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez l'enfant, la femme enceinte ou allaitante, les personnes âgées et les personnes souffrant de pathologies chroniques.
- En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles. Toujours effectuer un test d'allergie avant utilisation.
- Les informations disponibles sur notre site sont à votre disposition à titre informatif. Elles ne sauraient représenter une information médicale, et ne peuvent engager notre responsabilité.
- Après un massage ou une application cutanée, se laver consciencieusement les mains
- Ne jamais chauffer une huile essentielle pour la diffuser.