

L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

Huile essentielle **Petit grain**



Espèce Botanique : *Citrus aurantium*

Famille : Rutacées

Partie utilisée : Feuille

Spécificités biochimique : Acétate de linalyle, linalol

Origine : Maroc

Propriétés en usage interne :

Antidépresseur, Redonne tonus et confiance en soi, combat l'apathie, Détend les "nerfs" (lors de période stressant), Tranquillisant naturel, Calme la nervosité, Dissipe l'anxiété, Stimulant nerveux, Tonique, Tonique du cœur, Apporte un sommeil réparateur, Carminative, Digestive, Cytophylactique, Hypnotique léger, Purifie le sang, Améliore la circulation, Antispasmodique intestinal, Améliore le transit du côlon

Usage interne : Dépression, Stress, Nervosité, Palpitations, Irritabilité et les crises de larmes qui accompagnent parfois la ménopause, Hystérie, Chocs psychologiques, Panique, Diarrhées, Dyspepsie d'origine nerveuse.

Propriétés en usage externe :

Antiseptique, Antispasmodique, Bactéricide, Cicatrisante, Émolliente, Fongicide

Usage externe :

Régénère les cellules du derme et en améliore l'élasticité, Acné, Cicatrices, Vergetures

Usage interne :

3 gouttes matin et soir (dans gélule vide ou avec une cuillère de miel) ou selon l'avis du thérapeute spécialisé. Ne pas administrer par voie buccale à des enfants de moins de 12 ans sans l'avis du thérapeute spécialisé.

Usage externe :

Pour le massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter. Pour masser : Mélanger l'huile essentielle à l'huile d'amande.

L'Aromathérapie & Les huiles essentielles

Appliquer 2 ou 3 gouttes sur un mouchoir et respirer pendant quelques minutes. Arrêtez-vous si vous éprouvez la moindre gêne. Renouveler aussi souvent que nécessaire.
OU Faire bouillir l'eau, retirer du feu, verser dans un plat, y ajouter quelques gouttes d'huile essentielle, se couvrir la tête d'une serviette et respirer doucement.

En bain :

Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle pure soit dans l'eau, dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

Diffuseurs d'huiles essentielles:

Ajouter quelques gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée 10 à 15 minutes.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Aucun

IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. À CONSERVER À L'ABRI DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE