
Mes formules

Formule préparation et récupération sportive :

Dans un flacon de 30ml, diluez:

100 gouttes de Gaulthérie couchée

100 gouttes d'Eucalyptus citronnée

60 gouttes de Poivre noir

40 gouttes de Menthe poivrée

40 gouttes de Laurier noble

Complétez le flacon avec de l'huile d'arnica.

Massez les articulations et muscles sollicités avec 8 à 10 gouttes du mélange avant et après l'effort.

En cas de douleurs, massez les zones concernées avec ce mélange 3 à 4 fois par jours.

Formule tonus et énergie :

Dans un flacon de 30 ml, diluez :

50 gouttes d'Épinette noire

50 gouttes de Sarriette des montagnes

50 gouttes de Laurier noble

50 goutte de Menthe poivrée

50 gouttes de Poivre noir

Complétez le flacon avec de l'huile d'amande douce.

Massez le bas du dos avec 5 gouttes du mélange et le plexus solaire avec 5 gouttes du mélange le matin et le midi pendant 5 à 6 jours.

Formule anti virus et bactéries :

• Sur un cachet neutre mettez :

Une goutte de Menthe poivrée

Une goutte de Laurier noble

Un goutte de Sarriette des montagne

A prendre le matin et le midi pendant 5 jours.

• Dans un flacon de 10ml, diluez :

30 gouttes de ravintsara

20 gouttes de laurier noble

Complétez avec de l'huile d'amande douce.

Massez le plexus solaire, la gorge et le haut du dos avec 10 gouttes de ce mélange, 3 fois par jour pendant 5 jours.



Précautions d'emploi générales l'utilisation des huiles essentielles, conformément aux règles CLP (UE).

Les huiles essentielles sont des concentrés actifs aromatiques. Elles doivent être manipulées et utilisées avec précaution. Le mode d'utilisation d'une huile essentielle dépend de sa composition biochimique.

Respecter les modes d'utilisation et les doses journalières indiquées pour chaque huile.

Tenir hors de portée des enfants.

L'usage est déconseillé pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant.

N'utilisez pas les huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans

La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude avant toute utilisation diluée sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

Eviter l'exposition au soleil après l'utilisation des huiles essentielles photo-sensibilisantes.

En cas d'ingestion accidentelle, consultez un médecin et contacter un centre antipoison.

Ne jamais injecter d'huile essentielle par voie intramusculaire et intraveineuse.

Ne jamais appliquer d'huile essentielle sur les muqueuses, dans les yeux, les oreilles, le nez et les zones ano-génitales.

Les huiles essentielles peuvent provoquer des allergies cutanées.

Elles peuvent être nocives en cas d'ingestion.

Les huiles essentielles peuvent être toxiques sur la peau.

Elle peuvent provoquer des lésions oculaires graves.

Certaines huiles peuvent provoquer des cancers.

En cas d'ingestion, prévenir le centre antipoison, ne pas faire vomir.

En cas d'irritation sur la peau, laver abondamment à l'eau et au savon, consulter un médecin.

En cas de contact avec les yeux, rincer avec précaution pendant quelques minutes.

En cas d'irritation des voies respiratoires, éviter de respirer les poussières fumées, gaz, brouillards, vapeurs et aérosols.

Eviter le rejet dans l'environnement.

Eliminer le contenu/ récipient dans un centre de collecte de déchets dangereux ou spéciaux, conformément à la réglementation locale.

En cas de diffusion, ne jamais diffuser en continu, mais par période de 10 à 20 minutes maximum par heure.

Eviter la diffusion en présence d'enfants et de femmes enceintes.

Liquide et vapeurs inflammables, tenir à l'écart de la chaleur, des étincelles, des flammes, des surfaces chaudes, maintenir le récipient fermé de manière étanche.

Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile alimentaire, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.

www.aromaninja.com

-Rendez-vous en vision conférence
-Suivi et conseils personnalisés

