

ROMARIN CAMPHRÉ - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence - INFINIE SANTE

Produit ROMARIN CAMPHRÉ - 10ml Huile essentielle bio - Abiessence

Prix 3.65 EUR

Image produit



Résumé Duleurs et inflammations musculaires, les courbatures, les crampes, les rhumatismes musculaires. Elle a une action anti-spasmodique et antiseptique. Huile essentielle biologique de Romarin camphré - 5mL, 10mL ou 30mL Romarin Camphré - Huile essentielle - ABIESSENCE Utiliser toujours nos produits sur l'avis d'un thérapeute

Description

Romarin Camphré - Huile essentielle - ABIESSENCE Usage interne Avec réserve et précautions ! 1 à 2 gouttes diluées dans du miel ou un peu d'huile d'olive. Doses faibles : 1 goutte de 1 à 2 fois par jour. Effet tonique, hypertensif Doses fortes : 2 gouttes de 2 à 3 fois par jour. Effet relaxant, décontractant Durant 3 à 4 jours maximum Usage externe sur la peau : Pour des massages musculaires, relaxants, décontractants, sur toutes les parties du corps, on la diluera à 30 % dans une huile végétale, arnica, calendula ou autre. Soit environ 10 ml d'huile essentielle dans 30 ml d'huile végétale. Indispensable pour les sportifs, avant et après l'effort. Pour détendre le ventre, soulager des spasmes digestifs. En diffusion : On pourra la diffuser en association avec d'autres huiles essentielles. Ou en spray avec de l'H.E. d'Eucalyptus, Niaouli ou Ravintsara. Attention à l'allergie au camphre. Associations possibles : Pour les onctions et les massages décontractants et anti-inflammatoires, les H.E. d'Eucalyptus citriodora, Genévrier, Gaulthérie, Lavande, Ravintsara. En diffusion atmosphérique avec les H.E. d'Eucalyptus, Niaouli, Petit grain, Lavandin super, Ylang-ylang, Mandarine... Conseils soins de beauté : Pour aider à résorber une cellulite tenace, masser les zones concernées avec un mélange d'H.E. de Romarin camphré, de Palmarosa, de Lemon grass et de Cyprès. 5 ml de chaque H.E. dans 60 ml d'huile végétale de jojoba ou de calendula. Masser brièvement matin et soir en « palper rouler ». En cuisine : L'H.E. de Romarin apporte une touche méditerranéenne, mais ne doit pas s'utiliser en excès à cause de son caractère puissant et de son amertume. À raison d'une goutte d'H.E. par plat, elle convient pour : crudités, fruits de mer, sauces, farces pour garnir les viandes, polenta, ratatouilles, haricots verts, ragoût de mouton, volailles, gibiers, civets, légumes d'été, pois chiches, viandes en sauce, marinades... Cette H.E. aime l'ail, le thym et l'huile d'olive. Le bon conseil de Joël : En randonnées de haute montagne, il m'est arrivé de rencontrer des marcheurs victimes d'entorse douloureuse. Bien souvent, j'ai pu leur porter secours grâce à un léger massage de la cheville avec le mélange que j'ai toujours avec moi dans le sac à dos : 10 gouttes d'H.E. de Romarin camphré + 10 gouttes d'H.E. de Gaulthérie + 10 gouttes d'H.E. d'Eucalyptus citronné + 10 gouttes d'H.E. de Genévrier mélangées dans 15 ml d'huile végétale d'arnica. Mélange à utiliser sur toutes les inflammations articulaires. La recette du naturo : Un excellent massage des pieds, tonifiant, aseptisant et décontractant se fera avec le mélange suivant : 10 gouttes d'H.E. de Romarin camphré + 10 gouttes d'H.E. de Lavande ou de Palmarosa + 10 gouttes d'H.E. de Ravintsara pour 1 cuillère à café d'huile de jojoba ou d'amande douce ou autre.