

Huile essentielle de Marjolaine

Origanum majorana



Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Marjolaine
Espèce botanique :	Origanum majorana
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Sommité fleurie
Méthode d'extraction :	Hydrodistillation
Origine :	Espagne
Principaux constituants :	Camphre, bornéol, terpinène, sabinène
Utilisations :	Massages, inhalations, bains, diffusions et compresses.

Propriétés en usage externe

- Analgésique
- Calmant et sédatif musculaire
- Fortifiant
- Active la circulation sanguine
- Réchauffe les muscles et les extrémités froides
- Facilite la récupération après une compétition sportive

Utilisations principales en usage externe

- Soulage efficacement les articulations et muscles douloureux
- Raideurs
- Courbatures après efforts
- Asthénie
- Névralgies rhumatismales
- Élimine les toxines des muscles

Modes d'emploi en usage externe

Massage punctiforme : Appliquer 3 à 4 gouttes d'huile essentielle pure sur la zone affectée ou à traiter.

Massage : Pour obtenir une dilution à 5%, idéale pour les massages, mélanger 5 ml d'huile essentielle à 100 ml d'huile végétale, de gel sans alcool, de crème ou d'émulsion de massage vierge.

Inhalation : 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.

Compresses : Ajouter quelques gouttes d'huile à un bol d'eau très chaude. Plonger un linge propre dans l'eau. Essorer et placer la compresse sur la région atteinte. Répéter l'opération aussi souvent que nécessaire.

Diffuseurs d'huiles essentielles : Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée: 10 à 15 minutes selon la grandeur de la pièce.

Recommandations et précautions d'emploi



IMPORTANT : TENIR HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS ET DES ANIMAUX. TENIR À L'ÉCART DE LA CHALEUR, DES FLAMMES ET DE LA LUMIÈRE. INFLAMMABLE.

Pour toute information supplémentaire, contacter :

1.800.329.1304
info@cliniquelafontaine.com