

## Huile essentielle de Ravensare *Ravensara aromatica*



### Modes d'emploi en usage externe

**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.

**Diffuseur d'huiles essentielles :** Ajouter 15 gouttes d'huile essentielle dans un diffuseur pendant 10 à 15 minutes une fois par jour pour une pièce de 10' X 12' (3 m X 4 m) ou selon la grandeur de la pièce.

**Positionnement optimal :** Salle de soins, salon, salle familiale et chambre à coucher.

**Inhalation sèche :** Appliquer 2 ou 3 gouttes d'huile essentielle sur un mouchoir et respirer pendant deux minutes, matin et soir pour aider à diminuer les états de stress.

### Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de Ravensare
Espèce botanique :	Ravensara aromatica
Famille :	Lauracées
Partie utilisée :	Feuilles
Méthode d'extraction :	Distillation à la vapeur
Origine :	Madagascar
Principaux constituants:	Alpha et bêta-pinène, Limonène, Linalol, Para-cymène et Sabinène
Utilisations :	Massages, inhalations, diffusions.

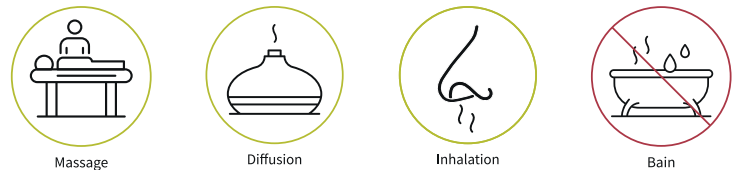
### Propriétés en usage externe

- Anti-inflammatoire et antalgique
- Antispasmodique et relaxant
- Antiseptique
- Immunostimulant

#### Utilisations principales en usage externe

- Aide à calmer les douleurs inflammatoires causées par l'arthrite, l'arthrose, et les rhumatismes.
- Aide à la détente et au lâcher prise.
- Aide au traitement des infections cutanées.
- Utile pour aider à traiter la bronchite, la grippe, les infections et le rhume grâce à ses propriétés immunostimulantes.

### Recommandations et précautions d'emploi



Femmes enceintes & allaitantes pour les trois premiers mois. À partir du 4e mois, oui mais avec une dilution à 5%.

Bambin de moins de 3 ans

Enfant de moins de 6 ans

**Attention :** Pour les gens épileptiques ou asthmatiques, toujours demander un avis médical avant utilisation.

**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

Clinique  Lafontaine