

Huile essentielle de romarin *Rosmarinus officinalis*



Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de romarin
Espèce botanique :	Rosmarinus officinalis
Famille :	Lamiacées
Partie utilisée :	Feuilles
Méthode d'extraction :	Distillation
Origine :	Canada
Principaux constituants :	Pinène, camphène, cinéol, bornéols, des camphres, résine, principe amer, saponine
Utilisations :	Massages, bains, inhalations et diffusions.

Propriétés en usage externe

- Sédatif
- Cicatrisant des plaies et brûlures, résolutif
- Parasiticide
- Amincissement

Utilisations principales en usage externe

- Plaies, brûlures, piqûres d'insectes
- Rhumatismes, arthrite
- Engelures
- Douleurs musculaires
- Pertes blanches
- Pédiculose, gale
- Fatigue générale
- Problèmes du foie (massage ventral)
- Cellulite
- Rétention d'eau
- Enflures
- Lumbago
- Entorses

Modes d'emploi

Usages externes

En 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.

En 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 : Verser 15 gouttes d'huile essentielle pure dans la mousse de bain ou sur une poignée de sel de mer.

En diffusion : Ajouter 10 à 15 gouttes dans un diffuseur de votre choix. Durée : 10 à 15 minutes selon les dimensions de la pièce.

Recommandations et précautions d'emploi



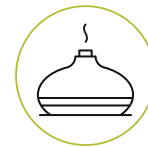
Massage



Inhalation



Bain



Diffusion



Femme enceinte & allaitante

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.

Déconseillé chez l'enfant et la femme enceinte ou allaitante

Pour toute information supplémentaire, contacter :

1.800.329.1304
info@cliniquelafontaine.com