

Huile essentielle de Pamplemousse *Citrus grandis*



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.

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

Identification

Nom sur étiquette :	Huile essentielle de pamplemousse
Espèce botanique :	Citrus grandis
Famille :	Rutacées
Partie utilisée :	Zeste
Méthode d'extraction :	Expression
Origine :	Asie
Principaux constituants :	Limonène, B-Mycène, Sabinène
Utilisations :	Massages, inhalations, bains et diffusions.

Propriétés en usage externe

- Contracte et stimule les tissus
- Efficace contre les pores bouchés et la peau grasse
- Cellulite
- Dissipe l'acide lactique
- Soulage les symptômes du décalage horaire ou fatigue d'un voyage

Utilisations principales en usage externe

- Assouplir et soulager la douleur ou la fatigue musculaire tout en limitant les risques de crampes
- Préparation aux exercices physiques
- Rétention d'eau
- Rafraîchissant (diffusion)

Recommandations et précautions d'emploi



Massage punctiforme



Massage



Inhalation



Bain



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



Diffusion



Photosensibilisante

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.

ÉVITER UNE EXPOSITION DIRECTE AU SOLEIL APRÈS APPLICATION, CAR ELLE PEUT PRÉSENTER UN LÉGER RISQUE DE PHOTOSENSIBILISATION DE LA PEAU.

Pour toute information supplémentaire, contacter :
1.800.329.1304
info@cliniquelafontaine.com