

CONSEIL PANDÉMIE

Assainissez l'environnement
Stimulez les défenses avec l'aromathérapie Bio



LA FORMULE*

Huile essentielle de Citron	20 gouttes
Huile essentielle de Ravintsara	20 gouttes
Huile essentielle de Niaouli	20 gouttes
Huile essentielle d'Eucalyptus radié	20 gouttes

* Déconseillée aux femmes enceintes ou allaitantes et aux enfants de moins de 12 ans.
Dans le cas d'une utilisation en massage, ne pas s'exposer au soleil ou aux UV dans
les heures qui suivent son application. Respecter les doses conseillées.

PENDANT LA DURÉE DE LA PANDÉMIE



VOIE ORALE :

2 à 3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre 1 fois par jour en milieu de repas pendant 5 jours. Arrêt de 2 jours avant de renouveler si nécessaire.



DIFFUSION :

30 gouttes du mélange en diffusion, 1 à 2 fois par jour pendant le temps de l'épidémie :

- 15 minutes pour un adulte,
 - 10 minutes pour un enfant entre 6 et 15 ans,
 - 5 minutes pour un enfant entre 3 et 6 ans.
- Ne pas diffuser en présence de l'enfant dans la pièce.



MASSAGE :

2 à 3 gouttes du mélange dans 3 pressions d'huile végétale de noyau d'abricot, à appliquer 1 à 2 fois par jour sur le thorax et le dos, 5 jours par semaine. On peut également appliquer 3 gouttes du mélange pur sur les poignets 1 fois par jour.



BAIN :

15 gouttes du mélange dans la base neutre pour le bain.

DÈS LES PREMIERS SIGNES



VOIE ORALE :

2 à 3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 4 à 5 fois par jour, pendant 4 à 5 jours.



DIFFUSION :

30 gouttes du mélange en diffusion, 4 à 5 fois par jour :

- 15 minutes pour un adulte,
- 10 minutes pour un enfant entre 6 et 15 ans,
- 5 minutes pour un enfant entre 3 et 6 ans.

Ne pas diffuser en présence de l'enfant dans la pièce.



MASSAGE :

2 à 3 gouttes du mélange dans 3 pressions d'huile végétale de noyau d'abricot, à appliquer 4 à 5 fois par jour sur les nœuds ganglionnaires.

