



HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE FINE

Utilisation psycho émotionnelle

Cette huile essentielle **favorise l'endormissement**. Elle apaise le **feu physique** (brûlure, ulcères, couperose, eczéma, douleurs articulaires inflammatoires, hypertension artérielle... - voir précautions d'emploi) et le **feu émotionnel** (colère, agitation, stress, problème d'endormissement). Elle sera plus efficace d'un point de vue émotionnel, si elle a été récoltée en altitude. Vérifiez sa provenance.

Comment l'utiliser?

Attention aux contre-indications, voir ci après...

Comment l'utiliser?

En olfaction

- *en stick inhalateur* (le plus sécuritaire):

Mettre 2 à 3 gouttes sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel) et respirer 2 à 3 fois par jour + une fois avant de dormir.

- *en diffusion humide*:

Ne pas diffuser plus d'une heure par jour au total.

Bien aérer après la diffusion au moins 10 minutes

Jeunes enfants et femmes enceintes préférez vaporiser de l'**hydrolat** de lavande fine.

Contre-indications

ATTENTION !

Les huiles essentielles sont très efficaces pour notre bien-être mais elles présentent des contre indications dont il faut tenir compte pour un usage sécuritaire.

- Ne pas avaler sans avis d'un professionnel de santé.
- Ne jamais mettre pure sur la peau directement, sans avis d'un professionnel de santé.
- Ne pas utiliser pour les femmes enceintes, les jeunes enfants, les asthmatiques, les épileptiques, sur ou en diffusion à côté des animaux, surtout les chats.

La lavande fine

N'a pas de contre-indication particulière si on l'utilise en respectant les doses conseillées, sauf si vous êtes allergique à l'un de ses composants (le linalol, par exemple).

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs huiles essentielles en olfaction, *adaptées et ciblées* pour des nuits plus paisibles en fonction de votre propre problématique : réveils nocturnes, insomnie d'origine hormonale, cauchemars, énurésie...

N'hésitez pas à me demander lors d'un rendez-vous.