



HUILE ESSENTIELLE DE LITSÉE CITRONNÉE

Utilisation psycho émotionnelle

Cette huile essentielle est apaisante. Elle chasse la morosité et les tensions liées aux interactions avec les autres (notamment celles avec les collègues !). Elle est **anti-stress** et **euphorisante**. Au niveau corporel elle est anti-inflammatoire.

Comment l'utiliser?

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

Comment l'utiliser?

En olfaction

Mettre 3 à 4 gouttes sur le coton d'un stick inhalateur (neuf et strictement personnel) et respirer à la demande 3 à 4 fois par jour, plutôt le matin et en début d'après-midi.

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 s'abstenir

Contre-indications

ATTENTION !

Les huiles essentielles sont très efficaces pour notre bien-être mais elles présentent des contres 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.

*Une olfaction prolongée de litsée citronnée peut entraîner **une somnolence**, elle est donc à sentir avec modération. Cette huile essentielle peut être **irritante pour la peau**, il est vivement conseillé de la diluer avec de l'huile végétale pour une utilisation cutanée.*