

## ROSMARINUS CT VERBENONE:

Arôme énergique, végétal, épicé...



Avantages de l'huile essentielle de romarin :

### Santé physique et mentale

- Stimule le bien-être mental, la mémoire, la fonction cérébrale et la concentration
- Combat la fatigue et la somnolence
- Réduit le stress et la tension nerveuse
- Stimule le système immunitaire et la circulation sanguine

Idéal pour diffuseurs, vaporisateurs d'ambiance et surfaces

### Soins de la peau / soins du corps

- Aide à soulager les douleurs musculaires et autres
- Soulage les sinus bouchés et améliore la fonction respiratoire
- Combat les symptômes du rhume et grippaux
- Stimule la croissance des cheveux et les renforce, élimine les pellicules
- Bon pour les peaux grasses, l'acné, les boutons
- Peut être utilisé comme bain de bouche pour combattre les bactéries et la mauvaise haleine

Idéal pour les sprays, toniques, crèmes et lotions

### Lutte contre les nuisibles

- Éloigne les fourmis, les mites ou les araignées des tissus
- Aide à lutter contre les mouches et les moustiques

Idéal pour les sprays, toniques, crèmes et lotions

Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.

## Utilisation et méthode :

### Règles de dilution

- Maximum 5 gouttes d'huiles essentielles 100 % pures dans 5 ml d'huile végétale, comme de l'huile d'olive
- Maximum 15 gouttes d'huiles essentielles 100 % pures dans 15ml d'huile végétale, comme de l'huile d'olive

### Dans le bain

- 5 à 8 gouttes

### Sur les vêtements

- 1 à 2 gouttes pour éloigner les moustiques
- 1 à 2 gouttes sur les chaussettes ou au bas des jambes de pantalon ou des manches de pull pour éloigner les mites

### Diffuseurs

- Non dilué, à convenance

### Humidificateurs:

- 8 gouttes pour 500 ml d'eau

### Lotions et Crèmes

- 20 gouttes dans une lotion ou crème naturelle non parfumée

### Coussins

- 3 gouttes sur les oreillers, loin des yeux

### Traitement du cuir chevelu

- 5 à 10 gouttes dans une huile végétale

### Sprays et brumisateurs

- 20 gouttes pour 500 ml d'eau

### Lutte contre les parasites (jardinage)

- 2 gouttes pour 4 l d'eau. Bien agiter et laisser infuser 24 heures avant d'appliquer

Ne convient pas aux femmes enceintes ou allaitantes.