



Huile essentielle de Romarin à Camphre

Nom latin : *Rosmarinus officinalis CT1 camphre*

Famille : Lamiacées

Partie distillée : sommités fleuries

Origine : Espagne

Propriétés :

- antalgique ***
- anti-inflammatoire musculaire et articulaire ***
- myorelaxante ***

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indication

Enfants : dès 12 ans

Femmes enceintes ou **interdite**

allaitantes :

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Enfants dès 6 ans	-	-	-
Enfants dès 12 ans	-	-	1 gtte diluées 3 x/jr
Adultes	-	-	2 à 3 gttes diluées, 3 x/jr

Effet anti-inflammatoire prouvé !

Risques :

- Déconseillée chez les personnes ayant eu des antécédents de convulsions

Principales indications :

Décontraction musculaire, crampes, courbatures

Appliquer 2 à 3 gtttes diluées dans HV d'arnica, 2 x/jr

Digestion

Mélanger 3 gtttes + 4 gtttes d'HV de macadamia, masser le ventre 4 x/jr