



Huile essentielle d'Eucalyptus citronné

Nom latin : Eucalyptus citriodora
Famille : Myrtacées
Partie distillée : Feuilles et rameaux
Origine : Madagascar

Propriétés : antalgique et anti-inflammatoire ****
antifongique ****
anti-infectieuse **
répulsive (moustique, poux et puces) ***
antistress **

Contre-indications :

Adultes : pas de contre-indication particulière

Enfants : à partir de 6 ans

Femmes enceintes : déconseillée sans avis médical

Allaitement : déconseillée sans avis médical

Précautions : Ne pas utiliser pure sur la peau, toujours diluer à 10% max.

	Voie orale	Diffusion	Voie cutanée
Dès 3 ans	-	5 min le soir en l'absence de l'enfant si moustiques	1 à 2 gtts diluées à 10%, 1 à 2x/jr
3 à 6 ans	-		
6 à 12 ans	1 gtt, 2x/jr	5 min/h, en présence de l'enfant	1 à 2 gtts, 3x/jr, diluées à 20%
12 à 18 ans	1 gtt, 3x/jr	20 min/h, 3 à 4 x/jr	3 à 4 gtts, 3x/jr, diluées à 20%
Adulte	2 gtts, 3x/jr		4 à 6 gtts, 3x/jr, diluées à 20%

Principales indications :

Arthrite, crise de goutte, syndrome du canal carpien

HE de gaulthérie couchée : 90 gouttes

HE d'eucalyptus citronné : 90 gouttes

HE d'hélichryse italienne (Corse) : 60 gouttes

HE de citron : 60 gouttes

HE de menthe poivrée : 30 gouttes

HV de calophylle inophylle : 50 ml

Massez un long moment l'endroit atteint, jusqu'à 5 x/jr.

Sciatique

HE de gaulthérie couchée : 90 gtts

HE d'eucalyptus citronnée : 60 gtts

HE de menthe poivrée : 30 gtts

HV de calophylle inphyle ou d'arnica : 50 ml

Effectuez un massage profond le long du trajet du nerf douloureux. Renouvelez jusqu'à 5 x/jr.

Arthrose

HE d'eucalyptus citronné : 60 gtts

HE de gaulthérie couchée : 90 gtts

HE de laurier noble : 60 gtts

HE d'ylang-ylang : 30 gtts

HV de calophylle inophyle : 50 ml

Introduisez les gouttes dans un roll-on à bille et massez lentement et profondément la zone douloureuse 5 à 6 x/jr.

Douleurs de règles

HE d'eucalytus citronné : 2 gtts

HE de lavande officinale (fine) : 2 gtts

HV de macadamia : 5 ml

Massez le bas-ventre 2 à 3x/jr pendant 5 jours