



INFO
PRÉVENTION

LES HUILES ESSENTIELLES INDISPENSABLES POUR L'ÉTÉ

LA LAVANDE

En application cutanée

1 goutte diluée dans une huile végétale

Lavande aspic

- **piqûres d'insectes et morsures** : apaise instantanément
- **brûlure et coup de soleil**
- **anti-inflammatoire et réparatrice** : régénère et apaise la peau

Lavande vraie

- **anti-inflammatoire, réparatrice** : elle désinfecte et apaise instantanément la peau
- **démangeaisons**
- **cicatrisation +++**
- **piqûres d'insectes et morsures**
- **maux de tête dus à la chaleur**

LE CITRON

En diffusion (diffuseur à froid)

- **éloigne les insectes**
- **purifiante** : en diffusion pour un effet « air pur »
- **anti-stress** : apporte de la sérénité
- **assainissante** : dans les produits d'entretien

En massage

1 goutte diluée dans une huile végétale

- **digestion difficile** : elle stimule l'organisme. Masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre

En prise orale

- **digestion** : 1 goutte diluée dans un verre d'eau, aide à réguler l'appétit et évite les nausées

LA MENTHE POIVRÉE

En application cutanée

1 goutte diluée dans une huile végétale

- **anesthésiante, analgésique et apaisante**
- **soulage les blessures et les coups**
- **calme les démangeaisons**

En olfaction

- **mal des transports** : mettre 2 gouttes dans un mouchoir ou dans la paume de la main et respirer

En massage

1 goutte diluée dans une huile végétale

- **digestion difficile** : masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre

En bain de pieds

- **jambes lourdes** : (2 gouttes + 1 cuillère à soupe de gros sel de l'Himalaya dans un volume d'eau tiède)

Avant d'appliquer l'HE, faites un test avec une goutte de l'huile dans le creux de votre coude



* Ne pas utiliser chez la femme enceinte ni chez l'enfant de moins de 6 ans. Prendre conseil auprès d'un professionnel.

prevention@mcommemutuelle.com
ENGAGÉS ENSEMBLE POUR VOTRE SANTÉ