

## FICHE TECHNIQUE , LES HUILES ESSENTIELLES

### HUILE ESSENTIELLE DE CYPRES DE PROVENCE

Ne pas dépasser 3 % d'huile essentielle du mélange à appliquer soit 6 gouttes pour une cuillère à soupe d'huile végétale ou de crème

#### Type de peau

- Cellulite
- Jambes lourde
- Couperose

#### Propriétés

- Décongestionne
- Lutte contre la cellulite et les varices, la rétention d'eau ,les jambes lourdes (facilite le drainage)
- Lutte contre la transpiration excessive des pieds
- Vasoconstricteur
- Aide au déstockage des graisses

#### Usage

- Ne pas utiliser pure
- Pour des modelages amincissants et le drainage lympho-esthétique

## Strictement interdites aux femmes enceintes et allaitantes

Déconseillée en cas de fibrome hormonodépendant et de mastose (seins gonflés, tendus, douloureux)

### Origine

Feuilles du rameaux .

Isabelle Benmansour ne pourra être tenue responsables de l'usage des informations contenues dans cette fiche. Elle sert à informer, il est conseillé de consulter un médecin avant toutes utilisations et de lire les précautions d'emploi ci-dessous :

#### Précaution d'emploi :

- Employez les huiles essentielles avec modération et précaution. Les huiles essentielles sont très puissantes.
- Les huiles essentielles ne doivent pas être appliquées sur les yeux, le contour des yeux, ni dans les oreilles. En cas de contact, appliquez abondamment une huile végétale, puis rincez à l'eau. Consultez rapidement un médecin. Les huiles essentielles doivent être impérativement diluées pour une application sur les muqueuses.
- Gardez toujours les huiles essentielles hors de portée et hors de vue des enfants. Pour leur sécurité, ne jamais retirer la capsule codigoutte des flacons des huiles essentielles.
- Certaines huiles peuvent être irritantes ou particulièrement sensibilisantes. La majorité des huiles essentielles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Nous vous recommandons de toujours effectuer un test de tolérance cutané dans le pli du coude pendant au moins 48 heures avant toute utilisation à l'état pur ou dilué sur la peau. Si vous observez une réaction (rougeur, irritation, picotement...), n'utilisez pas le mélange.

#### Huiles photosensibilisantes

- Les huiles essentielles d'Angélique, Bergamote, Céleri, Citron, Citron vert, Khella, Livèche, Mandarine, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Tagète, Verveine odorante et le macérât huileux de Millepertuis peuvent être photosensibilisants. Après utilisation de ces huiles, ne vous exposez pas au soleil ou aux UV pendant 6 heures.

### Huiles irritantes

- Certaines huiles essentielles peuvent être irritantes, particulièrement sensibilisantes ou peuvent présenter une certaine toxicité à forte dose ou à long terme : Achillée Millefeuille, Ail, Ajowan, Amande amère, Aneth, Anis vert, Basilic sacré, Basilic tropical, Baume de Copahu, Bay St Thomas, Bouleau jaune, Cannelle de Ceylan (écorce et feuille), Cannelle de Chine, Carvi, Cèdre Atlas, Cèdre de l'Himalaya, Cumin, Curcuma, Cyprès de Provence / toujours vert, Estragon, Eucalyptus à cryptone, Eucalyptus globulus, Eucalyptus mentholé, Fenouil doux, Gaulthérie couchée, Gaulthérie odorante, Girofle (clou et feuille), Hélichryse italienne, Inule odorante, Khella, Lantana, Laurier, Lemongrass, Lentisque pistachier, Litsée citronnée, Livèche, Mélisse, Menthe des champs, Menthe poivrée, Menthe verte, Millepertuis, Noix de muscade, Origan compact, Origan kaliteri, Origan vulgaire, Persil, Pin sylvestre, Romarin à camphre, Romarin à verbénone, Sapin baumier, Sapin pectiné, Sarriette des montagnes, huile aromatique à la Saugue officinale, Serpolet, Tagète, Tanaisie annuelle, Térébenthine, Thym saturéoïdes, Thym à thymol, Verveine odorante, Ylang-Ylang.

### Femmes enceintes ou allaitantes

D'une manière générale, Il est déconseillé d'utiliser les huiles essentielles pour les femmes enceintes ou allaitantes, les personnes épileptiques, les personnes hypersensibles ou présentant un cancer hormono-dépendant, et plus généralement celles ayant des problèmes de santé. Sauf avis médical, n'utilisez pas non plus d'huiles essentielles chez les bébés et les enfants de moins de 3 ans. Pour les enfants de plus de 3 ans, utilisez-les exclusivement sous contrôle médical.

Les injections d'huiles essentielles sont rigoureusement interdites.

En cas d'allergies respiratoires ou d'asthme, évitez d'inhaler directement les diffusions d'huiles essentielles.

N'associez pas huiles essentielles et traitements médicamenteux sans avis médical.

Consultez un médecin pour toute indication thérapeutique ou tout traitement par voie orale. Les huiles essentielles doivent être diluées sur un support type huile, miel, sucre ou comprimé neutre pour un usage par voie orale.

Pour les huiles essentielles et hydrolats susceptibles d'un usage alimentaire, respectez les dosages suivants :

- Huiles essentielles : 1 à 2 gouttes pour un plat de 4 personnes
- Hydrolats : 1 à 2 cuillère(s) à café par litre de boisson, 1 à 2 cuillère(s) à soupe par kilo de préparation

En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillérées d'huile végétale afin de diluer l'huile essentielle, contactez un centre anti-poison et consultez un médecin.

En cas de doutes ou d'interrogations, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.

Source aromazone