

GRIPPE

- Aromathérapie :

VOIE ORALE : 20 gouttes d'huile essentielle de [Citron](#) + 20 gouttes d'huile essentielle de [Ravintsara](#) + 20 gouttes d'huile essentielle de [Niaouli](#) + 20 gouttes d'huile essentielle d'[Eucalyptus radié](#). Prendre 2 à 3 gouttes du mélange sur un comprimé neutre, 1 fois par jour en milieu de repas pendant 5 jours. Arrêt de 2 jours avant de renouveler si nécessaire.

MASSAGE : 2 à 4 gouttes pures d'huile essentielle de [Ravintsara](#). Appliquer sur les zones ganglionnaires et sur la face intérieure des poignets toutes les 4 heures, pendant 2 jours maximum (pour un adulte).

BAIN : 10 gouttes d'huile essentielle de [Citron](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Ravintsara](#) + 10 gouttes d'huile essentielle de [Eucalyptus radié](#) + 20 pressions de base neutre pour le bain. Versez le tout dans un bain tiède, 1 à 2 fois par semaine pendant le temps de l'épidémie.

(sources : www.comptoiraroma.fr)

Pour toute information complémentaire venez nous voir !

D'une façon générale les huiles essentielles sont contre indiquées chez : la femme enceinte, la femme allaitant, les épileptiques, les enfants de moins de 12 ans.