

08 : Troubles du sommeil Complexe à la Lavande vraie



Définitions :

Les troubles du sommeil se manifestent de diverses façons :

- soit vous n'arrivez pas à vous endormir,
- soit votre sommeil est mauvais et vous avez l'impression de n'avoir dormi que 3 ou 4 heures,
- soit vous faites des cauchemars à répétition qui deviennent difficiles à supporter,
- soit vous vous réveillez au beau milieu de la nuit et cela plusieurs fois par nuit, sans arriver à vous rendormir,
- soit vous vous réveillez aux aurores, bien avant l'heure du lever et sans arriver à vous rendormir.

Si le médecin ne détecte aucune cause physiologique à ces troubles, c'est qu'ils sont probablement liés au stress.

Composition du complexe à la Lavande vraie pour lutter contre les troubles du sommeil.

- | | |
|---|-------------------|
| • HE de Ravensara aromatica (Ravensara aromatique)* | Produit Local |
| • HE de Lavandula angustifolia (Lavande vraie)* | Import de France |
| • HE de Citrus reticulata (Mandarine verte)* | Import du Mexique |
| • HE de Citrus Hystrix (Combawa)* | Produit Local |

***100% du total des ingrédients sont issus de l'agriculture Biologique**

Flacon de 5ml.

Indications d'emploi :

Appliquez 3 gouttes du mélange sur la face interne de chaque poignet, sur le pli intérieur des coudes et sur le plexus solaire, 1/2 heure avant le coucher. Répétez l'opération en cas de réveil en pleine nuit. Gardez votre flacon à portée de main.

Les premiers effets bénéfiques ne se font souvent sentir qu'au bout de plusieurs jours. Il ne faut donc pas arrêter le traitement avant au moins une semaine.

Pourquoi avoir choisi précisément ces huiles pour ce mélange ?

Les huiles ci-dessus ont été choisies pour leurs propriétés suivantes (selon la bibliographie listée ci-dessous) :

- Ravensara aromatica : antistress
- Lavande vraie : calmante, sédative, antidépressive, hypotensive.
- Mandarine verte : calmante puissante, sédative, relaxante, favorisante du sommeil.
- Combawa : sédative, tonique digestive,
- Huile de pépins de raisin : huile végétale qui pénètre rapidement dans la peau et ne tache pas.

Attention : ne pas confondre

- Ravensara aromatica et Ravintsara
- Lavande vraie et Lavande aspic, Lavandin super, lavandin grosso

Suite ⇒



www.bio-sante-mada.com

Un planteur vient à vous

Bio Santé est une marque de Mad'Essences - 2012 ©



Précautions d'emploi :

- Ne pas utiliser chez les enfants de moins de 6 ans, sauf avis médical.
- Ne pas utiliser chez les femmes enceintes (les 3 premiers mois) ou allaitantes.
- Ne pas utiliser chez les personnes ayant des antécédents épileptiques ou convulsifs.
- Ne pas utiliser chez les personnes hypersensibles aux huiles essentielles (faire un test en mettant 2 gouttes dans le creux du coude et attendre 24 heures).
- Tenir hors de portée et hors de la vue des jeunes enfants.

Avertissement

Ces propriétés, ces indications d'emploi, ces précautions d'emploi sont tirées de livres d'Aromathérapie qui ont été écrits par des médecins, des pharmaciens ou des chercheurs qui font autorité dans leur domaine. On les y retrouve aussi sur des sites Internet de référence. Les informations issues de ces ouvrages sont données à titre purement informatif et ne sauraient en aucune façon constituer une information médicale ni engager notre responsabilité. Au cas où vous souhaiteriez utiliser les huiles essentielles dans un but thérapeutique, consultez d'abord un médecin.

Bibliographie

- "Aromathérapie" du Dr Jean Valnet, Éditions Livre de poche (1984);
- "Huiles essentielles - 2000 ans de découvertes aromathérapeutiques pour une médecine d'avenir" de Dominique Baudoux, Éditions Inspir;
- "Huiles essentielles : mode d'emploi" de Nerys Purchon, Éditions Marabout pratique (2001);
- "Les huiles essentielles, médecine d'avenir" du Dr Jean-Pierre Willem, Éditions du Dauphin (2002);
- "L'aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles" de Dominique Baudoux, Éditions Amyris (2002);
- "ABC des huiles essentielles" du Dr Telphon, Éditions Grancher (2003);
- "Aroma Minceur" du Dr Jean-Pierre Willem, Éditions Albin Michel (2004);
- "Aroma Famille" du Dr Jean-Pierre Willem, Éditions Albin Michel (2005);
- "L'Aromathérapie exactement" de P. Franchomme, du Dr D. Pénéol et de R. Jollois, Éditions R.Jollois (2005);
- "Guide pratique d'Aromathérapie familiale et scientifique" de Dominique Baudoux, Éditions Inspir (2008);
- <http://www.aroma-zone.com/>

Conseils de votre médecin ou pharmacien



www.bio-sante-mada.com

Un planteur vient à vous

Bio Santé est une marque de Mad'Essences - 2012 ©

