

lotion « Renforc'immun »

application en cas de signes de fatigue du système immunitaire
ou de refroidissement / infection hivernale

Cette lotion (en aromathérapie le terme lotion est dédié à un mélange d'huiles essentielles diluées dans un excipient ad hoc) est composée de 3 huiles essentielles (HE) et d'une huile végétale (HV). En principe et si tous les ingrédients sont de qualité satisfaisante, ce produit se conserve > 5 ans (le bouchon peut éventuellement rancir, mais les HE sont des conservateurs pour les HV contenues à l'intérieur de la bouteille. Bien fermer le bouchon !

Composition pour un flacon de 50 ml:

90% HV macadamia (*Macadamia integrifolia*) – base “sébum-like” facilite l'absorption des HE – peut être avantageusement remplacée par une bonne HV de sésame, amande douce

10% HE distribuées comme suit, en gouttes (norme européenne pour la bouteille de 50 ml – si l'on prend la référence d'1 ml qui contient en arrondi 25 gouttes, on cherche 1/10 de 1250 g (25 g X 50 ml), cela donne 125 gtt réparties ainsi :

60 gtt Ravintsare (*Cinnamomum camphora* sb cinéole) – approche intégrale du système immunitaire

45 gtt Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) – anti-inflammatoire rapide (première phase)

20 gtt Thym thymol (*Thymus vulgaris* sb thymol) – *stimulation direct du système immunitaire, c'est la version pour adultes. Pour les enfants, choisir: 20 gtt Thym linalol* (*Thymus vulgaris* sb linalol)

(pour des volume de 30 ou 100ml ou... appliquer le rapport de volume au nb de gtt !)

Application : appliquer comme une crème sur le ventre ou le dos ou les jambes (possibilité de masser mais pas nécessaire).

- pour le projet renforcement-prévention: 1 application quotidienne sur une surface équivalente à votre main,
- en cas d'infection: 1 à 5 applications (choix au ressenti), puis diminuer jusqu'à une fois par jour jusqu'à disparition des symptômes.

NOTA¹: **sb** signifie “spécificité biochimique”, distinguant différentes qualités d'HE pour une même espèce de plante aromatique

NOTA²: si besoin de clarification, contacter moi ([alainchallandes\(@\)corpsetsens.ch](mailto:alainchallandes(@)corpsetsens.ch))