



# Huile de massage pour booster votre immunité

## Préparation d'une huile de massage pour renforcer votre immunité :

Dans un flacon opaque de 10 ml, mélanger :

- **Huile essentielle de Ravintsara** (*Cinnamomum camphora* CT cinéole) : **2 ml** (=64 gouttes)
- **Huile essentielle de Laurier noble** (*Laurus nobilis*) : **2 ml** (=64 gouttes)
- **Huile essentielle de Thym à linalol** (*Thymus vulgaris* CT linalol) : **1 ml** (= 32 gouttes)
- **Huile essentielle de Tea-Tree** (*Melaleuca alternifolia*) : **1 ml** (= 32 gouttes)
- **Huile végétale d'Amande douce** : **4 ml**

**Appliquer 5 gouttes 3 à 4 fois par jour sur le thorax et le haut du dos ou sous les pieds, 5 jours sur 7, pendant la période à risques.**

\* Agiter le flacon avant chaque utilisation.

\* Pour les personnes facilement allergiques, tester la préparation au préalable au creux du coude en versant 2 gouttes. Si aucune réaction n'apparaît au bout de 24h, tout va bien vous pouvez utiliser votre préparation en toute sécurité.

\*Contre-indications : grossesse, allaitement, allergie à l'une des huiles essentielles.