

DILUTIONS SECURITAIRES VOIE CUTANÉE, SELON INDICATION

DILUTION	INDICATIONS
0,5 à 1%	Cosméto-dermatologie cheveux
0,5 à 2%	Cosmétique visage (pores dilatés, points noirs, grain de peau, rides)
2 à 3%	3 à 6 ans (Pas d'HE avant 3 ans)
3 à 5%	6 à 15 ans
3 à 5%	Dermatologie Peau (en profondeur): couperose, eczéma, psoriasis
5%	Bien-être, détente, stress
7 à 10%	Circulation veineuse, lymphatique (jambes lourdes, varicosités) Problèmes digestifs (digestion, spasmes, gaz, etc.). ORL
10 à 15%	Problèmes articulaires, tendineux, musculaires
20 à 30%	Action locale puissante. Action lipolytique (30%)
50 à 100%	Sur conseils d'un thérapeute



*Puressence
Aroma
Sophie
Mastrantuono*

LE CHOIX D'UNE DILUTION SE FAIT EN FONCTION DE PLUSIEURS FACTEURS: **L'âge**, **l'action voulue** (cosmétique, bien-être, soins), **l'endroit** (surface de peau), **La fréquence** (combien de fois/j), **l'(les) huile(s) essentielle(s) choisie**, **l'état de santé et le traitement médical** de la personne

DILUTIONS SECURITAIRES VOIE CUTANÉE: CAS PARTICULIERS

Sur conseil d'un thérapeute

DILUTIONS Adulte	INDICATIONS
50%	VERRUE (HE sarriette vivace, cannelle Ceylan/ Chine, écorces)
5% MAXI	HE À ALDÉHYDES AROMATIQUES : HE de cannelle de Ceylan/ Chine écorces
2-5% maxi si seule 10% du total des HE: Si utilisée en synergie	CAS PARTICULIER HE À PHÉNOLS: HE Bay st thomas, sarriette vivace, origan compact, thym à thymol, thym feuille sarriette, etc.)
10% MAXI	HE DERMOCOAUSTIQUES ET IRRITANTES (Basilic exo, estragon, cèdres, épinette noire, gingembre, etc.)



*Puressence
aroma
Sophie
Mastrantuono*

On n'utilise pas de la même façon une huile essentielle dermocaustique ,
qu'une huile essentielle « douce », sans risque et bien tolérée par la peau.
/!\ Tenir compte des contre-indications de chaque huile essentielle !
(VOIR MES FICHES PRATIQUES sur <https://www.puressence-aroma.fr>)