

Guide de l'aromathérapie et des huiles essentielles

MUSCADE

Famille: Myristicacées

Origine: Indonésie et Sri Lanka

Nom biologique: myristica fragrans

Description botanique: Les fruits du muscadier sont recouverts d'une enveloppe appelée macis, que l'on enlève avant de les traiter. Les noix de muscade sont distillées à la vapeur.

Propriétés: L'huile essentielle de noix de muscade soulage les douleurs musculaires et arthritiques, et les extrémités froides. Elle soulage aussi l'indigestion, les crampes d'estomac, la nausée, elle redonne la vitalité au corps après une maladie. D'un point de vue psychologique, l'huile essentielle de muscade remonte le moral.

Suggestions:

Pour calmer les **douleurs musculaires**, préparez le mélange suivant:

Huile essentielle de muscade: 4 gouttes

Huile essentielle de cardamome: 4 gouttes

Huile essentielle de pamplemousse: 4 gouttes

Huile végétale de votre choix: 20ml

Appliquer en massages doux sur les zones douloureuses.

Pour soulager les **indigestions**:

Huile essentielle de muscade: 2 gouttes

Huile essentielle de menthe: 4 gouttes

Huile essentielle de gingembre: 4 gouttes

Huile végétale de votre choix: 20ml

Appliquer en massages doux sur l'abdomen.

Précaution d'emploi: cette huile essentielle est très forte, à utiliser avec modération. Elle ne doit jamais être utilisée en usage interne, car elle est susceptible de provoquer des irritations du tube digestif, des vertiges, des maux de tête et des hallucinations. En usage externe, ne pas l'utiliser de manière prolongée et à fortes doses, car risques d'irritations cutanées.

Attention: Cette fiche ne constitue en aucun cas un manuel d'exécution ni une référence médicale, et ne peut remplacer l'expérience et le savoir-faire d'un professionnel. En cas de pathologie lourde ou chronique, traitement parallèle, allergies, enfant en bas âge, personnes âgées ou grossesse, veuillez consulter un spécialiste avant toute utilisation d'une huile essentielle, quelle qu'elle soit.

www.aromatherapie-huiles-essentielles.com