

Nard de l'Himalaya

Nardostachys jatamansi 5 ml

dōTERRA™ | EUROPE

FICHE D'INFORMATION PRODUIT



PRINCIPAUX BIENFAITS

- L'arôme de l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya est réconfortant et peut favoriser le calme et la détente.
- Purifie la peau et favorise un teint net et éclatant en application locale.
- S'associe à merveille à l'huile essentielle d'Encens, de Baie de Genièvre, de Myrrhe ou de Vétiver.
- Avec sa senteur boisée et épicée unique, le Nard de l'Himalaya est couramment utilisé en parfumerie.

DESCRIPTION DU PRODUIT

Plante à fleurs de la famille de la valériane, le nard de l'Himalaya est originaire des hautes altitudes des régions alpine et subalpine des montagnes himalayennes. Le principal bienfait de l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya est sa capacité à favoriser le calme et la détente, ce qui la rend idéale pour l'aromathérapie et la méditation. Il est apprécié depuis des siècles, utilisé traditionnellement pour oindre les personnes de haute importance et dans la médecine ayurvédique indienne. L'huile est aujourd'hui couramment utilisée dans les parfums et les massages relaxants pour sa senteur boisée, d'humus. Le Nard de l'Himalaya est également réputé favoriser une peau nette et éclatante.

UTILISATIONS

- Appliquez sur les ongles de pieds pour des ongles propres et sains.
- Ajoutez de l'huile essentielle de Nard de l'Himalaya dans l'eau chaude d'un bain de pieds pour vous détendre.
- Ajoutez-en quelques gouttes à votre crème hydratante pour lisser ou adoucir la peau.
- Ajoutez-en une à deux gouttes à votre produit nettoyant ou anti-âge préféré pour favoriser une peau éclatante de santé.
- Créez une fragrance personnalisée en associant le Nard de l'Himalaya avec une ou plusieurs huiles essentielles telles que le Clou de girofle, le Cyprès, l'Encens, le Géranium, la Baie de Genièvre, la Lavande, la Myrrhe, l'Orange douce, la Rose ou le Vétiver.
- Appliquez une à deux gouttes sur la nuque ou les tempes pour favoriser une sensation de calme et de détente.

CONSEILS D'UTILISATION

En massage, mélangez 5 gouttes avec 10 ml d'huile végétale.
Pour le bain, mélangez 5 gouttes avec 5 ml d'huile végétale.
En parfum, mélangez 1 goutte avec 10 gouttes d'huile végétale.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Possibilité de sensibilité cutanée. Conserver hors de portée des enfants. Consultez votre médecin si vous êtes enceinte ou sous traitement. Évitez le contact avec les yeux, l'oreille interne et les zones sensibles.

