

Baume Aiye

Soin chauffant et décontractant pour les douleurs musculaires et tendineuses après l'effort

• Présentation & bienfaits globaux

Ce baume associe l'armoise (Aiye), une plante emblématique de la médecine chinoise traditionnellement utilisée pour réchauffer et faire circuler l'énergie, à l'huile essentielle de gaulthérie couchée, très réputée en aromathérapie pour son effet chauffant et décontractant sur les muscles et les tendons.

L'ensemble est infusé dans une base naturelle et nourrissante composée de beurre de karité, de beurre de coco, de cire d'abeille et d'huile d'olive, qui permet de bien fixer les principes actifs tout en offrant une texture souple, agréable à masser sur la zone concernée.

Dans l'ensemble, ce baume est pensé comme un soin chauffant et décontractant, à utiliser après un effort, une contracture ou une tension musculaire, pour accompagner le relâchement des tissus et le confort de la zone travaillée. C'est un geste de soin complémentaire, à utiliser localement et avec mesure compte tenu de la présence d'huile essentielle, qui ne remplace pas un avis médical en cas de douleur intense, inhabituelle ou qui persiste.

• La base nourrissante

Beurre de karité

Un grand classique du soin de la peau : riche et nourrissant, il protège, adoucit et aide la peau à rester souple.

Beurre de coco

Il apporte du fondant et du confort à la peau, tout en aidant à bien fixer la plante et l'huile essentielle dans le baume.

Cire d'abeille

C'est elle qui donne au baume sa texture solide. Elle forme aussi un léger film protecteur qui aide la peau à ne pas se dessécher.

Huile d'olive

Elle sert de support pour bien infuser l'armoise dans le baume, tout en apportant elle-même des qualités adoucissantes et protectrices bien connues pour la peau.

• Les 2 actifs phares

Aiye (*Folium Artemisiae*)

Cette feuille d'armoise est l'une des plantes les plus utilisées en médecine chinoise pour réchauffer les canaux du corps et faire circuler l'énergie. C'est aussi la plante traditionnellement brûlée en moxibustion, ce qui témoigne de sa forte réputation chauffante. En usage externe, elle est appréciée pour détendre les zones musculaires contractées.

Huile essentielle de gaulthérie couchée

Cette huile essentielle est un grand classique des soins sportifs et musculaires en aromathérapie. Elle procure une sensation de chaleur intense et est traditionnellement utilisée pour décontracter les muscles et soulager les tensions au niveau des tendons et des articulations.

• Exemples d'utilisation

- Douleurs musculaires après un effort physique ou sportif
- Tensions et contractures musculaires du quotidien (nuque, dos, épaules)
- Douleurs tendineuses légères liées à une sollicitation ou une fatigue musculaire
- Sensation de raideur ou de froid localisé dans les muscles
- En massage avant ou après une activité physique, pour préparer ou détendre la zone musculaire

• Conservation

Conservez le baume à l'abri de la lumière et de la chaleur, hors de portée des enfants.

• Précautions d'usage

- Ce baume est fait pour un usage externe uniquement : il ne doit pas être avalé.
- Avant la première utilisation, faites un petit test dans le pli du coude et attendez 24 à 48 h pour vérifier que la peau le tolère bien : la présence d'huile essentielle rend ce test particulièrement important.
- L'huile essentielle de gaulthérie couchée est riche en salicylate de méthyle, une substance proche de l'aspirine : à éviter en cas d'allergie aux salicylés ou à l'aspirine, et à utiliser avec prudence en cas de traitement anticoagulant.
- Déconseillé chez la femme enceinte ou allaitante, ainsi que chez les enfants, en raison de la présence de cette huile essentielle.
- Ne pas appliquer sur une grande surface du corps, ne pas recouvrir d'un pansement occlusif, et ne pas associer à une source de chaleur (coussin chauffant, bain chaud) sur la zone traitée.
- Évitez le contour des yeux, les muqueuses ainsi que les plaies ouvertes ou infectées.
- Si une rougeur, une sensation de brûlure importante ou une gêne apparaît, arrêtez l'application et consultez si nécessaire.