


FICHE TECHNIQUE PRATIQUE

Usage optimal du Baume du Dragon (Rouge & Blanc)

 **Règle d'or de l'application :** *Ne jamais frictionner vigoureusement. Le baume s'applique en léger massage circulaire jusqu'à pénétration complète. C'est l'activation naturelle des huiles essentielles qui crée l'effet thermique.*

Le Baume Rouge : Effet Chauffant ("Coup de Feu")

Riche en huile de cannelle de Chine et camphre, il stimule la circulation sanguine et décontracte les muscles en profondeur. Idéal pour les douleurs musculaires, articulaires et les blocages.

Exemple 1 : Lumbago, torticolis ou mal de dos

- **Application :** Prélevez une noisette de baume et massez doucement la zone douloureuse (nuque, bas du dos) pendant 1 à 2 minutes.
- **Effet :** Une chaleur intense s'installe, bloquant les signaux de la douleur et relâchant les fibres musculaires.

Exemple 2 : Échauffement sportif (Préparation)

- **Application :** Massez légèrement les groupes musculaires sollicités (mollets, cuisses) environ 10 minutes avant l'effort.
- **Effet :** Prépare le muscle à la contraction et aide à prévenir les risques d'élongation ou de claquage.

Exemple 3 : Courbatures le lendemain de l'effort

- **Application :** Appliquez sur les muscles endoloris, idéalement après une douche chaude.
- **Effet :** Relance la microcirculation pour faciliter l'élimination des toxines et de l'acide lactique.

Le Baume Blanc : Effet Refroidissant ("Glaçon")

Hautement concentré en menthol et eucalyptus, il procure une sensation de fraîcheur intense immédiate. Idéal pour les maux de tête, la congestion et l'inflammation.

Exemple 1 : Migraines et maux de tête

- **Application** : Appliquez une très fine couche sur les tempes et le front en effectuant de petits cercles.
- **⚠ Attention** : Restez éloigné des yeux pour éviter les larmoiements dus aux vapeurs de menthol.






Exemple 2 : Nez bouché, toux et refroidissements

- **Application** : Frictionnez délicatement une noisette on la poitrine et le haut du dos avant le coucher.
- **Effet** : Les vapeurs d'eucalyptus libèrent instantanément les voies respiratoires pour la nuit.

Exemple 3 : Piqûres d'insectes et moustiques

- **Application** : Déposez une pointe de baume blanc directement sur le bouton, sans gratter.
- **Effet** : Le menthol anesthésie localement le signal nerveux, stoppant net le prurit (démangeaison).

⚡ Tableau Récapitulatif : Quelle version choisir ?

Indication / Symptôme	Version requise	Mécanisme d'action
Courbatures & Contractures	 Rouge	La chaleur détend et assouplit le muscle tendu.
Maux de tête & Migraines	 Blanc	Le froid resserre les vaisseaux (effet antalgique).
Coup de froid & Nez bouché	 Blanc	L'eucalyptus et le menthol dégagent les bronches.
Entorse & Coup récent	 Blanc	Le froid limite le gonflement et l'inflammation aiguë.
Mal de dos chronique & Arthrose	 Rouge	La chaleur active le flux sanguin et l'oxygénation.



Précautions d'emploi fondamentales

- **Hygiène stricte** : Lavez-vous soigneusement les mains deux fois au savon après application. Évitez absolument tout contact avec les yeux et les zones sensibles.
- **Exposition solaire** : Ne pas s'exposer au soleil après application (les huiles essentielles peuvent être photosensibilisantes).
- **Contre-indications** : Strictement interdit aux enfants de moins de 7 ans, ainsi qu'aux femmes enceintes ou allaitantes (présence de camphre).
- **Intégrité cutanée** : Ne jamais appliquer sur une plaie ouverte, une peau irritée, des brûlures ou des muqueuses.
- **Pas de chaleur externe** : Ne jamais associer le baume rouge avec une bouillotte ou un pansement occlusif (risque de brûlure cutanée).
- **Conservation** : Conserver les pots à l'abri de la lumière et de la chaleur pour maintenir une efficacité optimale des principes actifs.