100% BIO ORGANIC AROMA
BIOSSENTIEL
A NELLY GROSJEAN SIGNATURE

GUIDE RAPIDE :
CATAPLASME À L'HUILE DE RICIN

(Méthode nelly grosjean)

1. QU'EST-CE QU'UN CATAPLASME DE RICIN ?

• Un tissu (flanelle/coton) imbibé d'huile de ricin bio, pressée à froid.
• Application sur le foie, le ventre, les articulations ou le dos.
• Avec ou sans chaleur douce.

Bienfaits :

• Stimule la microcirculation & le drainage lymphatique
• Soutient le foie & les organes d'élimination
• Apaise tensions, raideurs & inflammations
• Favorise sommeil, détente & bien-être global

2. POURQUOI L'UTILISER ?

Selon l'expérience de nelly grosjean :
• Détox & soutien du foie : digestion plus légère, transit amélioré.
• Drainage lymphatique : dégonflement, meilleure circulation des fluides.
• Apaisement musculaire & articulaire : dos, nuque, genoux, hanches.
• Relaxation profonde : meilleur sommeil & retour au calme.

3. MODE D'EMPLOI (Méthode nelly grosjean)

1. Préparer une flanelle + huile de ricin bio.
2. Ajouter 10–20 gouttes : DIGom, RESom, RHUom ou NERom (sur BIOSSENTIEL.com).
3. Imbiber légèrement la flanelle.
4. Appliquer sur la zone (foie/abdomen, genoux, dos…).
5. Laisser agir 4 h ou toute la nuit.
6. Option : ajouter une bouillotte douce.
7. Replier et conserver la flanelle (réutilisable).

4. FRÉQUENCE

• 1 à 5 fois/semaine • Cure : 3 semaines

5. FAQ

• Détox du foie ? Soutien naturel (circulation, détente, digestion)
• Dormir avec ? Oui, si confortable (protéger la literie).
• Chaleur ? Facultative mais amplifie l'effet.
• Réutilisation ? Oui : replier, conserver au propre.

6. POUR ALLER PLUS LOIN

• Chaîne YouTube officielle de nelly grosjean : youtube.com/@nellygrosjean

www.biossentiel.com