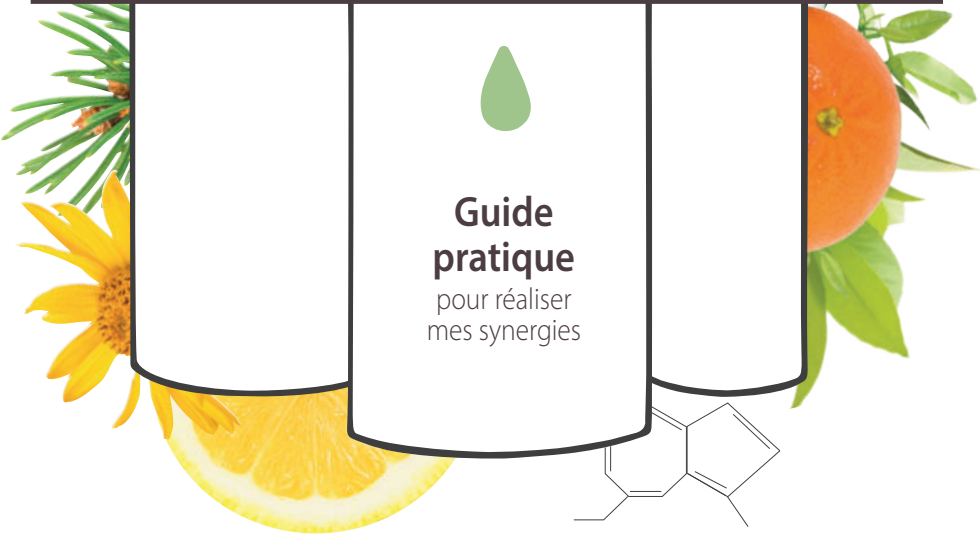
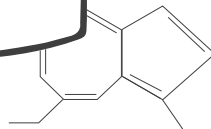


DO IT YOUR*Self*

AUX HUILES ESSENTIELLES



**Guide
pratique**
pour réaliser
mes synergies





DO IT YOURSelf

AUX HUILES ESSENTIELLES

UN AMI PROCHE VOUS A RÉCEMMENT PARLÉ D'AROMATHÉRAPIE
ET DE SA DERNIÈRE RECETTE TROUVÉE SUR INTERNET
POUR RÉALISER SOI-MÊME UN SOIN PERSONNALISÉ
AVEC DES HUILES ESSENTIELLES.

DE QUOI S'AGIT-IL VRAIMENT ?
COMMENT SAVOIR QUELLES HUILES ESSENTIELLES PEUT-ON MÉLANGER ?
EST-CE QUE C'EST POSSIBLE DE RÉALISER SES MÉLANGES
SOI-MÊME À LA MAISON ?
COMMENT ÊTRE CERTAIN QUE LE MÉLANGE RÉALISÉ EST SANS DANGER ?
POUR QUELLES UTILISATIONS PUIS-JE FAIRE DES SYNERGIES DIY ?
AU FAIT, CELA VEUT DIRE QUOI " SYNERGIE "
ET POURQUOI MÉLANGER LES HUILES ESSENTIELLES ENTRE-ELLES ?



L'objectif de ce guide est de vous donner les clés pour réaliser vos propres soins personnalisés DIY à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales.

Novice ou déjà **expert en aromathérapie**, retrouvez de nombreux conseils et astuces et **plus de 75 synergies** qui répondront aux besoins de toute votre famille.

Synergies santé, bien-être ou plutôt soin de la peau... les huiles essentielles prennent naturellement soin de vous et soin de vos proches. Découvrez leur usage en toute sécurité et partagez votre savoir pour en faire profiter votre entourage.



L'AROMATHÉRAPIE

À l'heure du DIY où chacun est à la recherche de solutions naturelles pour sa santé et son bien-être, on peut affirmer que les huiles essentielles ne sont pas qu'un effet de mode.

En effet, la connaissance des plantes aromatiques existe depuis la nuit des temps. On ne parle alors pas d'aromathérapie telle qu'on la connaît aujourd'hui, mais d'une utilisation des plantes aromatiques sous forme de cataplasmes ou de fumigation. L'histoire verra ces utilisations évoluer jusqu'au développement des premiers procédés de distillation des huiles essentielles dans les années 1930.

Depuis toujours, l'homme s'est tourné vers ce que la nature peut lui offrir pour se soigner et prendre soin de son entourage. Aujourd'hui, le retour à la nature, à une certaine simplicité lorsqu'on aborde sa santé et son bien-être nous pousse à nous tourner vers des solutions naturelles et l'aromathérapie propose la redécouverte d'une médecine plus que millénaire.

QU'EST-CE QU'UNE HUILE ESSENTIELLE ? QU'ENTEND-ON PAR CHÉMOTYPE ?

Une huile essentielle est un extrait liquide, concentré et complexe, obtenu par distillation par entraînement à la vapeur d'eau de plantes aromatiques ou d'organe de cette plante (fleur, feuille, bois, racine, écorce, fruit,...). Une huile essentielle est donc l'essence distillée de la plante aromatique. Elle est composée d'une centaine de molécules biochimiques particulièrement actives qui sont à l'origine même des propriétés de l'huile essentielle.

La composition d'une huile essentielle issue d'une même espèce végétale peut varier en fonction de l'année, de la période de maturité pour la cueillette, du terroir où la plante a poussé,... C'est ce qu'on appelle le **chémotype de l'huile essentielle**, une sorte de carte d'identité de l'huile essentielle reprenant la liste des molécules qu'elle contient. Ces

huiles essentielles au profil moléculaire différent ont donc des propriétés très différentes et une toxicité très variable.

On comprend alors toute l'importance de se tourner vers des huiles essentielles de qualité. L'engouement porté aujourd'hui à l'aromathérapie fait naître sur le marché de nombreuses options pour le consommateur.

Pour reconnaître une huile essentielle de qualité, il est avant tout nécessaire de comprendre l'emballage.

L'obtention d'une huile essentielle de qualité thérapeutique se révèle être un processus particulièrement délicat car une huile essentielle chémotypée doit impérativement répondre à de nombreux critères de qualité :

UNE HUILE ESSENTIELLE DE QUALITÉ EST

100% NATURELLE

c'est-à-dire non dénaturée avec des molécules de synthèse, des agents émulsifiants chimiques ou des huiles minérales

100% PURE

c'est-à-dire exempte d'autres huiles essentielles proches, d'huiles végétales, d'alcool, de térébenthine,...

100% INTÉGRALE

non amputée, non décolorée, non déterpénée, non rectifiée, non suroxydée, non peroxydée

La garantie d'une huile essentielle de qualité se traduit également sur l'emballage; l'information qui y apparaît doit être complète et rigoureuse.

- Volume

- N° lot pour une traçabilité parfaite de la plante en terre jusqu'au consommateur

- Date limite d'utilisation : à utiliser de préférence avant la date notée sur l'étiquette

- Nom et adresse de la marque commerciale

HUILES
ESSENTIELLES
HECT
CHÉMOTYPÉES



BIO

Huile essentielle chémotypée

Cinnamomum camphora

CT CINÉOLE

Ravintsara

Feuille

..... **Nature du produit :** huile essentielle

..... **BIO** signifie "issu de l'agriculture biologique"
(Contrôle Certisys-BE-01)

..... **Nom latin :** dénomination botanique scientifique
et s'il y a lieu le chémotype (CT)

..... **CT** = huile essentielle chémotypée, c'est-à-dire
botaniquement et chimiquement définie

..... **Nom commun**

..... **Organe distillé**

SAVIEZ-VOUS QUE ?



Les diverses parties d'une même plante (fleur, feuille, tige, écorce, racine, etc.) peuvent produire des huiles essentielles différentes. Par exemple, si l'on distille la fleur de la plante *Citrus aurantium amara* (l'oranger amer), on obtient de l'huile essentielle de néroli tandis que si on distille la feuille de cette même plante, on obtient l'huile essentielle de petit grain bigarade. Une même plante donne donc deux ou trois huiles essentielles différentes en fonction de l'organe distillé !



POURQUOI UNE CERTIFICATION BIO ?

On privilégiera toujours l'utilisation d'une **huile essentielle certifiée BIO** qui permet de promouvoir un mode de culture qui respecte l'homme et la terre et vous garantit que la plante dont est extraite l'huile essentielle a été cultivée sans engrais ni pesticide et selon les normes de qualité BIO.

Pour les agrumes (mandarine, citron, pamplemousse, etc.), exigez une qualité BIO. À cause de l'emploi important d'insecticides pour leur culture, il est vivement recommandé de se tourner vers une huile essentielle certifiée biologique.

Cependant, certaines huiles essentielles ne peuvent pas être certifiées BIO car elles poussent et sont récoltées à l'état sauvage. D'autres ne sont que très peu disponibles par la sensibilité de la plante.

Dans tous les cas, tournez-vous vers des laboratoires qui vous garantissent une qualité d'huile essentielle irréprochable.

PENSEZ AUX HUILES VÉGÉTALES !

En lien avec l'utilisation des huiles essentielles, vous entendrez souvent parler des huiles végétales et de l'association entre les huiles essentielles et les huiles végétales. Mais pourquoi ? On vous explique :

Tout d'abord, il est important de différencier une huile végétale d'une huile essentielle. **Une huile végétale est un extrait lipidique (un corps gras) issu d'une plante oléagineuse, c'est-à-dire une plante dont les graines, fruits ou noix contiennent des lipides.** Il existe une multitude d'huiles végétales pour la santé et la beauté, la plus connue étant peut-être l'huile d'olive qu'on retrouve dans notre cuisine.

Chaque huile végétale possède des propriétés particulières en fonction de sa composition. Riches en acides gras, vitamines et antioxydants, les huiles végétales ont tout à nous offrir pour prendre soin de nous. En cosmétique, elles pénètrent très bien la peau; elles la nourrissent, la protègent, et redonnent souplesse et éclat. Très bien tolérées par la peau, elles sont indispensables pour des soins de la peau. Découvrez-les et appréciez leur texture, leur odeur et leurs bienfaits.

Certaines huiles végétales sont également d'excellents compléments alimentaires. Pour profiter de leurs bienfaits en voie interne, vérifiez toujours l'intérêt nutritionnel de l'huile.



POURQUOI MÉLANGER LES HUILES ESSENTIELLES AVEC LES HUILES VÉGÉTALES ?

Les huiles végétales sont indispensables pour réaliser vos mélanges DIY avec les huiles essentielles en toute sécurité et avec une efficacité renforcée.

Bien choisies en fonction du problème à traiter, les huiles végétales agissent en synergie avec les huiles essentielles. Vous profitez alors des bienfaits de l'huile végétale associés aux propriétés des huiles essentielles pour une action santé, bien-être ou soin de la peau. Un soin efficace en toute simplicité.

De plus, par leur affinité avec la peau, les huiles végétales facilitent l'absorption des huiles essentielles lors de l'utilisation. Raison de plus pour en connaître tous leurs atouts !

Rappel : certaines huiles essentielles sont par nature plus irritantes pour la peau, on conseille par principe de précaution de les diluer dans une huile végétale.





SYNERGIE ?

Le mot « synergie » vient du grec « sunergia » qui signifie coopération. Le terme « synergie » désigne l'effet global de l'action de deux composants dont **les actions combinées donnent un résultat plus important** que la somme des effets attendus de chacun des composants pris séparément.

Le fait de mélanger plusieurs huiles essentielles et/ou huiles végétales en synergie augmentent leurs bienfaits par rapport à une indication précise. Le potentiel thérapeutique est renforcé par la synergie.

Les huiles essentielles utilisées en synergie créent un nouveau produit aux propriétés complémentaires, décuplées, et pour lequel les possibilités thérapeutiques s'avèrent plus efficaces.

Plus que des recettes, nous avons donc fait le choix de vous parler de « synergies » pour toujours insister sur le potentiel créé par l'association des huiles essentielles entre elles et la puissance naturelle que vous créez en composant vos propres soins DIY.



D'AUTRES BASES NEUTRES POUR VOS SYNERGIES AUX HUILES ESSENTIELLES

Selon l'utilisation que vous recherchez d'autres bases ou supports pour huiles essentielles peuvent s'offrir à vous. Vous aurez l'occasion de personnaliser totalement votre soin en fonction de l'indication ou de la texture la plus adéquate.



LE GEL D'ALOE VERA est un véritable must-have pour la peau reconnu comme apaisant, cicatrisant et anti-inflammatoire. Les indications de l'aloé vera sont nombreuses: brûlure, piqûres, irritations ou même en soin visage ... On comprend tout l'intérêt de l'intégrer à des synergies d'huiles essentielles ou d'huiles végétales. Le gel d'aloé vera étant une base aqueuse, les huiles essentielles ne se mélangeront pas correctement et elles resteront en surface (souvenez-vous les huiles essentielles sont hydrophobes). L'idéal est d'y intégrer un dispersant pour réaliser un mélange stable ou de vous tourner directement vers un gel d'aloé vera prêt à l'emploi pour l'utilisation avec les huiles essentielles. Demandez conseil à votre point de vente qui pourra vous renseigner.



LE MIEL est réputé depuis des milliers d'années pour ces vertus santé : apaiser une gorge irritée, calmer la toux ou encore aider au processus de cicatrisation de la peau. Certaines utilisations du miel sur la peau sont même parfois méconnues. Il trouve donc toute son utilité dans les synergies destinées à la voie orale pour aider à mieux respirer ou faciliter l'endormissement, ainsi que dans les synergies à usage cutané.



LES COMPRIMÉS NEUTRES sont des comprimés spécialement conçus pour absorber les huiles essentielles. À sucer ou à avaler directement, ils vous permettent de faciliter la prise des huiles essentielles en voie orale.

Vous trouverez aussi dans votre point de vente des **DISPERSANTS** pour l'emploi en voie interne ou voie externe des huiles essentielles. Ils permettent de diluer les huiles essentielles dans l'eau. Pratiques pour préparer des boissons aromatisées ou pour un bain aux huiles essentielles.

LES VOIES D'UTILISATION

Les huiles essentielles peuvent s'utiliser de différentes façons : **en application cutanée, en diffusion ou par voie orale**. Cibler votre besoin vous permettra de choisir une voie d'utilisation plutôt que l'autre.

Cette démarche est d'autant plus importante lorsque vous composez vos synergies vous-mêmes. En fonction de l'indication recherchée, vous aurez la possibilité de vous tourner vers une ou plusieurs voies d'utilisation.

Découvrez ci-dessous les différentes voies d'utilisation des huiles essentielles :

- Application cutanée
- La voie olfactive
- La diffusion
- La voie orale / sublinguale



APPLICATION CUTANÉE

LA VOIE D'UTILISATION À PRIVILÉGIER



Les huiles essentielles traversent facilement les couches cutanées pour rejoindre la circulation sanguine. La voie cutanée est une voie qui allie efficacité et sécurité d'emploi.

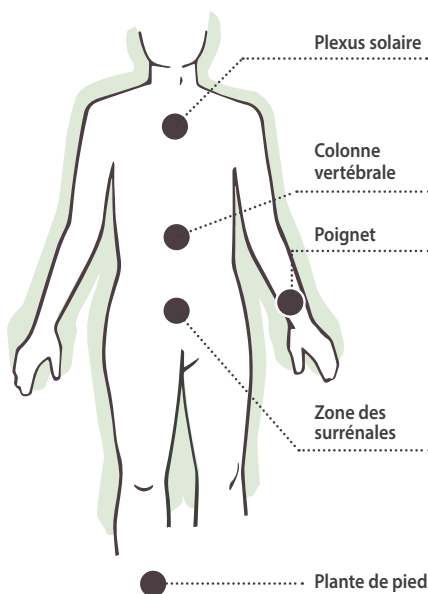
L'application cutanée s'effectue en regard de l'organe cible. Concrètement, pour un mal de gorge, cela signifie qu'on appliquera directement les huiles essentielles sur les ganglions ou qu'on massera le bas du ventre en cas de règles douloureuses.

Certaines zones de notre corps sont des centres énergétiques et nerveux ; elles seront clés pour des indications particulières. Intensément concentrées d'un point de vue physiologique, l'application des huiles essentielles sur ces zones vous permettront de dénouer certains nœuds ou de dynamiser certaines fonctions de notre organisme.

Exemples :

Pour une application sur le système nerveux (stress, anxiété, angoisse, sommeil, ...), les points d'application seront les **poignets, la plante de pied, la colonne vertébrale ou le plexus solaire**.

En cas de grande fatigue, on privilégiera l'application sur la zone des surrénales : elle se situe au milieu du dos, dans le creux, juste en-dessous des dernières côtes flottantes.



En pratique :

Adulte : 3 à 4 gouttes d'HE, 3 à 4x/jour

Enfant de 6 à 12 ans : ½ dose de l'adulte - 1 à 2 gouttes d'HE, 3 à 4x/jour

Enfant de moins de 6 ans et femmes enceintes : s'adresser à un professionnel de santé avant toute utilisation



LA VOIE OLFACTIVE

RESPIRER POUR MIEUX SE SENTIR

Les huiles essentielles étant composées de molécules volatiles, ce mode d'administration sera certainement le premier contact que vous aurez avec le monde passionnant de l'aromathérapie.

Par cette voie d'utilisation, les odeurs et les messages qu'elles contiennent sont envoyés au cerveau limbique, là où logent nos émotions et notre mémoire affective.

On pourra associer différentes huiles essentielles pour bénéficier de leurs bienfaits par la voie olfactive principalement pour des indications sur la sphère nerveuse (stress, anxiété, confiance en soi) ou digestive (nausées, inconfort digestif).

Plusieurs techniques s'offrent à vous :

1

Les mains
en cathédrale



2

Le stick
inhalateur



3

Respiration au
flacon



1 Les mains en cathédrale

Appliquez la synergie d'huiles essentielles sur chaque face interne des poignets et procédez à un petit massage poignet contre poignet. Joignez ensuite les mains en cathédrale pour couvrir le nez avec les mains jointes et pratiquez une longue et profonde inspiration répétée 3 fois successivement. L'application ainsi décrite sera renouvelée à volonté selon le besoin ressenti.

2 Le stick inhalateur

Le stick inhalateur est un moyen facile et confortable pour bénéficier des bienfaits d'huiles essentielles. Cet inhalateur de poche se compose d'un cylindre au bout arrondi dans lequel loge une tigette destinée à la réception des gouttes de l'huile essentielle. Il suffit de porter à la narine l'embout nasal pour pratiquer une profonde inspiration. Ayez-le toujours à portée de main car vous verrez rapidement à l'usage que ce petit objet deviendra très vite incontournable.

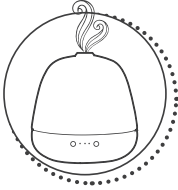
3 Respiration au flacon

Disposez simplement le flacon de la synergie d'huiles essentielles à 2 cm des narines et respirez sans forcer. Fermez les yeux. Pratiquez l'inspiration une fois sous la narine gauche et une fois sur la narine droite. L'utilisation ainsi décrite sera renouvelée à volonté selon le besoin ressenti.



LA DIFFUSION

LES BIENFAITS DES HUILES ESSENTIELLES DANS L'AIR INTÉRIEUR



Ne perdez pas de vue que la diffusion ultrasonique ou à sec (diffuseur sans eau) des huiles essentielles reste un moyen des plus répandus **pour bénéficier des propriétés des huiles essentielles directement dans notre atmosphère**: soit assainir l'air et le rendre bactériologiquement plus propre à respirer en cas de période de contagion, soit couvrir ou masquer des odeurs désagréables pour améliorer notre confort de vie, soit agir sur les comportements, les troubles nerveux mais aussi la concentration, l'éveil, l'attention... La diffusion atmosphérique offre ainsi la possibilité de créer son univers par le jeu de fragrances.

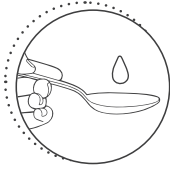
Formulez vos propres mélanges pour diffusion selon votre humeur et vos envies. Vous deviendrez rapidement adepte de la diffusion pour un moment de bien-être tout simplement ou une action thérapeutique sur la sphère respiratoire, par exemple.

RÈGLES DE BASE ET PRÉCAUTIONS

- Selon l'intensité olfactive désirée, **versez jusqu'à 15 gouttes** d'huiles essentielles dans le réservoir de votre diffuseur.
- Diffusez pendant 10-15 minutes/heure. Il n'est pas nécessaire de faire fonctionner le diffuseur toute la journée, au risque de saturer la pièce dans laquelle vous vous trouvez.
- Ne diffusez pas dans une chambre d'enfant en sa présence. Par exemple, faites fonctionner le diffuseur dans sa chambre une heure avant de le mettre au lit.
- Certaines huiles essentielles ne conviennent pas à la diffusion, sont contre-indiquées ou désagréables en diffusion. Elles peuvent être irritantes pour les muqueuses (ex: cannellier de Ceylan, origan, giroflier, sarriette des montagnes, thym vulgaire à thymol, gaulthérie pour citer les principales). D'autres huiles essentielles sont neurotoxiques (ex: hysope officinale, sauge officinale). Enfin l'odeur de certaines huiles essentielles ne convient pas ou peu quand elles sont diffusées seules (ex: basilic, coriandre, carotte, cyprès, cumin, immortelle, camomille noble).



LA VOIE ORALE/ SUBLINGUALE



Pourquoi ne pas profiter de la richesse du réseau sanguin et nerveux au niveau de la muqueuse buccale et sublinguale pour permettre une action instantanée et générale des huiles essentielles qui y seraient déposées.

Il ne faut cependant jamais ingérer directement les huiles essentielles dans la bouche.

Nous vous conseillons d'utiliser un support neutre tel qu'une cuillère d'huile végétale ou de miel, sur un comprimé neutre, sur un morceau de sucre de canne ou encore dans un peu de yaourt.

En plus d'**éviter le surdosage** en huile essentielle, cette dilution dans un support neutre permet d'en **atténuer le goût**.

Par ce mode d'administration, les huiles essentielles délivrent leurs activités biochimiques, énergétiques et informationnelles en quelques secondes.

En pratique :

Adulte : 1 à 2 gouttes d'HE, 3 à 4x/jour

Enfant de 6 à 12 ans : 1 goutte d'HE, 3 à 4x/jour

Pas de voie orale chez les enfants de moins de 6 ans et les femmes enceintes sans avis médical



LE CHOIX DE MON FLACON

Sensibles aux rayons ultraviolets, **les huiles essentielles se conservent dans des flacons de verre opaque** (brun, vert, bleu). Très volatiles, elles perdront progressivement leur action si elles ne sont pas scellées dans des **flacons étanches**.

Le choix du flacon est important dès le moment où vous décidez de la synergie à réaliser.

Prenez en compte le type de synergie, l'indication et la durée d'utilisation pour choisir le flacon le plus adapté.

Votre flacon doit être propre. Pour le désinfecter, rincez-le avec de l'alcool dénaturé (que vous trouverez facilement en pharmacie) et laissez-le sécher à l'air libre.

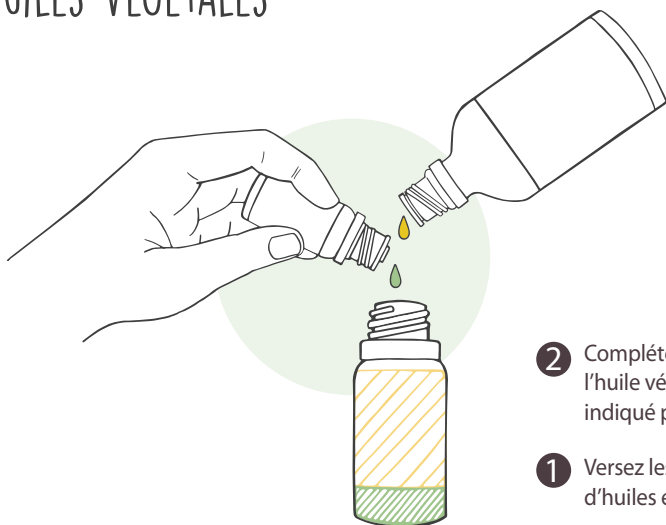
Les synergies qui vous sont proposées dans ce guide sont systématiquement recommandées dans un flacon type adéquat.

Huiles essentielles et plastique ne font pas toujours bon ménage. Pour cette raison, nous vous déconseillons d'utiliser des flacons en plastique pour réaliser vos synergies. Selon le type de plastique, les huiles essentielles peuvent altérer sa structure ou le déformer.

Astuce : vous souhaitez réaliser un baume ? Utilisez un petit bocal à confiture en verre. Veillez à ce qu'il soit bien propre avant l'utilisation.

COMMENT RÉALISER SES SYNERGIES DIY?

JE RÉALISE UNE SYNERGIE D'HUILES ESSENTIELLES ET D'HUILES VÉGÉTALES



- 1 Versez les gouttes d'huiles essentielles.
- 2 Complétez le flacon avec l'huile végétale comme indiqué pour la synergie.

- Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant par la plus petite quantité.
- Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.
- Une fois la synergie terminée, refermez le flacon et agitez pour homogénéiser le mélange.
- N'oubliez pas d'inscrire le nom de votre synergie directement sur le flacon et la date de réalisation.

Astuce : retirez le compte-goutte ! Lorsque la synergie prévoit de remplir le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement, il vous sera plus facile de retirer le compte-goutte du flacon. Pour ce faire, prenez le bouchon pour décrocher le compte-goutte du goulot du flacon.

Bon à savoir :

- 1 ml d'huile essentielle = 30 gouttes d'huile essentielle
- 1 ml d'huile végétale = 25 gouttes d'huile végétale
- 1 cuillère à café = 5 ml
- 1 cuillère à soupe = 15 ml

Il est traditionnellement admis qu'une cuillère à soupe correspond à 3 cuillères à café.



JE RÉALISE UN BAUME

- Faites fondre au bain marie le beurre végétal (beurre de karité ou huile végétale de coco, par exemple). Il n'est pas nécessaire de le chauffer à haute température.
- Une fois liquide, retirez de la source de chaleur et ajoutez les gouttes d'huiles essentielles et végétales selon la synergie.
- Mélangez pour homogénéiser.
- Ensuite, versez la préparation dans le pot et laissez refroidir.
- Votre baume est prêt une fois qu'il devient solide!

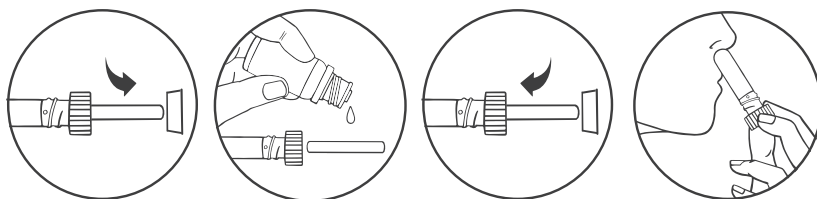


Bon à savoir :

Point de fusion des beurres végétaux, c'est-à-dire la température à laquelle ils deviennent liquides :

- Beurre de karité : environ 30°C
- Huile de coco devient : environ 25°C
- Beurre de cacao : environ 35 °C

JE RÉALISE UN STICK INHALATEUR



- Sortez le coton à imbiber du stick inhalateur
- Déposez avec précaution les gouttes de votre mélange d'huiles essentielles sur toute la longueur du coton (entre 15 et 20 gouttes).
- Replacez le coton dans le stick et fermez avec la base.

COMMENT CONSERVER MA SYNERGIE ?

Une fois votre synergie réalisée, n'oubliez pas de fermer votre flacon pour préserver sa richesse en molécules et donc son efficacité. On recommande également de la conserver à l'abri de toute source de chaleur (évitons la salle-de-bain par exemple).

Une synergie d'huiles essentielles pourra être **conservée pendant 1 an**.

Par contre, dans le cas d'une synergie à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales, on conseillera de **l'utiliser dans les 3 à 6 mois**. En effet, les huiles végétales sont plus sensibles à l'oxydation, c'est-à-dire qu'il faut les protéger de l'air, la lumière et la chaleur. Dans le cas d'une utilisation régulière, on vous recommandera de l'utiliser dans les 3 mois après sa réalisation.



LES ERREURS À ÉVITER :

- Incliner son flacon à la verticale

Le compte-goutte est prévu pour une utilisation à 45°. Incliné de cette façon, l'huile essentielle tombera en goutte à goutte et non en rafale et cela vous permettra de compter facilement les gouttes.

- Remplir jusqu'au bord le flacon

Oui ! Attention au débordement quand vous rentrerez la pompe ou le spray prévu avec le flacon. Remplissez toujours jusqu'au rétrécissement du flacon.

- Ne pas indiquer le nom de votre synergie

Vous souviendrez-vous de quelle synergie il s'agit dans quelques mois ?

FAUT-IL TOUJOURS DILUER MON HUILE ESSENTIELLE DANS UNE HUILE VÉGÉTALE ?

EN CAS DE DOUTE, UN SEUL MOT D'ORDRE : DILUEZ !

Comme mentionné précédemment, outre leurs propriétés, les huiles végétales sont d'excellents supports pour les huiles essentielles. Vous ne commettrez donc aucune erreur si vous diluez une huile essentielle dans une huile végétale.

Aussi, il est important de souligner que diluer son huile essentielle dans une huile végétale ne signifie pas une perte d'efficacité. Le choix d'une dilution huile essentielle-huile végétale sera toujours fonction de l'indication et la zone d'utilisation. Plus l'utilisation sera régulière, d'ordre cosmétique ou sur une zone étendue du corps, plus on aura tendance à diluer les huiles essentielles.

Exemples : une goutte de menthe poivrée pure sur les tempes vous permettra de retrouver l'esprit plus clair lors du coup de mou de l'après-midi. Par contre, pour soigner le mauvais coup de soleil sur toute l'épaule, vous appliquez une synergie d'huile essentielle de lavande aspic et d'huile végétale, idéalement calendula, de manière répétée matin et soir pendant plusieurs jours.

Pour un usage cutané, la dilution des huiles essentielle dans une huile végétale va varier selon l'usage et l'organe ciblé. Il est traditionnellement admis d'utiliser les dilutions suivantes :

- 1 % d'huile essentielle: action cosmétique (soin de la peau)
- 3 % : action réparatrice de la peau (vergetures, ...)
- 5 % : action sur le système nerveux (stress, anxiété, sommeil)
- 7 % : action circulatoire (jambes lourdes)
- 10 % : action sur les muscles et articulations
- dilution pour les huiles essentielles irritantes (cannelle de Chine)
- 15 % : action sport et compétition
- 20 % : dilution pour les huiles essentielles dermocaustiques (orange douce, origan vulgaire, gaulthérie couchée, ...)
- 30 % : action locale très puissante
- De 50 à 100% : action thérapeutique (usage limité dans le temps)

LES 4 RÈGLES DE FORMULATION DE L'EXPERT AROMA :

- ✓ Identifier les propriétés thérapeutiques recherchées (quel est mon besoin ?)
- ✓ Sélectionner les huiles essentielles reconnues pour les effets recherchés (quelles HE sélectionner ?)
- ✓ Choisir une huile végétale synergique
- ✓ Déterminer la concentration nécessaire pour optimiser l'effet recherché

TABLEAU D'AIDE AU DOSAGE DE SYNERGIES D'HUILES ESSENTIELLES

Concentration en huile essentielle	100 gouttes		5 ml		10 ml		30 ml		60 ml	
	HE	BASE	HE	BASE	HE	BASE	HE	BASE	HE	BASE
1%	1	99	1	QSP 5ml 0,05ml	3	QSP 10ml 0,1ml	9	QSP 30ml 0,3ml	18	QSP 60ml 0,6ml
	3	97	5	QSP 5ml 0,15ml	9	QSP 10ml 0,3ml	27	QSP 30ml 0,9ml	54	QSP 60ml 1,8ml
5%	5	95	7	QSP 5ml 0,25ml	15	QSP 10ml 0,5ml	45	QSP 30ml 1,5ml	90	QSP 60ml 3ml
	7	93	10	QSP 5ml 0,35ml	21	QSP 10ml 0,7ml	63	QSP 30ml 2,1ml	126	QSP 60ml 4,2ml
10%	10	90	15	QSP 5ml 0,5ml	30	QSP 10ml 1ml	90	QSP 30ml 3ml	180	QSP 60ml 6ml
	15	85	22	QSP 5ml 0,75ml	45	QSP 10ml 1,5ml	135	QSP 30ml 4,5ml	270	QSP 60ml 9ml
20%	20	80	30	QSP 5ml 1ml	60	QSP 10ml 2ml	180	QSP 30ml 6ml	360	QSP 60ml 12ml
	30	70	45	QSP 5ml 1,5ml	90	QSP 10ml 3ml	270	QSP 30ml 9ml	540	QSP 60ml 18ml
50%	50	50	75	QSP 5ml 2,5ml	150	QSP 10ml 5ml	450	QSP 30ml 15ml	900	QSP 60ml 30ml

Huile essentielle
BASE [Huile végétale, aloe vera ,alcool]

* QSP: quantité suffisante pour remplir le flacon du volume mentionné.



FEMME ENCEINTE ET HUILES ESSENTIELLES ?

Il existe de nombreuses informations contradictoires sur l'utilisation des huiles essentielles chez la femme enceinte et allaitante.

Par principe de précaution, nous ne conseillerons pas l'utilisation de nos synergies pour la femme enceinte et allaitante.

Tournez-vous toujours vers un professionnel de santé qui pourra vous conseiller des solutions prêtes à l'emploi, formulées et adaptées pour une utilisation en toute sécurité.

Par contre, il n'y a pas de contre-indication quant à l'usage d'huiles végétales en application cutanée. Les huiles végétales sont, par exemple, d'excellents soins préventifs contre les vergetures.



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI DES HUILES ESSENTIELLES



Toute substance très active, même naturelle, pourrait aussi devenir toxique si les doses, les voies d'administration, la fréquence des prises, ne sont pas respectées. N'augmentez pas la dose sans l'avis d'un professionnel de la santé et respectez les règles de précaution ci-dessous à chaque utilisation.

- Test d'allergie : effectuez avant chaque utilisation un test en appliquant 1 à 2 gouttes d'huile essentielle dans le pli du coude. Attendez 20 minutes pour vérifier qu'aucune réaction allergique ne se manifeste.
- Consommation d'huiles essentielles pour des enfants de moins de 6 ans et des femmes enceintes seulement sous avis médical.
- Des précautions particulières sont à prendre pour les épileptiques, asthmatiques, personnes ayant des antécédents de cancers hormono-dépendant, d'hypo-ou hyperthyroïdie, d'ulcères à l'estomac, d'allergie ou encore prenant des anticoagulants.
- Après massage ou application cutanée, il convient de toujours se laver les mains.
- Ne jamais injecter d'huiles essentielles par voie intraveineuse ou intramusculaire.
- Utiliser des huiles essentielles de haute qualité (100% pures et naturelles) et de marque réputée.
- Ne pas laisser les flacons à la portée des enfants.
- Le nez, le conduit auditif, les zones ano-génitales ne peuvent jamais être l'objet d'application d'huiles essentielles pures. N'introduisez jamais d'huile essentielle dans vos yeux. En effet, l'œil est un milieu aqueux, et les huiles essentielles ne sont pas solubles dans l'eau.
- En cas d'absorption accidentelle ou de réaction cutanée, ingérez ou appliquez une huile grasse pour diluer l'huile essentielle (olive, tournesol) puis adressez-vous au centre antipoison.



LES SYNERGIES

DÉBUTANT OU DÉJÀ EXPERT EN AROMATHÉRAPIE, CHACUN POURRA TROUVER LA SYNERGIE QUI CORRESPOND À SON BESOIN PARMIS CES 75 SYNERGIES. SANTÉ, BIEN-ÊTRE OU PLUTÔT SOIN DE LA PEAU, PRENEZ SOIN DE VOUS ET DE VOS PROCHES GRÂCE AUX HUILES ESSENTIELLES ET VÉGÉTALES.

DÉSORMAIS, ELLES FERONT PARTIE INTÉGRANTE DE VOTRE PHARMACIE FAMILIALE ET TRÈS RAPIDEMENT VOUS APPRÉCIEREZ LES UTILISER ET PARTAGER LEUR UTILISATION À VOS PROCHES.



Toutes les doses et posologies sont données pour des masses corporelles d'adultes. Ce livret n'a nullement l'intention de se substituer à un quelconque acte médical toujours indispensable pour l'établissement d'un diagnostic crédible. L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité quant au mauvais emploi qui en aurait été fait.

Légende :

HE: huile essentielle

HV: huile végétale

Gte(s): goutte(s)

👉 : goutte(s)

QSP: quantité suffisante pour remplir le flacon



Voie d'utilisation



Utilisation autorisée pour la femme enceinte



Âge minimum d'utilisation



Durée de conservation



Temps de la préparation



ACNÉ DU DOS

Application rapide et efficace pour lutter contre l'acné sur la zone étendue du dos.



Pour composer ma synergie

- HE Lavande vraie 35
- HE Tea-tree 35
- HV Nigelle 25 ml
- HV Jojoba 25 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Versez une légère pression de la pompe dans le creux de la main et appliquez matin et soir sur la zone concernée.



Cutané

+ 6 ans

3 mois

Rapide

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

ACNÉ VISAGE

Sortez votre stop bouton 100% naturel dès qu'un bouton fait son apparition sur le visage. Une application ciblée pour éliminer rapidement les boutons.



Pour composer ma synergie

- HE Tea-tree 40
- HE Lavande vraie 20
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 1 à 2 gouttes sur un coton-tige et appliquez localement 3 à 4 fois par jour. Faites attention à ne pas appliquer trop près du contour des yeux.



Cutané

+ 12 ans

1 an

Rapide

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir : ajoutez également une goutte de la synergie directement dans votre gel nettoyant visage à rincer.

AIR ASSAINI

Spray idéal pour assainir et purifier l'air intérieur à la maison ou au bureau.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Ravintsara 150
- ✓ HE Citron 100
- ✓ HE Lavande vraie 40
- ✓ Spray 30 ml

Comment l'utiliser

1 à 2 pulvérisations, 3 à 4 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Astuce: Doublez la dose de chaque HE pour remplir le flacon et profiter plus longtemps de votre spray personnalisé.

ANXIÉTÉ, ANGOISSE

Ce roller est particulièrement indiqué pour les états de panique, d'anxiété profonde, d'angoisse ou de forte émotivité.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Camomille noble 15
- ✓ HE Néroli 3
- ✓ HV Noyaux abricot QSP 10 ml
- ✓ Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez la synergie sur le plexus solaire ainsi que sur la face interne des poignets et procédez ensuite à 3 longues et profondes inspirations.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer l'huile essentielle de néroli par celle de l'encens.

Le saviez-vous? L'huile essentielle de néroli est une huile essentielle issue de la fleur de l'oranger amer. Petite merveille de l'aromathérapie d'un point de vue olfactif, son prix pourrait vous effrayer. Pourtant, ses propriétés calmantes, voire antidépessives et son parfum riche et profond sont inégalables. Il ne vous suffira qu'une petite quantité pour déjà profiter de ses propriétés.



APHTE

Synergie idéale pour la santé de la sphère buccale. Utile en cas d'inconfort ou petites plaies dans la bouche.

SANTÉ

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Laurier noble 30
- ✓ HE Tea-tree 30
- ✓ Compte goutte 10 ml



Comment l'utiliser

Versez 1 à 2 gouttes de la synergie sur un coton-tige et appliquez localement jusqu'à 6 fois par jour jusqu'à guérison.

De préférence, ne pas se rincer la bouche et ne pas boire ou manger dans l'heure qui suit l'application du produit.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

APRÈS-SOLEIL

Cette huile nourrit et apaise votre peau en profondeur après une journée passée au soleil. En cas de peau fortement rougie par le soleil, veuillez vous référer la synergie "brûlure".

SANTÉ

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Lavande aspic 35
- ✓ HE Menthe poivrée 10
- ✓ HV Calendula 50
- ✓ Aloe Vera QSP 60 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez régulièrement sur votre peau, à raison de 3 à 4 fois par jour si nécessaire



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon avec le gel d'aloë vera jusqu'au rétrécissement du flacon.

Bon à savoir : l'huile végétale de calendula est l'huile douceur par exemple. Idéale sur une peau agressée ou rougie, elle apaise et répare en profondeur. Pensez-y pour chaque soin de la peau sensible ou en souffrance.

ARTICULATIONS ET MUSCLES

Solution SOS muscles et articulations pour apaiser les douleurs liées au sport, un effort, un mouvement répété ou un faux mouvement. Léger effet frais apaisant.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Eucalyptus citronné 60
- ✓ HE Gingembre 75
- ✓ HE Menthe poivrée 15
- ✓ HV Arnica remplir QSP 60 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Une légère pression à appliquer localement et masser 3 à 4 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

BARBE (SOIN)

Pour prendre soin de leur barbe, les hommes peuvent aussi miser sur les huiles végétales. En plus d'un poil brillant, cette huile aide à densifier et stimule la croissance.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Cèdre de l'Atlas 15
- ✓ HV Ricin 30 ml
- ✓ HV Jojoba 30 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez la synergie de la racine au point et massez quelques instants, de préférence le soir avant le coucher. À renouveler 2 à 3 fois par semaine pour un entretien régulier.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: utilisée depuis des siècles pour ses propriétés revitalisantes et fortifiantes, l'huile végétale de ricin est une véritable huile de beauté pour les cheveux, cils et sourcils. Autrement dit, tous les poils, y compris ceux de la barbe!

BLEUS ET COUPS



Le roller SOS pour apaiser les bleus, bosses et coups. À toujours avoir à portée de main en déplacement.

Pour composer ma synergie

- HE Immortelle 90
- HE Menthe poivrée 30
- HV Arnica 120
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur la zone concernée jusqu'à 5 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: l'application de cette synergie fera des miracles. Par contre, en raison de l'arnica présent dans la synergie, on veillera à ne pas l'appliquer sur des plaies cutanées.

BOUTON DE FIÈVRE



Roller à utiliser dès les premiers signes, sensations gênantes ou picotement et jusqu'à disparition du bouton.

Pour composer ma synergie

- HE Niaouli 60
- HE Menthe poivrée 15
- HE Lavande aspic 15
- HV Rose musquée QSP
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

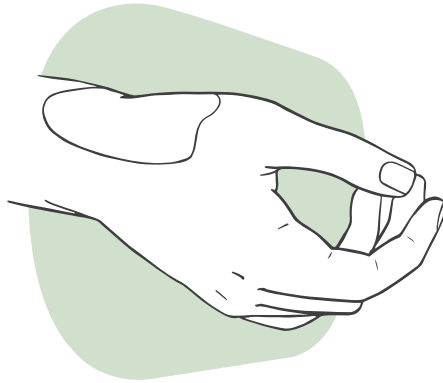
1 application locale 6 à 10 fois par jour jusqu'à amélioration.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Bon à savoir: plus vous agirez rapidement, plus vite il disparaîtra! Même si le bouton de lèvres est déjà sorti, le roller aidera la peau à se régénérer.



BRÛLURE

Votre solution à tous les types de brûlures cutanées par le feu d'une braise, du soleil ou d'un frottement. Vous doserez l'huile essentielle de lavande aspic en fonction de l'intensité recherchée.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Lavande Aspic 90
- ✓ HV Millepertuis 20 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Après avoir refroidi la brûlure à l'eau froide, appliquez 3 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic pure sur la plaie toutes les 10 minutes pendant 2 heures.

Ensuite, appliquez localement 3 à 4 gouttes du mélange ci-dessus, 3 à 4 fois par jour jusqu'à amélioration.



Cutané



+ 6 ans



3 mois



Rapide

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière: L'HV de millepertuis est photosensibilisante donc on évite de s'exposer au soleil dans les 24 heures après l'application. En vacances, remplacez systématiquement cette huile végétale par celle de calendula pour éviter tout risque. Dans le cas d'une brûlure, retenez bien que cicatrice et soleil ne font pas bon ménage. On déconseille l'exposition au soleil de cicatrices récentes pour éviter les marques.





CELLULITE

Les huiles essentielles associées à l'action du massage quotidien aideront à lisser les capitons et atténuer l'effet peau d'orange. L'odeur ne plaira pas à toutes, mais les résultats pourront s'observer dans les 4 semaines d'utilisation.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Romarin CT camphre 90
- ✓ HE Pamplemousse 90
- ✓ HE Cèdre de l'Atlas 90
- ✓ HE Lemongrass 90
- ✓ HE Immortelle 90
- ✓ HV Macadamia QSP 60 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez localement une légère pression de la pompe 2 fois par jour et massez généreusement la zone concernée.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière: ne pas appliquer avant l'exposition au soleil ou une séance de bronzage car l'essence de pamplemousse est photosensibilisante.

CHEVEUX GRAS

L'application sur le cuir chevelu de ce masque à l'huile végétale de nigelle et aux huiles essentielles permettra aux cheveux de regraisser moins vite et d'éviter les pellicules.



BEAUTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Tea-tree 35
- HE Romarin CT verbénone 35
- HV Nigelle 50 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

1 à 2 fois par semaine, massez la chevelure humide et propre avec la synergie. Insistez sur le cuir chevelu. Laissez poser sous une serviette pendant 1 heure ou toute la nuit. Rincez avec un shampoing doux.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

CHEVEUX SECS ET ABIMÉS

Prenez soin de vos cheveux en appliquant régulièrement une huile douce pour le cuir chevelu et réparatrice pour les pointes.



BEAUTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Ylang-Ylang 30
- HV Argan 25 ml
- HV Nigelle 25 ml
- Flacon Pompe 60 ml

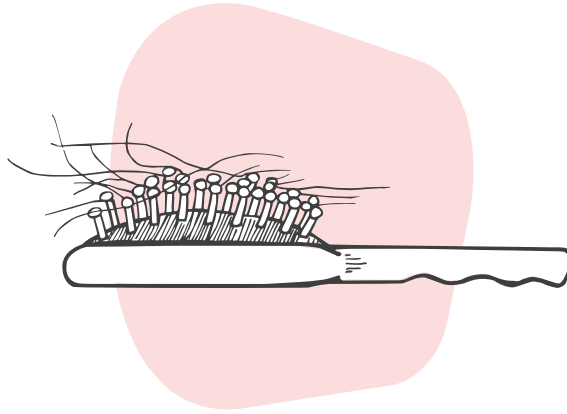
Comment l'utiliser

Appliquez sur l'ensemble de la chevelure et massez quelques instant. Enveloppez dans une serviette et laissez poser 1h au moins avant de rincer au shampoing doux. Répétez 1 à 2 fois par semaine, en fonction des besoins.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.



CHUTE DE CHEVEUX

Cette huile à utiliser en masque capillaire aidera à tonifier le cuir chevelu et à favoriser la repousse des cheveux.



Pour composer ma synergie

- HE Romarin CT cinéole 60
- HE Orange douce 60
- HV Nigelle 20 ml (500)
- HV Ricin 20 ml (500)
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Massez le cuir chevelu avec la quantité adéquate de la synergie et laissez poser au moins 30 minutes. Lavez ensuite les cheveux normalement. Répétez l'opération 2 à 3 fois par semaine.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

CICATRICE

Les huiles végétales en association avec les huiles essentielles vous aideront à venir à bout d'une cicatrice récente. Bien entendu, la cicatrice sera bien refermée avant toute application de la synergie.



BEAUTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Immortelle 9
- HE Lavande aspic 21
- HV Calophylle 50
- HV Rose musquée 150
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez quelques gouttes localement 3 fois par jour jusqu'à amélioration.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: comme déjà mentionné, cicatrice et soleil ne font pas bon ménage. On déconseille l'exposition au soleil de cicatrices récentes pour éviter les marques.

COLIQUES, CRAMPES DIGESTIVES

Synergie apaisante à masser utile, en cas d'inconforts, de douleurs ou crampes au niveau de ventre. Elle favorise la digestion et apaise les tensions dues à un stress éventuel.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Gingembre 40
- HE Fenouil 40
- HE Camomille noble 20
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 3 à 4 gouttes du mélange et massez dans le sens des aiguilles d'une montre 3 à 4 fois par jour.

Enfants à partir de 6 ans: appliquez 2 gouttes du mélange sur le ventre et massez 3 à 4 fois/jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Pour faciliter le massage chez les plus petits, ajoutez à chaque application 2 gouttes d'huile végétale au choix dans les gouttes d'huiles essentielles.

CONCENTRATION, ÉVEIL

Cette synergie invite à l'éveil et à la concentration. Utile pour les étudiants ou les seniors, elle trouvera aussi sa place en diffusion ou en spray aérien lorsqu'on souhaite amener une atmosphère tonifiante et vivifiante.



BIEN-ÊTRE

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Bois de Hô 160
- ✓ HE Romarin CT cinéole 120
- ✓ HE Epinette noire 80
- ✓ HE Menthe poivrée 40
- ✓ Spray 30 ml

Comment l'utiliser

Pulvérisez dans l'atmosphère 3 à 4 fois par jour, au besoin.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Astuce: Cette synergie peut aussi s'employer en diffusion. Versez 6 à 8 gouttes sur l'eau du diffuseur ultrasonique. Diffuser pendant 30 minutes en continu ou pendant 2 heures en discontinu. Répétez 3x/jour si nécessaire.

CONCENTRATION, STRESS

Le roller des étudiants par excellence à avoir pendant toute la période des examens. Objectif: favoriser les capacités de concentration et lutter contre le stress.



BIEN-ÊTRE

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Romarin CT cinéole 90
- ✓ HE Menthe poivrée 30
- ✓ HE Lavande vraie 30
- ✓ HV Noyaux d'abricot QSP
10 ml
- ✓ Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets et procédez à de longues respirations. Répétez l'opération 3 à 4 fois par jour pendant toute la période d'étude ou d'examens.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.



CONFIANCE EN SOI

À l'image de la couronne de laurier qui coiffait la tête des vainqueurs pendant l'Antiquité, emportez votre stick inhalateur dès que vous aurez besoin d'un soupçon de confiance en soi supplémentaire pour passer au-dessus de l'épreuve à affronter.



BIEN-ÊTRE

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Laurier noble 20
- ✓ Stick inhalateur

Comment l'utiliser

Respirez le stick dès que le besoin se fait sentir.



Inhalation



+ 6 ans



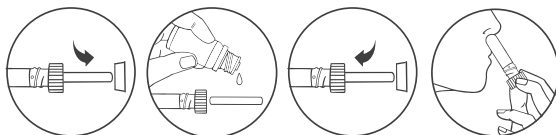
3 mois



Rapide

➔ Comment faire mon mélange

- Sortez le coton à imbiber du stick inhalateur
- Déposez avec précaution les gouttes de votre mélange d'huiles essentielles sur toute la longueur du coton
- Remplacez le coton dans le stick et fermez avec la base.



Astuce: Votre stick ne sent plus assez? Retirez délicatement la base du stick et ajoutez de nouveau une quinzaine de gouttes sur le coton.

CONSTIPATION

Synergie à masser pour aider le transit en cas de paresse intestinale.



Pour composer ma synergie

- HE Mandarine 50
- HE Gingembre 50
- HV au choix 100
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 3 à 4 gouttes de la synergie sur le bas du ventre et massez dans le sens des aiguilles d'une montre. Renouvelez 3 à 4 fois par jour selon le besoin.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

COUPE-FAIM

Ce stick inhalateur à l'odeur gourmande du pamplemousse vous aidera à surmonter les envies sucrées pendant la journée. Bien entendu, il s'accompagne d'un peu de volonté.



Pour composer ma synergie

- HE Pamplemousse 15
- Stick inhalateur

Comment l'utiliser

Respirez le stick dès que le besoin se fait sentir.



➔ Comment faire mon mélange

- Sortez le coton à imbiber du stick inhalateur
- Déposez avec précaution les gouttes de votre mélange d'huiles essentielles sur toute la longueur du coton
- Remplacez le coton dans le stick et fermez avec la base.

Bon à savoir: votre stick ne sent plus assez? Retirez délicatement la base du stick et ajoutez de nouveau une quinzaine de gouttes sur le coton.

COUPEROSE, ROSACÉE

La couperose se caractérise par de petites rougeurs, principalement sur les joues, dues à la dilatation des vaisseaux sanguins présents sous la peau. En plus de nourrir la peau en profondeur, ce soin apaisant et décongestionnant tonifie la microcirculation et évite l'apparition de nouvelles rougeurs.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Immortelle 8
- ✓ HE Camomille noble 4
- ✓ HE Géranium d'Egypte 4
- ✓ HV Cranberry 50ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Versez l'équivalent de quelques gouttes de la synergie à chauffer dans le creux de la main et appliquez en léger massage sur les zones concernées 2 fois par jour, matin et soir.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon

Bon à savoir: L'huile essentielle d'immortelle ou hélichryse italienne: l'essayer, c'est l'adopter!

Utilisez-la pour apaiser les jambes lourdes, pour faire disparaître un bleu, ou aider à cicatriser une plaie.

CYSTITE

Synergie à masser qui aidera l'organisme à lutter contre l'inconfort urinaire et apaisera la gêne occasionnée.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Sarriette des montagnes 50
- ✓ HE Petit grain Bigarade 50
- ✓ Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Massez le bas du ventre avec 3 à 4 gouttes de la synergie, 3 à 4 fois par jour selon le besoin. Si vous avez la peau sensible, ajoutez 2 gouttes d'huile végétale de votre choix.

Pour les enfants à partir de 6 ans, massez 1 à 2 gouttes de la synergie, 3 à 4 fois par jour.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: L'huile essentielle de sarriette des montagnes a un profil très proche de l'huile essentielle d'origan vulgaire. Son point fort est qu'elle est moins dermocaustique et qu'on peut l'appliquer sur la peau. 41

DENTS (HYGIÈNE ET BLANCHEUR)

Solution à appliquer sur le dentifrice pour un soin blancheur et une hygiène buccale quotidienne



Pour composer ma synergie

- HE Tea-tree 50
- HE Citron 50
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

À chaque brossage des dents, ajoutez 1 goutte directement sur le dentifrice.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

DÉSINFECTION DES MAINS (GEL)

Réalisez votre propre solution antibactérienne à base d'alcool, de gel d'aloé vera et d'huiles essentielles. Le gel de secours en déplacement lorsqu'on ne peut pas se laver les mains.



Pour composer ma synergie

- Gel d'aloé vera 25 ml
- Alcool 70° 20 ml
- HE Ravintsara 6
- HE Tea-tree 6
- HE Eucalyptus radié 6
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur les mains et frottez jusqu'à ce que les mains soient sèches.



➔ Comment faire mon mélange

- Préparez tous les composants ouverts devant vous.
- Remplissez le flacon pompe avec la quantité exacte de chaque composant.
- Refermez le flacon et agitez pendant 30 secondes pour bien homogénéiser le mélange.
- Votre solution est prête!



DÉSINFECTION DES MAINS (SAVON)

Ajoutez des huiles essentielles directement dans votre gel nettoyant moussant pour les mains.



Pour composer ma synergie

- HE Tea-tree ou HE Citron
- Gel moussant main

Comment l'utiliser

Lavez-vous les mains comme d'habitude avec votre savon liquide et rincez correctement.



➔ Comment faire mon mélange

Ajoutez directement la quantité huile essentielle dans votre gel nettoyant moussant pour les mains préféré. La concentration en huile essentielle est à adapter en fonction de votre besoin, entre 1 et 5 % maximum. Agitez ensuite pour homogénéiser.

Par exemple :

Pour un gel nettoyant de 250 ml, ajoutez 75 gouttes d'huiles essentielles pour atteindre une concentration à 1%.

Astuce : référez-vous au tableau des concentrations pour calculer le nombre de goutte en fonction de la concentration voulue.

DOS (MAL DE DOS)

Prenez soin de votre dos. Les douleurs dans le bas du dos, ou tour de reins, sont courantes dans notre quotidien bien rythmé. Un faux mouvement ou une rotation excessive et vous voilà coincé pendant plusieurs jours. Appliquez cette huile légèrement chauffante pour apaiser l'inconfort et vous remettre d'aplomb.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Gaulthérie couchée 25
- ✓ HE Romarin CT camphre 20
- ✓ HE Menthe poivrée 5
- ✓ HE Eucalyptus citronné 20
- ✓ HV au choix 30 ml (750)
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez une légère pression de la pompe, 3 à 4 fois par jour sur la zone concernée.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir : les huiles essentielles peuvent se révéler être de véritables alliées pour lutter contre ces douleurs qui surgissent au quotidien, tant en prévention que pour les soulager. Parmi celles-ci, vous avez peut-être entendu parler de la gaulthérie couchée. D'une efficacité remarquable, quelques précautions sont à prendre lorsque vous l'utilisez: la dilution à 50% dans une huile végétale est obligatoire car elle peut être irritante pour la peau et elle sera déconseillée chez les personnes qui prennent des fluidifiants sanguins ou qui sont allergiques à l'aspirine.

ECZÉMA

Un soin naturel pour une apaiser les inconforts et les démangeaisons.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Camomille noble 60
- ✓ HE Tea tree 30
- ✓ HV Calendula 50 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez régulièrement sur votre peau, à raison de 3 à 4 fois par jour si nécessaire



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Bon à savoir : si vous désirez un effet "pansement" pour apaiser les démangeaisons et limiter les frottements sur une zone très localisée, vous pouvez également vous tourner vers le beurre de karité qui formera une couche protectrice sur la peau. Apaisement garanti!

FATIGUE MENTALE

La fatigue mentale peut souvent affecter la concentration ou les capacités d'attention, voire causer des pertes de mémoire. Quand vous êtes prêt à baisser les bras, ce roller vous donnera la force mentale pour continuer et tenir le cap.



Pour composer ma synergie

- HE Thym CT thujanol 60
- HE Menthe poivrée 60
- HE Basilic exotique
CT linalol 30
- HV Noyaux d'abricot 250
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez le roller sur la zone du plexus solaire et la face interne des poignets, 2 à 3 fois par jour selon les besoins. Procédez à de profondes respirations en portant les poignets sous les narines.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

FATIGUE PASSAGÈRE

Roller facile d'application pour lutter contre la fatigue passagère du changement de saison par exemple ou pour stimuler l'organisme après une affection.



Pour composer ma synergie

- HE Menthe poivrée 20
- HE Ravintsara 80
- HV Noyaux d'abricot 100
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur les poignets, 3 à 4 fois par jour. Procédez à de profondes respirations en portant les poignets sous les narines.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.



FATIGUE, ÉPUISEMENT PHYSIQUE

Cette synergie "coup de boost" est à utiliser en cas d'épuisement physique pour rétablir le tonus et la vitalité. Idéale dans une période de rush au boulot ou pour tenir le coup pendant les examens. Gardez l'adrénaline, pas le stress!



BIEN-ÊTRE:

Pour composer ma synergie

- HE Pin Sylvestre 40
- HE Epinette noire 40
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 4 gouttes de la synergie, directement sur les surrénales (la zone des reins), matin et midi pendant 10 jours.



Cutané



+ 12 ans



1 an



Rapide

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: cette synergie "coup de boost" est à utiliser pendant 10 maximum. Très tonique, on conseille de ne pas l'appliquer après 16h afin de s'assurer un sommeil serein.

FROTTEMENTS, IRRITATIONS

Ampoules aux pieds, sensations d'échauffement ou irritations pendant la pratique de votre sport favori? Voici votre solution anti-frottement à utiliser en prévention du frottement avant le sport ou après pour diminuer les inconforts.



Pour composer ma synergie

- HE Lavande vraie 30
- HE Lavande aspic 45
- HE Eucalyptus citronné 30
- HE Menthe poivrée 15
- Beurre de Karité 35 ml
- Petit pot

Comment l'utiliser

Appliquez une noisette de ce baume sur les zones sensibles avant la pratique du sport. Votre baume vous sera également utile sur une zone lésée. Appliquez 3 à 4 fois par jour, jusqu'à amélioration.



→ Comment faire mon mélange

- Faites tiédir au bain marie le beurre de karité.
- Une fois liquide, retirez de la source de chaleur.
- Ajoutez les gouttes d'huiles essentielles dans le karité liquide et mélangez pour homogénéiser.
- Versez ensuite la préparation dans le pot de votre choix et laissez refroidir quelques heures, si besoin au réfrigérateur.
- Votre baume est prêt!

GOMMAGE CORPS

Il ne faut pas chercher très loin pour composer soi-même un gommage corporel. Prenez une huile végétale, un peu de sucre et ajoutez une huile essentielle pour sublimer ce gommage 100% naturel et 100% gourmand.



Pour composer ma synergie

- HE Orange douce 5
- HV Coco 4 cuillères à soupe
- Sucre 2 cuillères à soupe
- Petit pot

Comment l'utiliser

Appliquez sur la peau humide et massez en effectuant des petits mouvements circulaires. Rincez après utilisation.



→ Comment faire mon mélange

Dans un bol, versez l'huile de coco, le sucre et l'huile essentielle et mélangez avec une spatule pour obtenir une texture onctueuse bien homogène.

Astuce: vous pouvez remplacer l'orange douce par une huile essentielle de votre choix (lavande vraie, mandarine, encens, ylang-ylang ou encore géranium rosat).

Bon à savoir: l'huile végétale de coco devient liquide à une température d'environ 25°C.

GORGE (MAL DE GORGE)

3 huiles essentielles incontournables des maux de gorge réunies dans une seule synergie à utiliser dès la première gêne ressentie.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Thym CT thujanol 50
- HE Tea-tree 25
- HE Menthe poivrée 25
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Déposez 1 à 2 gouttes de ce mélange sur un sucre de canne ou dans un peu de miel et sucez en bouche 3 fois par jour jusqu'à amélioration.

Enfants à partir de 6 ans: 1 goutte sur un support, 3 fois par jour.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Astuce : Pour vous débarrasser rapidement de cet inconfort, pensez aussi à appliquer localement sur les ganglions du cou, 1 goutte du mélange jusqu'à 6 fois par jour.

IMMUNITÉ

Renforcez vos défenses naturelles avec cette synergie. À toujours avoir sur soi en déplacement ou pendant les périodes sensibles.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Ravintsara 100
- HE Laurier noble 40
- HE Thym CT thujanol 20
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 2 gouttes chaque matin sur les poignets, 5 jours sur 7 pendant la période hivernale ou à risque.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

En cas de refroidissement : appliquez 3 à 4 gouttes directement sur le thorax ou la plante des pieds, 3 à 4x/jour. Pour les enfants de 6 à 12 ans: appliquez 1 à 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour.



JAMBES LOURDES

Soin fraîcheur pour soutenir la circulation des jambes lourdes, apaiser la sensation de gonflement et tonifier les jambes fatiguées.



Pour composer ma synergie

- HE Cyprès toujours vert 50
- HE Menthe poivrée 50
- HE Niaouli 50
- Gel d'Aloe Vera QSP 60 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Une pression de pompe à appliquer localement en massage tonifiant 3 à 4 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

- Préparez tous les composants ouverts devant vous.
- Remplissez le flacon pompe avec la quantité exacte de chaque huile essentielle.
- Complétez par l'Aloe vera en remplissant jusqu'au rétrécissement. Faites attention à ne pas trop remplir pour laisser de la place à la pompe.
- Refermez ensuite le flacon et agitez pendant 30 secondes pour bien homogénéiser le mélange.



Bon à savoir: en plus de l'action tonifiante et décongestionnante des huiles essentielles, l'aloé vera vous apportera cette touche de fraîcheur pour un bien-être immédiat.

En cas de jambes lourdes, voir aussi la synergie "varices, varicosités"

LÈVRES SÈCHES ET GERCÉES

Un baume nourrissant et réparateur 100% naturel à toujours avoir sur soi quelle que soit la période de l'année.



Pour composer ma synergie

- HE Géranium rosat 4 ⬇️
- HE Ciste ladanifère 4 ⬇️
- Beurre de karité 40 gr
- Petit pot

Comment l'utiliser

1 à 3 applications par jour.



➔ Comment faire mon mélange

- Faites tiédir au bain marie le beurre de karité.
- Une fois liquide, retirez de la source de chaleur.
- Ajoutez les gouttes d'huiles essentielles dans le karité liquide et mélangez pour homogénéiser.
- Versez ensuite la préparation dans le pot de votre choix et laissez refroidir quelques heures, si besoin au réfrigérateur.
- Votre baume hiver est enfin prêt!

Volume de la préparation: 40 ml

MAINS SÈCHES

Un baume doux et nourrissant avec seulement 3 ingrédients pour des mains belles et élégantes.



Pour composer ma synergie

- HE Géranium 60 ⬇️
- HV Chanvre 240 ⬇️ (8ml)
- Beurre de karité 40 gr
- Petit pot

Comment l'utiliser

Appliquez 2 à 3 fois par jour jusqu'à amélioration.



➔ Comment faire mon mélange

- Faites tiédir au bain marie le beurre de karité.
- Une fois liquide, retirez de la source de chaleur.
- Ajoutez les gouttes d'huiles essentielles et végétale et mélangez pour homogénéiser.
- Versez ensuite la préparation dans le pot de votre choix et laissez refroidir quelques heures, si besoin au réfrigérateur.
- Votre baume est prêt!

Volume de la préparation: 50 ml

MASSAGE RELAXANT

Personnalisez votre huile de massage pour un moment de pur bien-être. La peau et l'esprit en profiteront.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Bois de Rose 5
- ✓ HE Géranium Rosat 5
- ✓ HV Noyaux d'abricot 50 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur la peau et massez délicatement pour faire pénétrer.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Astuce : Personnalisez votre huile de massage avec les huiles essentielles de votre choix et ouvrez les portes à un univers olfactif à chaque fois différent. Privilégiez toujours des huiles essentielles non dermocaustiques et non photosensibilisantes pour éviter toute réaction cutanée. Pensez à l'huile essentielle de yuzu vous donnera une touche acidulée et apaisante!

MOUSTIQUE (PRÉVENTION)

Synergie à usage cutané pour éloigner les moustiques.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Eucalyptus citronné 50
- ✓ HE Géranium rosat 20
- ✓ HE Tea-tree 20
- ✓ HV au choix QSP 50 ml
- ✓ Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Une légère pression de pompe à appliquer localement sur les zones exposées, le soir avant le coucher.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon

Astuce : Aussi pour l'atmosphère ! Utilisez uniquement la synergie des huiles essentielles (donc sans l'huile végétale) dans un spray vaporisateur et pulvériser dans l'atmosphère avant le coucher. Vous possédez un bracelet avec une céramique à imprégner? Déposez quelques gouttes de la synergie d'huiles essentielles pour diffuser doucement cette odeur peu appréciée des moustiques.

MYCOSE CUTANÉE

Soin local pour traiter les mycoses cutanées et les ongles jaunis.

SANTÉ

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Tea tree 125
- ✓ HE Laurier noble 75
- ✓ HE Eucalyptus citronné 50
- ✓ Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

2 gouttes en application locale entre les orteils ou sur l'ongle matin et soir pendant 6 à 8 semaines minimum. Utilisez un coton-tige pour l'application.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: patience, patience ! Le soin des ongles jaunis est long et il vous faudra vous armer de patience. Il ne faut pas s'étonner de voir l'ongle brunir, ce qui est normal en utilisant les huiles essentielles.

MYCOSES (PRÉVENTION ET ENTRETIEN DES CHAUSSURES

Ce spray pratique vous permettra de maintenir une bonne hygiène de vos chaussures en éliminant les mauvaises odeurs et en limitant le développement des champignons responsables des mycoses des ongles.

SANTÉ

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Tea-tree 300
- ✓ HE Palmarosa 180
- ✓ HE Eucalyptus citronné 120
- ✓ Spray 30 ml

Comment l'utiliser

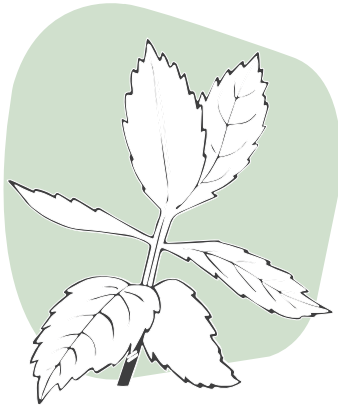
Pulvérisez directement dans les chaussures, idéalement le soir et laissez sécher toute la nuit.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: malgré une fragrance qui ne fait pas l'unanimité, l'huile essentielle de tea-tree est probablement la plus connue au monde. Puissante anti-infectieuse, on la retrouve dans de nombreuses synergies pour lutter contre tout type d'infections: bactéries, virus, champignons et parasites.



NAUSÉES

La synergie qui viendra rapidement à bout des nausées, mais aussi du mal des transports, d'une indigestion ou de lourdeurs après un repas copieux. À toujours avoir sous la main.



Pour composer ma synergie

- HE Menthe poivrée 90
- HE Citron 30
- HE Gingembre 30
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 1 à 2 gouttes du mélange sur un support neutre et prendre en bouche jusqu'à 3 fois par jour selon le besoin.

Enfants à partir de 6 ans: 1 goutte, jusqu'à 3 fois par jour.

Pour atténuer le goût des huiles essentielles, utilisez un support neutre tel qu'une cuillère à café d'huile d'olive, de miel, un morceau de sucre ou un comprimé neutre.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: pour soulager les nausées ou le mal des transports, vous pouvez aussi simplement respirer au flacon votre huile essentielle de menthe poivrée dès que vous en ressentez le besoin.

ONGLES CASSANTS ET MOUS

Un bain des ongles vous aidera à renforcer les ongles mous.



Pour composer ma synergie

- HE Citron 30
- HV Argan 15 ml
- HV Ricin 15 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Laissez tremper le bout des doigts pendant 10 minutes dans une soucoupe contenant une cuillère de cette huile nourrissante. Renouvelez l'opération tous les 2 jours jusqu'à amélioration.

Le soir avant le coucher, appliquez une goutte d'huile végétale de ricin pure sur chaque ongle et massez légèrement les ongles et cuticules.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

OTITE

Synergie à masser autour de l'oreille pour soulager les otites et douleurs de l'oreille suite à un courant d'air, la piscine ou un voyage en avion.



Pour composer ma synergie

- HE Eucalyptus radié 40
- HE Camomille noble 20
- HE Thym CT thujanol 20
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Massez la zone autour l'oreille avec 3 à 4 gouttes, 3 à 4 fois par jour.

Enfants de 6 à 12 ans: 1/2 dose de l'adulte. 1 à 2 gouttes, 3 à 4 fois par jour.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

PARFUM NATUREL

Les huiles essentielles vous permettent également de vous lancer dans la création de parfum au gré de vos envies et de vos humeurs.



OPTION 1

Pour composer ma synergie

- HE Bergamote 6
- HE Encens 2
- HE Santal Jaune 2
- HE Mandarine 4
- HV Jojoba 200 (6,5 ml)
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez derrière les oreilles ou sur les poignets pour en profiter toute la journée.



OPTION 2

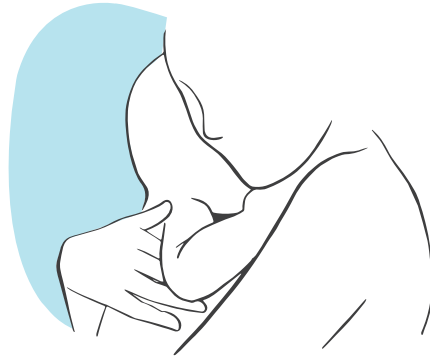
Pour composer ma synergie

- HE Patchouli 10
- HE Pin Sylvestre 2
- HE Pamplemousse 2
- HV jojoba 200 (6,5 ml)
- Roller 10 ml

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Mon parfum naturel: tout en respectant les précautions d'utilisation des huiles essentielles, essayez-vous à la création de fragrances personnalisées à offrir ou à garder pour soi.




PEAU DE BÉBÉ (SOIN)

Rien de tel que le mélange de 2 huiles végétales douceur pour prendre soin de la peau de bébé. Une tendre caresse à utiliser en soin quotidien après la toilette, en application sur les zones sèches ou simplement lors d'un moment câlin avec bébé.



Pour composer ma synergie

- HE Bois de Rose 2 
- HV Calendula 30 ml
- HV Noyaux d'abricot 30 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Massez bébé avec 3-4 gouttes du mélange après la toilette.



Cutané



Naissance



3 mois



Rapide

➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: les huiles végétales sont idéales pour prendre soin de la peau de bébé. Adoucissantes et bien tolérées, vous pouvez masser votre enfant avec ce soin naturel pour un moment riche en émotions après le bain.

PIQÛRES D'INSECTES

Réalisez votre roller SOS piqûres. Moustiques, guêpe, araignée ou même orties, apaisez rapidement les démangeaisons des petits et des grands!



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Lavande aspic 60
- HE Eucalyptus citronné 20
- HE Menthe poivrée 20
- HV Calendula QSP 10 ml
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez localement 3 à 4 fois par jour.

La piqûre vient de se produire? Appliquez localement pure 1 goutte de l'huile essentielle de lavande aspic de façon répétée toutes les 5 minutes pendant 30 minutes.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Bon à savoir: indispensable de la pharmacie naturelle, retenez la lavande aspic contre tout ce qui PIQUE.

POUX (PRÉVENTION)

Une pulvérisation de ce spray 100% naturel chaque matin pour une tête sans petites bêtes.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Tea-tree 90
- HE Lavande vraie 30
- HE Ylang-ylang 15
- Alcool 70° 450 (15 ml)
- Spray 30 ml

Comment l'utiliser

2 pulvérisations dans le bas de la nuque chaque matin en période de risque.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et l'alcool en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.




POUX (TRAITEMENT)

Traitement naturel pour se débarrasser des poux sans agresser le cuir chevelu.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Lavandin 3 
- ✓ HV Coco 1/2 cuillère à soupe
- ✓ HV Neem 1/2 à 1 cuillère à soupe
- ✓ Petit pot



Comment l'utiliser

Appliquez sur toute la chevelure, des racines aux pointes. Le chevelure doit paraître mouillée. Laissez poser une heure (si besoin, recouvrir la tête d'un bonnet de douche). Rincez ensuite en lavant les cheveux avec un shampoing doux. Passez ensuite la chevelure au peigne anti-poux, mèche par mèche pour éliminer les poux et lentes. Le traitement est à répéter 1 à 2 fois par semaine pendant 3 semaines.



➔ Comment faire mon mélange

Réalisez votre mélange dans directement dans un bol pour une application immédiate. Versez les cuillères d'huiles végétales et les gouttes d'huile essentielle et mélangez pour homogénéiser. Appliquez ensuite le mélange sur la chevelure.

Bon à savoir : pour une efficacité optimale, la chevelure doit bien paraître mouillée. On doublera la dose des huiles végétales dans le cas des longs cheveux. Notez aussi qu'un traitement régulier pendant 3 semaines vous permettra de venir à bout complètement des poux et lentes.

PRÉVENTION HIVER (DIFFUSION)

Synergie purifiante agréable à diffuser ou à pulvériser dans l'atmosphère pendant les périodes sensibles hivernales.



Pour composer ma synergie

- HE Pin Sylvestre 25
- HE Bois de Hô 25
- HE Ravintsara 60
- HE Citron 40
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 5 à 10 gouttes dans un diffuseur ultrasonique et diffusez pendant 30 minutes, 2 à 3 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

RASAGE, ÉPILATION (APRÈS-)

Gel calmant et réparateur idéal après le rasage et l'épilation. Bénéficiez de l'effet frais et apaisant de l'aloë vera allié aux huiles essentielle et végétale.



Pour composer ma synergie

- HE Lavande vraie 15
- HV Calendula 50
- Aloe vera 60 ml QSP
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez localement sur la zone sensible, 3 à 4 fois par jour selon le besoin.



➔ Comment faire mon mélange

- Préparez tous les composants ouverts devant vous.
- Remplissez le flacon pompe avec la quantité exacte de chaque huile essentielle.
- Complétez par l'Aloe vera en remplissant jusqu'au rétrécissement. Faites attention à ne pas trop remplir pour laisser de la place à la pompe.
- Refermez ensuite le flacon et agitez pendant 30 secondes pour bien homogénéiser le mélange.

OPTION

Mélange minute dans la main : Versez une pression de pompe de l'Aloe vera dans la paume de votre main. Ajoutez 2 gouttes d'HV de calendula et 1 goutte de lavande vraie. Emulsionnez rapidement avec votre doigt et appliquez localement.

Astuce : si vous présentez de petites coupures après le rasage, ajoutez 1 gouttes d'huile essentielle de ciste ladanifère lors de notre mélange minute.

RÈGLES DOULOUREUSES

Synergie à masser localement pour calmer les inconforts liés au cycle menstruel.



Pour composer ma synergie

- HE Saugé sclérée 100
- HE Fenouil 50
- HE Gingembre 50
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez 3 à 4 gouttes en massage sur le bas du ventre, à répéter 3 à 4 fois par jour en fonction de l'intensité des douleurs des règles.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

RHUME, NEZ BOUCHÉ (INHALATION)

En cas de refroidissement pendant l'hiver, rien de tel que le bon vieux remède de grand-mère qu'est l'inhalation. L'eau chaude associée aux huiles essentielles vous procureront le plus grand bien et vous aideront à mieux respirer.



Pour composer ma synergie

- HE Pin Sylvestre 60
- HE Ravintsara 60
- HE Menthe poivrée 40
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 10 gouttes du mélange directement dans un bol d'eau chaude ou dans le bol de votre inhalateur. Inhalez ensuite les vapeurs émanant de l'eau chaude. Répétez l'opération 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière: Protégez-vous bien les yeux lors de l'inhalation. Maintenez les yeux fermés pendant une inhalation au-dessus d'un bol d'eau chaude ou idéalement utilisez un inhalateur destiné à cet usage. En cas d'irritation cutanée, appliquez un peu d'huile végétale sur la zone sensible.

RHUME, NEZ BOUCHÉ (STICK)



SANTÉ

Opération "je respire à nouveau" grâce à ce stick inhalateur à toujours avoir sur soi. Utilisez-le pour vous aider à mieux respirer dès que vous en ressentez le besoin pendant la journée.

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Tea-tree 6
- ✓ HE Eucalyptus radié 6
- ✓ HE Menthe poivrée 4
- ✓ Stick inhalateur

Comment l'utiliser

Inhalez au besoin pendant la journée.



➔ Comment faire mon mélange

- Sortez le coton à imbiber du stick inhalateur
- Déposez avec précaution les gouttes de votre mélange d'huiles essentielles sur toute la longueur du coton
- Replacez le coton dans le stick et fermez avec la base.

RHUME, REFROIDISSEMENT (BAUME)



SANTÉ

Baume pectoral apaisant et réconfortant pour faciliter la respiration en cas d'inconfort des voies respiratoires.

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Ravintsara 40
- ✓ HE Pin sylvestre 30
- ✓ HE Thym CT thujanol 30
- ✓ Karité 30 g
- ✓ Petit pot

Comment l'utiliser

Appliquez une noisette de ce baume sur le thorax ou le haut du dos, 3 à 4 fois par jour pendant 7 à 10 jours.



➔ Comment faire mon mélange

- Faites tiédir au bain marie le beurre de karité.
- Une fois liquide, retirez de la source de chaleur.
- Ajoutez les gouttes d'huiles essentielles dans le karité liquide et mélangez pour homogénéiser.
- Versez ensuite la préparation dans le pot de votre choix et laissez refroidir quelques heures, si besoin au réfrigérateur.
- Votre baume hiver est enfin prêt!

Astuce : Vous n'avez pas de beurre de karité à la maison? Remplacez-le par une crème hydratante neutre et transformez celle-ci en baume hiver réconfortant.

RIDES

Un soin nourrissant qui prévient la formation de rides et lutte contre le vieillissement précoce de la peau. À personnaliser avec l'huile végétale qui correspondra le mieux au besoin de votre peau.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Géranium rosat 6
- ✓ HE Ciste ladanifère 4
- ✓ HV Argan, Rose musquée ou Cranberry QSP 50 ml
- ✓ Flacon pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Massez quelques gouttes de la synergie sur le visage et le cou nettoyés matin et soir.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Astuce: Envie de personnaliser davantage votre sérum avec une huile essentielle rare et précieuse? Ajoutez 3 gouttes d'huile essentielle de rose de Damas et obtenez un sérum puissant et fleuri.

SAUTES D'HUMEUR, NERVOSITÉ

Synergie sous format de roller pour les femmes à utiliser en cas de nervosité ou sentiment de dépression liés au syndrome prémenstruel ou ménopause. Un bel exemple du potentiel de l'aromathérapie au service de la femme.



Pour composer ma synergie

- ✓ HE Camomille noble 4
- ✓ HE Sauge sclérée 4
- ✓ HE Lavande vraie 7
- ✓ HV Noyaux d'abricot QSP 10 ml
- ✓ Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur les poignets ou sur le plexus solaire et à répéter si nécessaire 3 à 4 fois par jour en fonction des besoins.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.



SINUSITE

Ce roller apaisera la congestion située au niveau des sinus et aidera l'organisme à lutter contre l'infection. Utilisez-le localement sur la zone des sinus.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Laurier noble 25
- HE Pin sylvestre 25
- HE Thym CT thujanol 25
- HV au choix 75
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Massez localement sur les sinus (haut du front et ailes du nez), 3 à 4 fois par jour.

Pour les enfants dès 6 ans, 1 à 2 fois par jour.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière : faites attention à ne pas masser trop près des yeux.

SOMMEIL

Roller apaisant et calmant pour un sommeil réparateur. Posé sur la table de nuit, il vous sera utile au moment du coucher pour favoriser l'endormissement.



Pour composer ma synergie

- HE Camomille noble 10
- HE Marjolaine à coquilles 20
- HE Ravintsara 20
- HV Macadamia 50
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Au moment du coucher, appliquez sur le plexus solaire et sur la face interne des poignets pour une longue et profonde respiration en portant les poignets aux narines.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: l'huile essentielle de camomille noble fait partie des petites perles de l'aromathérapie à avoir dans sa pharmacie naturelle. Apaisante et calmante, elle agira sur le sommeil et tous les troubles liés au système nerveux.

SOMMEIL (DIFFUSION)

Une synergie à diffuser pour amener le calme et l'apaisement avant le coucher et faciliter l'endormissement.



Pour composer ma synergie

- HE Encens 20
- HE Camomille noble 10
- HE Ravintsara 30
- HE Bois de Hô 40
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 5 à 10 gouttes dans un diffuseur ultrasonique et diffusez pendant 30 minutes avant le coucher.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

STRESS

Ce roller anti-stress vous accompagnera pour affronter les petits stress de la vie quotidienne: sensation de nervosité, pression importante, émotions difficiles à gérer. Ne vous laissez pas emporter par ce stress et libérez les tensions.



BIEN-ÊTRE

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Lavande vraie 10
- ✓ HE Mandarine 10
- ✓ HE Marjolaine 10
- ✓ HV Noyaux d'abricot QSP 10 ml
- ✓ Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur la face interne des poignets et procédez à un petit massage poignet contre poignet. Procédez ensuite à 3 longues et profondes respirations. 3 à 4 applications par jour au besoin.



Cutané



+ 6 ans



3 mois



Rapide



Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précautions particulière: ne pas appliquer avant l'exposition au soleil ou une séance de bronzage car l'essence de mandarine est photosensibilisante.

STRESS (DIFFUSION)

Créez une atmosphère de calme et de bien-être chez vous ou au bureau dès que vous en ressentez le besoin en cas de période de stress et de tensions. Synergie aux douces fragrances de citrus, valeurs sûres pour réharmoniser les émotions, lutter contre le stress ou l'anxiété.

SANTÉ

Pour composer ma synergie

- ✓ HE Orange douce 90
- ✓ HE Lavandin 90
- ✓ HE Mandarine 60
- ✓ HE Petit grain bigarade 60
- ✓ Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 5 à 10 gouttes dans un diffuseur ultrasonique et diffusez pendant 30 minutes, 2 à 3 fois par jour.



Diffusion



+ 1 an



1 an



Rapide



Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Bon à savoir: Cette synergie vous procurera une douce sensation de relaxation aux notes de citrus. Si vous êtes plus "floral", essayez donc le mélange de: HE ylang-ylang 30 gouttes, HE lavande vraie 60 gouttes, HE Bois de Rose 120 gouttes et HE Bergamote 90 gouttes.



TENSIONS MUSCULAIRES

Cette synergie vous aidera à détendre les zones sous tension ou les raideurs qui peuvent survenir typiquement lorsqu'on travaille assis à un bureau toute la journée. Oubliez les tensions dans le cou ou les trapèzes.



Pour composer ma synergie

- HE Lavande vraie 50
- HE Romarin CT camphre 25
- HE Ylang-Ylang 25
- HV Jojoba QSP 10 ml
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez localement 3 à 4 fois par jour, selon le besoin et jusqu'à amélioration.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

Bon à savoir: l'huile végétale de jojoba est presque une huile sèche. Utilisée comme support dans cette synergie, elle vous permettra de vous habiller rapidement ou de l'utiliser pendant la journée au besoin sans laisser une sensation grasse sur la peau.

TÊTE (MAL DE TÊTE)

Le petit roller à avoir sur soi quand un mal de tête vous prend soudainement. Finies les sensations de tête dans un étou ou de tensions au niveau des tempes!



Pour composer ma synergie

- HE Camomille noble 20
- HE Menthe poivrée 60
- HV Noyaux d'abricot QSP 10 ml
- Roller 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez sur les tempes et le front, 3 à 4 fois par jour, selon le besoin.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement. Remplissez le flacon d'huile végétale jusqu'au rétrécissement du flacon.

TOUX GRASSE

Cette solution vous aidera à mieux respirer et à dégager les voies respiratoires encombrées.



Pour composer ma synergie

- HE Pin sylvestre 15
- HE Eucalyptus radié 30
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

1 à 2 gouttes dans une cuillère à café de miel, à prendre 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours.
À partir de 6 ans: 1 goutte du mélange à prendre 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

En complément: un baume pectoral vous fera le plus grand bien pour apaiser les voies respiratoires. Référez-vous à la synergie du baume "Rhume, refroidissement".

TOUX SÈCHE

Cette solution vous permettra d'apaiser la toux sèche et irritative, si dérangeante qui vous empêche de dormir.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Cyprès toujours vert 30
- HE Camomille noble 15
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

1 à 2 gouttes de la synergie dans une cuillère à café de miel, 3 à 4 fois par jour pendant 3 jours maximum. À partir de 6 ans: 1 goutte du mélange, à prendre 3 à 4 fois par jour pendant 3 à 5 jours.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

En complément: massez également 3 à 4 gouttes de la synergie sur le thorax ou le dos 3 à 4 x/jour.

VARICELLE

Solution à appliquer localement sur les boutons pour apaiser les démangeaisons et aider l'organisme à lutter contre le virus.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Menthe poivrée 60
- HE Ravintsara 60
- HE Eucalyptus citronné 30
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Appliquez localement avec un coton-tige et répétez 6 fois par jour pendant 5 à 7 jours.



➔ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

VARICES, VARICOSITÉS

Les petites varicosités sur les jambes ou les chevilles peuvent s'avérer disgracieuses lorsqu'on porte une robe en été. Elles peuvent être atténuées en les massant quotidiennement.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Cyprès toujours vert 25
- HE Immortelle 10
- HV Calophylle 250
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Massez délicatement et faites pénétrer sur la zone sans appuyer, 2 fois par jour jusqu'à amélioration



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

VERGETURES

La clé de la lutte contre les vergetures est la prévention. Une peau bien nourrie dès le début de la grossesse est fondamentale pour favoriser son élasticité naturelle et prévenir l'apparition des vergetures.



BIEN-ÊTRE

Pour composer ma synergie

- HV Rose musquée 30 ml
- HV Calophylle 20 ml
- HV Amande douce 10 ml
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Appliquez une légère pression de la pompe matin et soir sur le ventre, les cuisses et éventuellement les seins dès le début de la grossesse.



→ Comment faire mon mélange

Versez chaque huile végétale une par une dans le flacon pompe.

Bon à savoir: Hors grossesse et allaitement et en cas de vergetures récentes, vous pouvez également ajouter 60 gouttes d'huile essentielle d'immortelle pour potentialiser l'action des huiles végétales.

VERRUES

Cette synergie est une solution naturelle pour se débarrasser des verrues avec une application bien ciblée.



SANTÉ

Pour composer ma synergie

- HE Cannelle de Chine 40
- HE Tea-tree 15
- HE Niaouli 15
- HV au choix 30
- Compte goutte 10 ml

Comment l'utiliser

Versez 2 gouttes sur un coton-tige et appliquez localement (sans déborder) 2 fois par jour jusqu'à disparition.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière: L'huile essentielle de cannelle de Chine est dermocaustique, donc ciblez bien la verrue et évitez de toucher la peau autour de la brûlure.

La petite astuce: placez un pansement autour de la verrue ou utilisez un coton-tige.

VISAGE - BONNE MINE

Un soin visage légèrement teinté pour un effet bonne mine assuré et une peau nourrie en profondeur.



BEAUTÉ

Pour composer ma synergie

- HV Carotte 30 ml
- HV Noyaux d'abricot 30 ml
- HE Bois de Hô 18
- Flacon Pompe 60 ml

Comment l'utiliser

Versez une légère pression de la pompe (l'équivalent de quelques gouttes), chauffez entre les mains et appliquez sur le visage.



→ Comment faire mon mélange

Versez les gouttes d'huiles essentielles et d'huiles végétales en commençant toujours par la plus petite quantité. Inclinez votre flacon à 45° pour pouvoir compter le nombre de gouttes facilement.

Précaution particulière: Riche en bêta-carotène qui lui donne cette coloration orangée, l'huile végétale de carotte peut tâcher. Attention à vos vêtements clairs.

LES SYNERGIES

- Acné du dos Pg 28
- Acné visage Pg 28
- Air assaini Pg 29
- Anxiété, angoisse Pg 29
- Aphte Pg 30
- Après-soleil Pg 30
- Articulations et muscles Pg 31
- Barbe (soin) Pg 31
- Bleus et coups Pg 32
- Bouton de fièvre Pg 32
- Brûlure Pg 33
- Cellulite Pg 34
- Cheveux gras Pg 35
- Cheveux secs et abimés Pg 35
- Chute de cheveux Pg 36
- Cicatrice Pg 37
- Coliques, crampes digestives Pg 37
- Concentration, éveil Pg 38
- Concentration, stress Pg 38
- Confiance en soi Pg 39
- Constipation Pg 40
- Coupe-faim Pg 40
- Couperose, rosacée Pg 41
- Cystite Pg 41
- Défenses naturelles => voir immunité
- Dents (hygiène et blancheur) Pg 42
- Désinfection des mains (gel)..... Pg 42
- Désinfection des mains (savon) Pg 43
- Digestion => voir Nausées
- Dos (Mal de dos) Pg 44
- Eczéma Pg 44
- Fatigue mentale Pg 45
- Fatigue passagère Pg 45
- Fatigue, épuisement physique Pg 46
- Frottements, irritations Pg 47
- Gommage corps Pg 47
- Gorge (mal de gorge) Pg 48
- Immunité Pg 48
- Jambes lourdes Pg 49
- Lèvres sèches et gercées Pg 50
- Mains sèches Pg 50
- Massage relaxant Pg 51
- Moustique (prévention) Pg 51
- Mycose cutanée Pg 52
- Mycoses (prévention et entretien des chaussures) Pg 52
- Nausées Pg 53
- Ongles cassants et mous Pg 54
- Otite Pg 54
- Parfum naturel Pg 55
- Peau de bébé (soin) Pg 56
- Piqûres d'insectes Pg 57
- Poux (prévention) Pg 57
- Poux (traitement) Pg 58
- Prévention hiver (Diffusion) Pg 59
- Rasage, épilation (après-) Pg 59
- Règles douloureuses Pg 60
- Rhume, nez bouché (inhalation) Pg 60
- Rhume, nez bouché (stick) Pg 61
- Rhume, refroidissement (baume) Pg 61
- Rides Pg 62
- Sautes d'humeur, nervosité Pg 60
- Sinusite Pg 63
- Sommeil Pg 64
- Sommeil (diffusion) Pg 64
- Stress Pg 65
- Stress (diffusion)..... Pg 65
- Tensions musculaires Pg 66
- Tête (mal de tête) Pg 67
- Toux grasse Pg 67
- Toux sèche Pg 68
- Varicelle Pg 68
- Varices, varicosités Pg 69
- Vergetures Pg 69
- Verrues Pg 70
- Visage - Bonne mine Pg 70

MON **AROMATHÉRAPIE** NOTES PERSONNELLES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Vous avez réalisé une synergie pour un de vos proches? Découpez cette carte, complétez avec les conseils d'utilisation et glissez-la dans votre emballage cadeau.

SYNERGIE

.....

Conseils

.....

.....

.....



AROMA Self

SYNERGIE

.....

Conseils

.....

.....

.....



AROMA Self

SYNERGIE

.....

Conseils

.....

.....

.....



AROMA Self

SYNERGIE

.....

Conseils

.....

.....

.....



AROMA Self



PRÉPARÉE AVEC  PAR

.....



L'aromathérapie est un monde passionnant à découvrir pour prendre soin de vous et de vos proches. Partagez vos synergies sur Instagram avec le **#aromaseif** et devenez peut-être le futur expert DIY !



PRÉPARÉE AVEC  PAR

.....



L'aromathérapie est un monde passionnant à découvrir pour prendre soin de vous et de vos proches. Partagez vos synergies sur Instagram avec le **#aromaseif** et devenez peut-être le futur expert DIY !

PRÉPARÉE AVEC  PAR

.....



L'aromathérapie est un monde passionnant à découvrir pour prendre soin de vous et de vos proches. Partagez vos synergies sur Instagram avec le **#aromaseif** et devenez peut-être le futur expert DIY !



PRÉPARÉE AVEC  PAR

.....



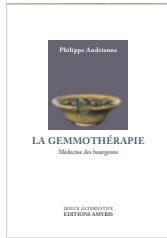
L'aromathérapie est un monde passionnant à découvrir pour prendre soin de vous et de vos proches. Partagez vos synergies sur Instagram avec le **#aromaseif** et devenez peut-être le futur expert DIY !



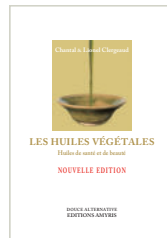
DES LIVRES QUI NE PARLENT QUE DE PLANTES... POUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE !



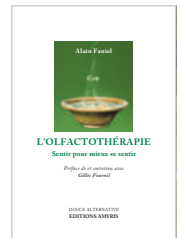
L'aromathérapie
Dominique Baudoux



La gemmothérapie
Philippe Andrianne



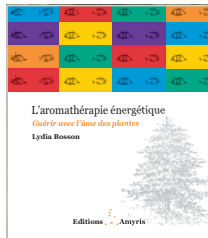
Les huiles végétales
Lionel Clergeaud



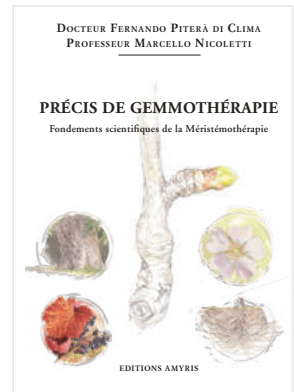
L'olfactothérapie
Alain Faniel



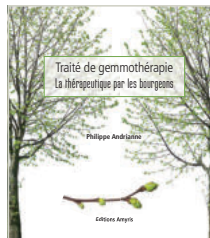
Pour une cosmétique intelligente, HE et HV
Dominique Baudoux



L'aromathérapie énergétique
Lydia Bosson



Précis de gemmothérapie
Fernando Piterà & Marcello Nicoletti



Traité de gemmothérapie
Philippe Andrianne



DO IT YOUR*Self* AUX HUILES ESSENTIELLES

UN AMI PROCHE VOUS A RÉCEMMENT PARLÉ D'AROMATHÉRAPIE ET DE SA DERNIÈRE RECETTE TROUVÉE SUR INTERNET POUR RÉALISER SOI-MÊME UN SOIN PERSONNALISÉ AVEC DES HUILES ESSENTIELLES.

DE QUOI S'AGIT-IL VRAIMENT ?

COMMENT SAVOIR QUELLES HUILES ESSENTIELLES PEUT-ON MÉLANGER ? EST-CE QUE C'EST POSSIBLE DE RÉALISER SES MÉLANGES SOI-MÊME À LA MAISON ? COMMENT ÊTRE CERTAIN QUE LE MÉLANGE RÉALISÉ EST SANS DANGER ? POUR QUELLES UTILISATIONS PUIS-JE FAIRE DES SYNERGIES DIY ?

AU FAIT, CELA VEUT DIRE QUOI "SYNERGIE"

ET POURQUOI MÉLANGER LES HUILES ESSENTIELLES ENTRE-ELLES ?

L'objectif de ce guide est de vous donner les clés pour réaliser vos propres soins personnalisés DIY à base d'huiles essentielles et d'huiles végétales. Novice ou déjà expert en aromathérapie, retrouvez de nombreux conseils et astuces et plus de 75 synergies qui répondront aux besoins de toute votre famille.

Synergies santé, bien-être ou plutôt soin de la peau... les huiles essentielles prennent naturellement soin de vous et soin de vos proches.

Découvrez leur usage en toute sécurité et partagez votre savoir pour en faire profiter votre entourage.

Ce livret n'a nullement l'intention de se substituer à un quelconque acte médical toujours indispensable pour l'établissement d'un diagnostic crédible. L'auteur et l'éditeur se dégagent de toute responsabilité quant au mauvais emploi qui en aurait été fait.



© Editions Amyris
Dépôt légal : 2020/7706/192
EAN : 978-2-8755-2165-1
09/2020 - 17849_v2
Prix public TTC : 2,95 euros
Imprimé en Europe



Imprimé avec des encres végétales

