



LE Petit guide des essentiels EN AROMATHÉRAPIE



1. LAVANDE

A T I

Relaxante et calmante

Apaise les irritations cutanées, les coupures, les égratignures

Soulage les brûlures, les coups de soleil, les inflammations

Favorise le sommeil

Calme et apaise le stress et l'anxiété

RECETTE



Prenez un bain chaud avant le coucher avec 3 gouttes d'huile essentielle de lavande, 1/2 tasse de bicarbonate de soude et 1 tasse de sels de bain neutres pour favoriser un sommeil paisible.

2. CITRON

A T I E

Puissant antioxydant

Détoxifie, désinfecte et nettoie

Purifie l'air et neutralise les odeurs

Soulage la congestion, la toux et le rhume

RECETTE



Mélangez 15 gouttes d'huile essentielle de citron à 1/2 tasse d'eau et 1/2 tasse de vinaigre blanc dans un vaporisateur pour créer un nettoyant multi-usages efficace.

3. MENTHE POIVRÉE

A T I

Analgésique et antispasmodique

Diminue la température corporelle, apaise les migraines et les tensions musculaires

Soulage les maux d'estomac et les ballonnements

Dégage les voies respiratoires et décongestionne le nez

SAVIEZ-VOUS QUE...



de mélanger les huiles essentielles de lavande, citron et menthe poivrée pourraient atténuer les symptômes d'allergies saisonnières ?

4. ARBRE À THÉ

A T I E

Antiseptique et antifongique

Désinfecte les plaies et favorise la cicatrisation

Soulage les démangeaisons et les irritations, nettoie la peau en profondeur et réduit l'acné

Purifiant et nettoyant puissant, anti acariens

RECETTE

Diffuser de l'arbre à thé chasse les énergies toxiques.

5. ENCENS

A T I

La reine des huiles !

immunostimulante, anti-inflammatoire, antidépresseur, régénératrice, apaisante, merveilleux anti-rides combinée à l'hélichryse italienne

RECETTE

Ajouter 2 gouttes d'encens dans quelques gouttes d'huile d'amande douce et masser vos ongles. Ils retrouveront force et vigueur.

6. ORIGAN

A T I E

Antibiotique naturel à large spectre

Antiviral et stimulant immunitaire

Antiseptique des voies respiratoires

Aide à éliminer les verrues et les parasites

Excellent dans les préparations culinaires

Attention: huile dermocaustique. Toujours la diluer dans de l'huile végétale en application cutanée.

RECETTE

Ajoutez 1 à 2 gouttes d'origan à quelques gouttes d'huile végétale et appliquerez 1 à 2 gouttes du mélange chaque jour sur la verrue jusqu'à complète disparition.

7. ONGUARD

Synergie composée d'orange sauvage, clou de girofle, cassia, écorce de cannelle, eucalyptus et romarin.

*Synergie antivirale et antimicrobienne
Stimulant immunitaire*

RECETTE

Mélangez 1 à 2 gouttes dans une cuillère de miel pour apaiser un mal de gorge.

8. AIR

Synergie composée de laurier, eucalyptus, menthe poivrée, arbre à thé citron, cardomome et ravintsara

*Synergie respiratoire
Aide et dégage le système respiratoire*

RECETTE

Appliquer 1 à 3 gouttes mélangées à de l'huile végétale sur le thorax, le dos et la plante des pieds pour diminuer les ronflements.

9. DEEP BLUE

Synergie composée de gaulthérie odorante, camphre, menthe poivrée, ylang ylang, héliochryse, tanaïsie bleue, camomille allemande et osmanthus.

Synergie anti douleur musculaire et articulaire

Attention: Ne pas utiliser en cas d'allergie connue à l'aspirine.

RECETTE

Appliquez 1 goutte diluée dans de l'huile végétale sur le front, les tempes et la nuque pour soulager un mal de tête.

10. ZENGEST

A T I

Synergie composée d'anis, menthe poivrée, gingembre, carvi, graine de coriandre, estragon et fenouil.

Synergie digestive

Soulage des problèmes digestifs : ballonnements, nausées, transit difficile, etc

RECETTE

Ajoutez 30 gouttes dans un roll-on de 10 ml d'huile de coco fractionnée et appliquez sur les sinus en cas de sinusite chronique.

magiearomatique.com

Tous droits réservés

Informations sur les huiles essentielles

Les huiles essentielles sont des composés aromatiques naturels présents dans la graine, l'écorce, la feuille, la peau et autres parties de la plante. Elles sont 50 à 70 fois plus puissantes que les herbes.

Pour exemple, 1 goutte d'huile essentielle de menthe poivrée équivaut à 28 tasses de thé à la menthe.

Les huiles essentielles sont plus efficaces lorsqu'elles sont appliquées avec une huile porteuse. Elle facilite leur absorption par la peau. Chaque huile porteuse possède ses propres caractéristiques. L'huile de coco fractionnée est la plus couramment utilisée car elle est tolérée par tous les types de peau, non grasse elle n'obstrue pas les pores.

Les huiles essentielles dōTERRA certifiées CPTG (Certified Pure Therapeutic Grade) sont les plus testées au monde. Chaque lot subit 54 tests effectués par un laboratoire indépendant afin de garantir leur pureté et leur sécurité. Les résultats des tests sont accessibles au consommateur sur le site www.sourcetoyou.com

Ce guide vous est offert par :



Aurélie Heuinck

Aromatologue

Praticienne certifiée en soin Aromatouch dōTERRA

Pratique de la Symphonie des Cellules - Equilibre et harmonie

Découverte des huiles et accompagnement personnalisé



+33 6 754 758 52



06 75 47 58 52



lili@magiearomatique.com



<https://magiearomatique.com>

