

L'été avec les Huiles Essentielles



Préparez votre peau avec un gommage naturel en douceur !

- ✓ **Huile exfoliante en douceur** pour le corps, pour une peau lisse, ferme et lumineuse :
 - 30 ml d'huile végétale vierge d'amande douce
 - 10 gouttes d'huile essentielle de Géranium Rosat
 - 1 cuillère à café de poudre exfoliante de Rosier Musquée en massages circulaires doux après le bain ou la douche.

- ✓ Pour le visage, optez pour le **savon exfoliant à l'huile essentielle de Mandarine**. Extrêmement doux, il hydratera votre peau tout en éliminant les cellules mortes.

Vos alliées pour le bronzage



Pour **préparer votre peau au bronzage**, et assouplir et hydrater votre peau, concoctez votre huile de préparation au bronzage pour le corps :

- 60 ml d'huile végétale de Carotte
 - 20 gouttes de Géranium Rosat
- à appliquer pendant 15 jours avant l'exposition.



Pour **apaiser les coups de soleil, prolonger votre hâle et l'éclat de votre teint** en hydratant votre peau en profondeur,

- ✓ Optez pour le baume fondant au Karité à l'huile essentielle de Lavande, apaisant et nourrissant,
 - ✓ Ou concoctez votre huile après-soleil :
 - 60 ml de Monoï de Tahiti ou d'huile végétale de Coco
 - 20 gouttes d'huile essentielle de Lavande vraie
 - 10 gouttes d'huile essentielle de Géranium Rosat
- à appliquer après chaque exposition au soleil.

Le Kit Randonnée



Quelques huiles indispensables pour partir en randonnée :

- Huile de massage pour les **crampes et courbatures** musculaires : huile aromatique « décontracturante » Aroma-Zone aux huiles essentielles,
- Huile essentielle de Géranium Rosat pour **éloigner les moustiques** et les insectes : quelques gouttes pures sur vos poignées, ou en huile de corps : 20 gouttes d'huile essentielle de Géranium dans 30 ml d'huile végétale de pépins de raisin,
- Huiles essentielles de Lavande Vraie et Tea-tree à appliquer pures sur les **piqûres d'insectes, d'orties, les ampoules et les petites plaies**, en mélange avec l'huile végétale de pépins de raisin pour les **coups de soleil** : 20 gouttes d'huile essentielle de Lavande Vraie dans 30 ml d'huile végétale
- Huile essentielle d'Immortelle : 2 ou 3 gouttes en application pure sur les **coups et hématomes**,
- Huile de massage pour les **inflammations et douleurs articulaires** (foulures,...) : huile aromatique « apaisante » Aroma-Zone aux huiles essentielles.



Contre les petits inconvénients ...

Mal des transports : 1 goutte de menthe poivrée sur un sucre à avaler ou 2 gouttes à respirer sur un mouchoir,

Décalage horaire : bain ou douche aux huiles essentielles de pamplemousse, géranium et camomille romaine (2 gouttes de chaque ajoutées à votre gel douche),

Insomnie : HE de Lavande et Mandarine, quelques gouttes sur les poignets ou sur un mouchoir sous l'oreiller,

Jambes lourdes et pieds enflés : massages énergiques avec l'huile aromatique « fraîcheur » pour tonifier la circulation sanguine ou bain de pied (eau + 10 gouttes d'HE de Cyprès)

Moustiques et insectes : quelques gouttes de géranium rosat sur les poignets, ou en diffusion, ou application sur tout le corps d'une huile anti-moustiques (20 gouttes d' HE de géranium rosat dans 30 ml d'huile végétale),

Coup de chaleur : compresses d'eau froide avec une dizaine de gouttes d'HE de Lavande Vraie,

Transpiration : frictions sur les pieds et les zones concernées avec un mélange anti-transpirant : 50 cl d'alcool + 50 gouttes d'HE de Cyprès.

