







AROMA  ZONE





## LES HUILES RELAXANTES

-  HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS STAIGERIANA..... 4
-  HUILE ESSENTIELLE DE PETITGRAIN BIGARADE..... 5
-  HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE FINE..... 6
-  HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE JAUNE..... 7
-  HUILE ESSENTIELLE DE LITSÉE CITRONNÉE..... 8
-  HUILE VÉGÉTALE DE COTON..... 9





## HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS STAIGERIANA



### PROPRIÉTÉS :

• décontractant psycho-émotionnel, calmante, antidépressive

### INDICATIONS :

- stress, nervosité, tensions
- angoisses, déprime, état dépressif
- difficultés d'endormissement
- fatigue nerveuse, «burn-out»

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **Effets psycho-émotionnels** (stress, angoisses, déprime...) : Mélangez 2-3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus staigeriana dans environ 5 gouttes d'huile végétale dans le creux de la main. A utiliser en frictions localisées sur le plexus solaire, la plante des pieds et la face interne des poignets. Amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.
- **Créer une atmosphère de détente et sérénité** : en diffusion atmosphérique, seule ou en mélange avec d'autres huiles essentielles.
- **Roll-on anti-burn out** : 5 ml (1/2 dosette) d'huile végétale de Coton + 15 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus staigeriana, appliquez ce mélange à l'aide d'un roll-on sur les tempes et l'intérieur des poignets, amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.

*Précaution : Eviter pendant la grossesse et l'allaitement et chez les enfants de moins de 3 ans.*



## HUILE ESSENTIELLE DE PETITGRAIN BIGARADE



### PROPRIÉTÉS :

• puissante harmonisante, rassure les cœurs blessés, sédative, calmante

### INDICATIONS :

- problèmes de cœur, rupture sentimentale, solitude mal vécue
- stress, nervosité, anxiété
- insomnies, dépressions
- infections chroniques d'origine psychologique : mycoses, infections cutanées...

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **Dépression, chagrin, troubles du sommeil** : ~ **En diffusion atmosphérique**, lors d'un moment où vous vous sentez disponible et prêt à accepter les bienfaits de l'huile essentielle. Renouvelez plusieurs fois par semaine. Déposez quelques gouttes directement sur l'oreiller avant le coucher. ~ **Dans le bain**, 10 gouttes mélangées à du lait en poudre à verser directement dans l'eau du bain. Détendez-vous, respirez et laissez-vous aller. ~ **En massage**, 18 gouttes dans 10 ml (1 dosette) d'huile végétale de Coton. En massage le long de la colonne vertébrale.
  - **Roll-on douce nuit** : 5 ml (1/2 dosette) huile végétale de Coton + 18 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain bigarade + 45 gouttes d'huile essentielle de Mandarine jaune, appliquez ce mélange à l'aide d'un roll-on sur les tempes et l'intérieur des poignets. Amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.
- Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.*



## HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE FINE



### PROPRIÉTÉS :

- régulatrice du système nerveux, calmante, sédative, antidépressive, favorise l'inspiration et l'harmonie

### INDICATIONS :

- insomnies et troubles du sommeil
- irritabilité, anxiété, stress, état dépressif
- spasmes

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

#### • Troubles nerveux et troubles du sommeil :

~ **En diffusion atmosphérique**, lors d'un moment où vous vous sentez disponible. Renouvelez plusieurs fois par semaine.

~ **Dans le bain**, 10 gouttes mélangées à du lait en poudre à verser directement dans l'eau du bain. Respirez et détendez-vous.

~ **En application localisée** au niveau des poignets (pour respirer en cas de besoin) ainsi que sur le plexus solaire.

• **Diffusion Zen** : 40 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine + 20 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus staigeriana + 10 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain bigarade dans votre diffuseur ou votre brumisateuse électrique.

*Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.*



## HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE JAUNE



### PROPRIÉTÉS :

- calmante puissante, sédative, relaxante

### INDICATIONS :

- insomnies
- angoisses
- tensions nerveuses, stress,
- dépression

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

#### • Troubles nerveux, insomnies :

~ **En diffusion atmosphérique**, seule ou en mélange avec d'autres huiles essentielles pour la relaxation.

~ **En applications locales** sur le plexus solaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale, diluée dans une huile végétale.

• **Roll-on anti-stress** : 5 ml (1/2 dosette) d'huile végétale de Coton + 40 gouttes d'huile essentielle de Mandarine jaune + 20 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine.

Appliquez ce mélange à l'aide d'un roll-on sur les tempes et l'intérieur des poignets. Amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.

*Précaution : Déconseillée pendant les 3 premiers mois de grossesse.*

## HUILE ESSENTIELLE DE LITSÉE CITRONNÉE



### PROPRIÉTÉS :

- calmante, sédative, antidépressive

### INDICATIONS :

- angoisse, agitation
- insomnie
- dépression, déprime

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **Troubles nerveux** : 2 gouttes dans 10 gouttes d'huile végétale de Coton, en friction sur le plexus solaire ou sur la face interne des poignets, 2 fois par jour.
- **Roll-on anti-déprime** : 5 ml (1/2 dosette) d'huile végétale de Coton + 20 gouttes d'huile essentielle de Litsée citronnée + 20 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus staigeriana + 20 gouttes d'huile essentielle de Petitgrain bigarade. Appliquez ce mélange à l'aide d'un roll-on sur les tempes et l'intérieur des poignets. Amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.
- **Composition à diffuser Beaux rêves** : 40 gouttes d'huile essentielle de Lavande fine + 35 gouttes d'huile essentielle de Mandarine jaune + 7 gouttes d'huile essentielle de Litsée citronnée dans votre diffuseur ou brumisateur.

*Précaution : Irritante sur la peau à l'état pur, s'utilise toujours diluée. Prudence sur les peaux sensibles ou allergiques. Déconseillée chez les enfants de moins de 6 ans et pendant la grossesse.*

## HUILE VÉGÉTALE DE COTON



### PROPRIÉTÉS :

- assouplissante, régénérante, émolliente, nourrissante

### INDICATIONS :

- peaux sèches
- peaux sensibles et irritées
- peaux matures, fatiguées, déstructurées

### LES CONSEILS DE L'EXPERT

- **S'utilise pure ou mélangée** avec des huiles essentielles ou d'autres huiles végétales en application sur la peau.
- S'utilise comme soin ou en prévention des gerçures et crevasses en applications locales plusieurs fois par jour.
- **Huile réparatrice lèvres gercées** : appliquez du bout des doigts sur les lèvres gercées 3 gouttes d'huile végétale de Coton.




## BIBLIOGRAPHIE

- *L'Aromathérapie exactement*, P. Franchomme et Dr D. Pénéol, Editions Roger Jollois
- *L'Aromathérapie - Se soigner par les huiles essentielles*, D. Baudoux, Editions Amyris
- *Traité d'aromathérapie scientifique et médicale*, M. Faucon, Editions Sang de la Terre et Médial
- *Le grand guide de l'aromathérapie et des soins beauté naturels*, Aroma-Zone et A. Maillard, Editions J'ai lu

Les informations sur les huiles essentielles délivrées dans cette publication sont issues d'ouvrages majeurs traitant de l'aromathérapie. Données à titre informatif, elles ne sauraient constituer une information médicale, ni engager notre responsabilité.

Les huiles essentielles sont puissantes ; elles doivent être utilisées avec précaution.

*N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.*



“ RIEN DE PLUS FACILE À DIRE  
NI DE PLUS DIFFICILE À FAIRE  
QUE DE LÂCHER PRISE. ”

TANEDA SANTOKA



© Toute copie, diffusion, reproduction ou utilisation à des fins pédagogiques sans autorisation est interdite. Ces livrets sont la propriété exclusive d'Aroma-Zone.

Aroma-Zone - 25 rue de l'École de Médecine - PARIS VI<sup>ème</sup>



Imprimé avec  
des encres  
végétales

*Achevé d'imprimer en avril  
2016 à Riom en France,  
sur les presses de  
L'imprimeur.com.*

*Dépôt légal : avril 2016.  
ISBN : 978-2-918375-35-7*