



## HUILE ESSENTIELLE D'EUCALYPTUS STAIGERIANA BIO

≡ **Propriétés** : Décontractant psycho-émotionnel, calmante, anti-dépresseur

≡ **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...) : Mélanger 2-3 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus staigeriana dans environ 5 gouttes d'huile végétale (creux de la main). A utiliser en frictions localisées sur le plexus solaire, la plante des pieds et la face interne des poignets. Amener les poignets au niveau du visage et inspirer 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** : 5ml (1/2 dosettes) HV coton + 15 gouttes HE 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 BIO

≡ **Propriétés** : puissante harmonisante, rassure les cœurs blessés, sédative, calmante

≡ **Indications** :

- problèmes de cœur, rupture sentimentale douloureuse
- solitude mal vécue accompagnée de stress et d'insomnies
- stress, nervosité, anxiété
- insomnies, dépressions
- psychoses, obsessions sexuelles
- infections chroniques d'origine psychologique : mycoses, infections cutanées bactériennes ou virales...

≡ **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 (séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente). Renouvelez plusieurs fois par semaine.  
Disposez quelques gouttes d'huile essentielle de Petitgrain directement sur l'oreiller avant le coucher.
- **Dans le bain**, 10 gouttes d'huile essentielle 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 d'huile essentielle de Petitgrain 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) d'HV de coton + 18 gouttes HE Petitgrain + 45 gouttes HE Mandarine jaune, appliquez ce mélange à l'aide d'un roll on sur les tempes et les 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 BIO

➤ **Propriétés** : régulatrice du système nerveux, calmante, sédative, antidépressive, favorise l'inspiration, apporte l'équilibre 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 et prêt à accepter les bienfaits de l'huile essentielle (séance de méditation, de relaxation ou simple moment de détente). 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 massage** au niveau des poignets (pour respirer en cas de besoin) ainsi que sur le plexus solaire.
- **Diffusion Zen** : 40 gouttes HE Lavande fine BIO + 20 gouttes HE Eucalyptus staigeriana + 10 gouttes HE Petitgrain dans votre diffuseur ou votre brumisateur électrique.

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

## HUILE ESSENTIELLE DE MANDARINE JAUNE

➤ **Propriétés** : puissant calmant, sédative, relaxante,

➤ **Indications** :

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

➤ **Les conseils de l'expert** :

- **Troubles nerveux, insomnies** :
- **En diffusion atmosphérique**, éventuellement en mélange avec d'autres huiles pour la relaxation.
- **En applications locales** sur le plexus solaire, la face interne des poignets et le long de la colonne vertébrale.
- **Roll on anti-stress** : 5 ml (1/2 dosette) HV Coton BIO + 40 gouttes HE mandarine jaune + 20 gouttes HE Lavande vraie + appliquez ce mélange à l'aide d'un roll on sur les tempes et les 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 nerveuse

➤ **Les conseils de l'expert** :

- **Troubles nerveux** : 2 gouttes dans une noix 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) HV Coton BIO + 20 gouttes HE litsée citronnée + 20 gouttes HE Eucalyptus staigeriana + 20 gouttes HE Petitgrain appliquez ce mélange à l'aide d'un roll on sur les tempes et les l'intérieur des poignets. Amenez les poignets au niveau du visage et inspirez profondément.

*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.*