



HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVRÉE BIO

- Mal des transports ou digestion difficile
- Migraine et maux de tête

En pratique

- 1 goutte sur 1 sucre en cas de **nausée** durant le transport ou pour faciliter la **digestion**.
- Inhaler en cas de **rhume des foins**

- Pour la **migraine** : 1 goutte sur les tempes à répéter au besoin (en évitant les yeux).

Attention

Déconseillée aux jeunes enfants et pendant la grossesse ou l'allaitement.
Déconseillée en cas d'épilepsie.
Lire les précautions d'emploi.



HUILE ESSENTIELLE DE PETITGRAIN BIGARADE BIO

- Détente et bien-être
- Nuit tranquille et réparatrice

En pratique

- 1 goutte sur les poignets à inhaler pour **se détendre** ou en diffusion dans la pièce à vivre (en synergie avec quelques gouttes de Géranium Egypte pour plus d'efficacité).

- En diffusion dans la chambre, 10 minutes avant le coucher.

Attention

Attendre 4 h entre l'application et l'exposition au soleil.
Déconseillée les 3 premiers mois de la grossesse.
Lire les précautions d'emploi.



HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE VRAIE BIO

- Cicatrisation et désinfection des petits bobos et piqûres d'insectes
- Coups de soleil et légères brûlures

En pratique

- Appliquez 1 à 2 gouttes sur la zone à **désinfecter** et à **cicatriser**, préalablement nettoyée. Renouvelez l'application au besoin.

- Mélange à appliquer sur les coups de soleil plusieurs fois par jour
 - 3 ml d'HE de Lavande vraie
 - 1 ml d'HE de Hélichryse italienne
 - 2 ml d'HE de Géraniumdans 45 ml d'HV de Calendula

Attention

Lire les précautions d'emploi.



HUILE ESSENTIELLE DE GÉRANIUM ÉGYPTE BIO

- Répulsif anti-moustique
- Démangeaisons et piqûres d'insectes

En pratique

- **Répulsif** : quelques gouttes d'huile essentielle pure ou diluée dans de l'huile végétale d'Andiroba, à appliquer directement sur les parties découvertes

- **En cas de piqûre** : 2 à 3 gouttes sur la piqûre 3 fois par jour. Pour plus d'efficacité, ajoutez 2 à 3 gouttes de Lavande vraie

Attention

Déconseillée pendant les 3 premiers mois de la grossesse.
Lire les précautions d'emploi.



HUILE ESSENTIELLE D'HÉLICHRYSE ITALIENNE BIO

- Bleus, coups et bosses
- Problèmes de circulation sanguine (jambes lourdes, hémorroïdes...)

En pratique

• 2 gouttes sur tout **hématome** ou **bleu** (récent ou ancien, même en cas de plaie et peu importe la localisation du coup).

• **Pour la circulation** : 3 à 6 gouttes dans 5 ml d'huile végétale BIO de Jojoba, en massage vers le cœur sur les membres concernés, 2 à 3 fois par jour.

Attention

Déconseillée aux jeunes enfants (sauf avis médical) et pendant la grossesse. Lire les précautions d'emploi.



HUILE ESSENTIELLE DE BASILIC TROPICAL BIO

- Maux de ventre
- Troubles digestifs

En pratique

• Quelques gouttes diluées dans une huile végétale, en **massage sur le ventre** en cas de **douleurs**.

• 1 goutte de basilic tropical BIO plus une goutte de Menthe poivrée sur un sucre, en cas de **troubles digestifs**.

Attention

Peut être irritante à l'état pur sur les peaux sensibles. Lire les précautions d'emploi.



MACÉRÂT HUILEUX DE CALENDULA BIO

- Coup de soleil et irritations du quotidien
- Excellent support de massage

En pratique

• Appliquez pure sur les zones irritées, brûlées ou à masser.

• Mélange à appliquer sur les coups de soleil plusieurs fois par jour :
- 3 ml d'HE de Lavande vraie
- 1 ml d'HE de Hélichryse italienne
- 2 ml d'HE de Géranium
dans 45 ml d'HV de Calendula

Attention

Usage externe uniquement.



HUILE VÉGÉTALE DE BURITI

- Prépare la peau au bronzage
- Préserve un joli hâle

En pratique

• **2 semaines** avant l'exposition au soleil, appliquez régulièrement un mélange d'huile de Buriti (10 %) et d'huile de Jojoba (90 %), en **massage** sur votre peau.

• Prolongez l'application de votre mélange de façon régulière jusqu'à la **fin de l'été** afin de préserver votre bronzage.

Attention

Cette huile végétale très orangée, peut tacher les vêtements et la peau. A manipuler avec précautions. Usage externe uniquement.

AROMA ZONE

EXPERT NATUREL EN SOINS & BEAUTÉ



HUILE VÉGÉTALE DE JOJOBA BIO

- Excellent support de massage
- Huile de soin hydratant après-soleil pour le corps
- Huile de beauté pour le visage

En pratique

• Versez quelques millilitres dans le creux de la main, ajoutez 1 goutte d'huile essentielle et **massez**.

• **Après le soleil** : utilisez l'huile de Jojoba BIO pure, sur le corps et le visage, pour hydrater.

Attention

Usage externe uniquement.



HUILE VÉGÉTALE D'ANDIROBA BIO

- Calme les contractures après une balade à vélo ou une randonnée
- **Répulsif** contre les insectes

En pratique

• Appliquez directement l'huile en **massage** sur les **zones douloureuses**.

• **Pour chasser les moustiques** : 5 ml d'huile végétale mélangée avec 3 à 6 gouttes d'huile essentielle de Géranium Egypte. Appliquez sur les zones découvertes.

Attention

Usage externe uniquement.