

# Trousse d'He « ÉTÉ »

☀️ CES HUILES ONT ÉTÉ CHOISIES POUR LEURS VERTUS TANT SUR LE PLAN PHYSIQUE QUE MENTAL AFIN QU'ELLES VOUS SUIVENT PARTOUT DURANT LA SAISON. ☀️



## **LAVANDE VRAIE / APAISANTE ET CICATRISANTE.**

Apaisante pour le système nerveux et grande réparatrice pour la peau.

Utilisations possibles :

- 1 goutte d'h.e de lavande à déposer sur le coin de votre oreiller pour vous apaiser et aider à vous endormir.
- 2 gouttes d'h.e de lavande pure sur la peau pour soigner et cicatriser les piqûres d'insectes, les brûlures ou les coups de soleil.



## **ORANGE DOUCE / CALMANTE ET SEDATIVE.**

Attention, cette huile essentielle est photosensibilisante. Ne vous exposez pas au soleil immédiatement après l'avoir utilisée sur la peau et évitez le contact avec les yeux.

Utilisations possibles :

Dans le bain en association avec l'h.e de lavande vraie :

- Dans 1 gel douche neutre, versez 10 gouttes d'h.e de lavande + 5 gouttes d'h.e d'orange douce. Incorporez le mélange dans l'eau de votre bain juste avant d'y pénétrer et détendez-vous !
- 1 goutte d'h.e d'orange douce pure à verser sous la langue en cas de crise d'angoisse...



## **CITRONNELLE / REPULSIVE ET ANTI TRANSPIRANTE.**

Répulsive anti-moustique, anti-transpirante, énergisante et positivante. Son odeur est fraîche et citronnée.

*Attention, cette huile essentielle peut être irritante si elle est utilisée pure sur les peaux sensibles. Il est donc conseillé de la diluer dans l'huile végétale de votre choix à raison de 2 gouttes d'h.e pour 20 gouttes d'huile végétale.*

Utilisation possible :

- Quelques gouttes du mélange d'huile végétale + h.e de citronnelle à appliquer sur les zones à protéger, en évitant le visage, pour éloigner les insectes lors des chaudes soirées d'été !



### **MENTHE POIVREE / DIGESTIVE ET ANTI-NAUSEEUX.**

Digestive, stimulante pour le foie, efficace en cas d'indigestion et de mauvaise haleine. Elle peut être également utilisée pour soulager le mal des transports et les maux de tête.

Attention, cette huile essentielle ne convient ni pour les massages ni pour les femmes enceintes.

Utilisations possibles :

- 2 gouttes d'h.e de menthe poivrée pure à diluer dans une cuillère de miel, à prendre avant chaque repas durant 3 à 5 jours, en cas de digestion difficile.
- 1 goutte d'h.e de menthe poivrée pure à appliquer en massage sur les tempes (attention à ne pas l'appliquer trop près des yeux) pour soulager les maux de tête et migraines.



### **ROMARIN / REVITALISANTE + TONIFIANTE MENTALE ET PHYSIQUE.**

Attention, cette huile essentielle est interdite aux femmes enceintes ou qui allaitent et aux enfants de moins de 8 ans. Elle peut également être allergisante chez les personnes sensibles, à utiliser avec précaution donc !

Utilisations possibles :

- 1 goutte d'h.e de romarin pure à incorporer dans votre dose de shampoing pour revitaliser le cuir chevelu, en cas de cheveux ternes, pellicules ou perte de cheveux.
- Quelques gouttes d'h.e de romarin en association avec les huiles essentielles de menthe poivrée et d'orange douce à verser sur un mouchoir ou dans un stick olfactif. Inspirez calmement et profondément pendant une minute, en cas de fatigue physique et/ou psychique.



### **BATON DE SAUGE POUR PURIFIER L'ESPACE.**

Utilisation : Le bâton de sauge se brûle comme un encens.

Allumer, éteindre la flamme, laisser brûler et diffuser dans l'atmosphère pour nettoyer l'espace, l'intérieur de votre appartement ou de votre maison ! Un vrai moment de bien-être !

*Attention : Avant toute utilisation des huiles essentielles, lire impérativement les précautions d'emploi et prendre connaissance des contre-indications. Les informations relatives à l'usage des huiles essentielles mentionnées ici ne sont délivrées qu'à titre informatif et ne sauraient en aucun cas se substituer aux conseils et aux ordonnances délivrés par un médecin. La responsabilité de Jeûne Détox et Cie ne saura donc être engagée.*