



## Huile essentielle BIO de Lavande Vraie

- cicatrisation et désinfection des petits bobos et piqûres d'insectes
- coups de soleil et légères brûlures

### Ex 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 Géranium
- dans 45 ml d'HV de Calendula

! Lire les précautions d'emploi.



## Huile végétale vierge de Buriti

- prépare la peau au bronzage
- préserve un joli hâle

### Ex 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.

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



## Huile essentielle de Géranium Egypte

- répulsif anti-moustique
- démangeaisons et piqûres d'insectes

### Ex pratique...

- répulsif : quelques gouttes d'huile essentielle pure ou diluée dans de l'huile végétale d'Andrioba, 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.

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



## Huile essentielle BIO d'Hélichryse italienne

- bleus, coups et bosses
- problèmes de circulation sanguine (jambes lourdes, hémorroïdes...)

### Ex 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 coeur sur les membres concernés, 2 à 3 fois par jour.

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





## Huile essentielle BIO de Menthe poivrée

- 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).

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



## Huile végétale BIO de Jojoba

- excellent support de **massage**
- huile de **soin hydratante 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.

! Usage externe uniquement.



## Huile végétale BIO d'Andiroba

- 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**.

! Usage externe uniquement.



## Huile essentielle de Petitgrain Bigarade

- **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.

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



## *Macérât huileux BIO de Calendula*

- coup de soleil et irritations du quotidien
- excellent support de massage

### *Ex 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

! Usage externe uniquement.



## *Huile essentielle BIO de Basilic tropical*

- maux de ventre
- troubles digestifs

### *Ex 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.

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