



EXTRAIT DE

MON GUIDE PRATIQUE

Huiles essentielles, eaux florales
& huiles végétales pour les débutants
en aromathérapie

*Sur les conseils de Marina Fernandez-Cano
praticienne de santé Naturopathe.*

ORANGE DOUCE

Citrus sinensis var. pera

Douce et calme



PRÉCAUTIONS D'EMPLOI



3 premiers mois

Attention huile photosensibilisante : ne pas s'exposer au soleil directement après l'avoir appliquée sur la peau. Attendre au moins 5 ou 6 heures après application.

Peut être irritante pour certains types de peau si elle n'est pas diluée dans une huile végétale.

On aime ses effets en tant que

Calmant : anxiété, nervosité.

Assainissant : purifie chambres et locaux, désinfection atmosphérique en diffusion.

Stimule la digestion : aérophagie, crampes digestives, digestions lourdes.

On l'associe avec

Les huiles essentielles de Basilic tropical, d'Estragon, de Gingembre, de Lavande fine ou de Mandarine rouge, selon les effets recherchés.

4 façons de l'utiliser

Voie orale : en cas de digestions lourdes et difficiles, à utiliser seule ou en mélange avec l'huile essentielle de Basilic tropical, d'Estragon ou de Gingembre. Une goutte de chaque sur un comprimé neutre après les repas.

Diffusion : pour assainir et purifier l'atmosphère des pièces ou pour un sommeil serein, diffusez 6 à 7 gouttes dans vos pièces et dans votre chambre avant le coucher.

Inhalation : en cas de crise d'angoisse, déposez 3 à 4 gouttes sur un mouchoir et respirez pendant quelques minutes. Appliquez également 4 gouttes en massage sur le plexus solaire, sur la plante des pieds et les poignets.

Bain : pour un bain apaisant, versez 2 cuillères à soupe d'une crème d'Amande, de soja ou autre crème culinaire dans une coupelle, ajoutez 5 gouttes d'huile essentielle d'Orange douce, 5 gouttes de Lavande fine, 5 gouttes de Mandarine rouge. Mélangez cette préparation avec un bol de gros sel de mer naturel. Faites couler un bain chaud à 38°C. Quand votre baignoire est remplie à moitié, vous introduire dans le bain. Attendez 5 minutes puis ajoutez le bol avec les huiles essentielles. Laissez les huiles se répandre dans le bain, respirez et détendez-vous.

STRESS

Mini-ballotin à respirer pour calmer son stress



- 6 ans



Huile essentielle

Lavande fine
3 à 4 gouttes



Huile essentielle

Camomille romaine
3 à 4 gouttes



Huile essentielle

Orange douce
3 à 4 gouttes

Pliez un mouchoir en papier dans le sens de la longueur jusqu'à ce qu'il ne soit pas plus large que votre index.

Déposez 3 à 4 gouttes de chaque huile essentielle, bien réparties sur la longueur du mouchoir. Puis enroulez-le sur lui-même (toujours dans la longueur).

Attachez le mouchoir avec un petit fil pour éviter qu'il ne se déroule.

Voici votre mini-ballotin odorant prêt à être respiré dès que vous en ressentez le besoin. Discret, vous pouvez l'emporter partout et le sortir pour l'inhaler lors d'un examen ou d'une réunion un peu stressante.

CRAMPES DIGESTIVES, COLIQUES

Pour calmer les contractions intenses de l'intestin souvent accompagnées de gaz, voici une synergie à utiliser en massage qui pourra favoriser la décontraction et calmer les douleurs.



- 6 ans



Huile essentielle

Basilic tropical

5 gouttes



Huile essentielle

Orange douce

10 gouttes



Huile essentielle

Lavandin grosso

15 gouttes



Huile essentielle

Camomille romaine

15 gouttes



Huile végétale

Calendula

10 ml

Remplissez un flacon en verre coloré de 30 ml aux $\frac{3}{4}$ avec l'huile de Calendula.

Ajoutez 5 gouttes de Basilic tropical, 10 gouttes d'Orange douce, 15 gouttes de Lavandin grosso, 15 gouttes de Camomille romaine.

Fermez le flacon et secouez pour bien mélanger.

Prélevez une noix et massez le ventre pendant quelques minutes.

Posez une bouillotte chaude et restez au calme.

Vous pouvez réaliser 3 à 4 applications dans la journée.

DIGESTION

*En prévention des digestions lourdes
ou pour donner un petit coup de pouce*



- 6 ans



Huile essentielle

Curcuma
40 gouttes



Huile essentielle

Menthe poivrée
40 gouttes



Huile essentielle

Orange douce
40 gouttes



Huile essentielle

Romarin verbénone
40 gouttes

Dans un flacon compte-gouttes en verre coloré de 10 ml versez 40 gouttes de chaque huile essentielle.

Fermez et secouez pour bien mélanger.

Ajoutez 2 gouttes de ce mélange sur un comprimé neutre à prendre après chaque repas.

RONFLEMENTS

Réhumidifier et retonifier la luette



Les huiles essentielles en diffusion ou en massage peuvent être fort utiles pour vous aider à diminuer ou à arrêter les ronflements. Elles seront encore plus efficaces si elles accompagnent une hygiène de vie saine. Soyez plus sobre dans votre consommation d'alcool, surtout le soir. Pour votre dîner, préférez un repas plutôt léger et pas trop tard dans la soirée. Si vous fumez, diminuez votre consommation, et mieux encore, arrêtez de fumer ! Veillez à ce que la température de votre chambre soit plutôt fraîche pour dormir (+/- 18°-19°).

synergie à diffuser dans votre chambre avant le coucher



Huile essentielle

Eucalyptus radié

5 à 6 gouttes



Huile essentielle

Menthe poivrée

5 à 6 gouttes



Huile essentielle

Sapin baumier

5 à 6 gouttes

Déposez 5 à 6 gouttes de chaque huile essentielle dans votre diffuseur et laissez diffuser pendant 10 minutes, une demi-heure avant d'aller vous coucher.

Synergie à masser



Huile essentielle

Ravintsara
15 gouttes



Huile essentielle

Orange douce
20 gouttes



Huile essentielle

Marjolaine à coquilles
15 gouttes



Huile végétale

Amande douce
20 ml

Dans un flacon en verre coloré de 30 ml, versez 20 ml d'huile végétale d'Amande douce, puis ajoutez 15 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara, 20 gouttes d'Orange douce et 15 de Marjolaine à coquilles.

Fermez le flacon et secouez pour bien mélanger.

Prélevez quelques gouttes du mélange et massez la zone du plexus solaire et la poitrine au moment d'aller vous coucher.

LÈVRES SÈCHES

Un baume à lèvres rafraîchissant et nourrissant



Huile essentielle

Orange douce

3 gouttes



Huile essentielle

Menthe verte

1 goutte



Huile végétale

Noix du Brésil

1/2 cuillère à café



Beurre végétal

Cacao

2 cuillères à café

Faites fondre au bain-marie, ou à feu très doux, le beurre de Cacao avec l'huile de Noix du Brésil.

Une fois le beurre de Cacao fondu, ajoutez les huiles essentielles et mélangez bien.

Versez dans un pot en verre coloré de 20 g et fermez bien.

Mettez au réfrigérateur pour que le beurre prenne. C'est prêt à l'emploi !

MÉLANGE APAISANT

À diffuser dans la maison pour retrouver calme et sérénité



Huile essentielle
Citron jaune



Huile essentielle
Orange douce



ou



Huile essentielle
**Mandarine rouge
ou verte**

Mettez quelques gouttes de chaque huile essentielle à parts égales dans votre diffuseur.

Laissez diffuser par périodes de 10 minutes.

Rappel des précautions



Ne pas utiliser chez la femme enceinte



Ne pas utiliser chez la femme allaitante



Ne pas utiliser chez l'enfant

- 6 ans

Âge en-dessous duquel l'utilisation du produit est interdite