



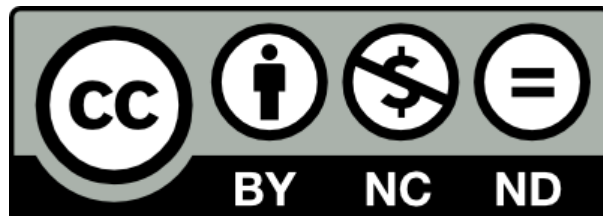
**Huiles
Essentielles:
formules et
petits secrets
partagés**

Ouvrage collectif

plante-essentielle.com



Cette oeuvre est mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.



Cela signifie que vous pouvez transmettre, offrir, diffuser ce livret à l'identique et gratuitement autant que vous le souhaitez. Et qui sait, peut-être serez-vous l'un des auteurs de la prochaine édition ?



REMERCIEMENTS

Un immense merci à tous les contributeurs de cet ouvrage et plus largement à tous les élèves des formations Plante Essentielle pour nos échanges riches de sens. J'ai une chance inouïe de rencontrer et de travailler au quotidien avec de belles personnes: à votre tour de faire leur connaissance à travers ces quelques pages.

PRÉFACE

Cécile Mahé, auteure du blog
Plante Essentielle et formatrice en
aromathérapie



C'est toujours un bonheur de voir mes élèves évoluer au cours des formations que je dispense en ligne. Prendre de l'assurance, d'abord, essayer leurs premiers échecs aussi, se questionner, repartir de plus belle pour créer leurs premières synergies, inventer leurs premières formules. Parfois c'est pour eux, souvent pour leurs proches qui bénéficient directement de ce qui passe d'abord pour une lubie avant de devenir la nouvelle référence pour le cercle familial, celui des amis, des collègues... Comme une toile qui se tisse. Cet ouvrage est l'occasion d'un partage, d'une transmission de savoirs de la part des élèves des formations Plante Essentielle en ce mois de décembre 2018, dans un véritable esprit de Noël.

Quand l'idée a surgi à l'occasion d'un coaching en direct, j'ai à peine eu le temps de finir ma question, qu'une dizaine de réponses positives arrivaient déjà dans le chat'.

Quelques semaines plus tard, et un secret toujours bien gardé, c'est une trentaine de "recettes maison", testées et approuvées qui ont été sélectionnées pour figurer dans ce livret unique en son genre.

C'est l'occasion également de faire connaissance avec ces hommes et ces femmes, derrière les formules. Vous trouverez parfois une bonne adresse facebook ou un site internet sur lequel vous pourrez prendre connaissance d'ateliers proposés dans votre région, ou une boutique dont vous ne soupçonnez pas l'existence... Car pour quelques uns, davantage qu'une passion, cela devient une profession.

MISE EN GARDE

L'information à caractère médical fournie dans ce livret ne peut se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé seul à pouvoir établir un diagnostic et proposer un traitement. Gardez à l'esprit qu'une formule qui a fonctionné sur une personne n'est pas forcément adaptée à votre situation.

INTRODUCTION SUR LA SÉCURITÉ

Ces pages sur la sécurité d'utilisation des huiles essentielles n'ont pas pour but de vous faire peur ou de vous dissuader d'utiliser ces merveilles, bien au contraire ! Leur objet est justement de vous permettre de les utiliser au maximum de leur potentialité, sans vous faire du tort à vous ou vos proches.

Allergie

La sensitization ou réaction de sensibilisation est due à une mauvaise utilisation des HE qui génère une allergie chez les personnes qui n'étaient pas allergique auparavant. C'est du à une utilisation pure sur la peau ou prolongée exagérément. L'exemple type? Les personnes qui mettent une goutte de ravintsara pure tous les matins sur les poignets l'hiver pour se prémunir des infections hivernales.

Composés allergènes

Chez les personnes ayant un terrain allergique, une vigilance plus grande est recommandée. Certains composés chimiques comme le linalol, les citrals, le citronnellal sont réputés allergènes. On n'est jamais allergique à UNE huile essentielle mais à un ou plusieurs composés chimiques que l'on trouve dans plusieurs huiles essentielles. Identifiez-les et évitez-les.

Pensez à pratiquer un test d'allergie: <https://ples.ovh/test-allergieHE>

Contre-indications avec la prise de médicaments

Le bon réflexe, demander au pharmacien. Vigilance sur:
Fluidifiant sanguin (attention aux anticoagulants), médicament pour la tension (attention, aux HE hypotensives dont l'effet va se cumuler ou aux HE hypertensives), cancer hormono-dépendant (attention aux hormon-like et plus particulièrement celles qui contiennent de l'estragol)

Dilution

pas dans l'eau (sauf si vous utilisez un dispersant)
attention aux bains !

À la goutte près: 1 goutte n'est pas 10 gouttes. On peut prendre l'équivalence suivante: 1 goutte = 0,05ml

Durée d'utilisation

Il faut respecter ce qu'on appelle une fenêtre thérapeutique. On n'utilise JAMAIS d'huiles essentielles sur la durée pour se soigner, sauf cas exceptionnels.

6 jours sur 7 ou 21 jours sur 28. Il faut laisser au corps le temps de se reposer et d'éliminer les composés chimiques.

Les enfants, les femmes enceintes, les personnes fragiles

Eviter les HE neurotoxiques et abortives, et celles qui jouent avec les hormones

Les personnes fragiles en général sont les personnes malades ou âgées; chez les asthmatiques, ne pas masser les bronches avec les HE à cinéole (eucalyptol), préférez le haut du dos.

Soleil et huiles essentielles

Il existe des HE photosensibilisante; l'exposition au soleil suite à l'application peut causer l'apparition de taches sur la peau.

Surdosage

Le réflexe : mettre de l'huile végétale sur la peau ou avaler de l'huile végétale

Dosage type pour débutant : 10 gouttes dans 10ml (une cuillère à soupe). Avec ce dosage, nous sommes à 5% ce qui est tolérable même pour les huiles essentielles les plus dermocaustiques. Donc en cas de doute, adoptez-le en première intention.

Visée thérapeutique : en fonction de l'objectif recherché, le dosage sera différent. Par exemple en cosmétique on ne dépasse jamais, surtout pour le visage, le 0,5- 1%

Pour un adulte on ne dépasse JAMAIS un total de 20 gouttes par jour, tout cumulé (massage, gel douche, voie orale, etc), sauf cas exceptionnel.

Toxicité des HE

Elle est maximale par voie orale. La voie cutanée vient ensuite (massage) et la moins « dangereuse » est la diffusion.

Les phénols sont toxiques pour le foie, et monoterpènes pour les reins.

Les cétones sont neurotoxiques et abortives.

Voie d'utilisation

La diffusion : des HE à ne pas diffuser

Irritation cutanée et dermocausticité : attention à la peau

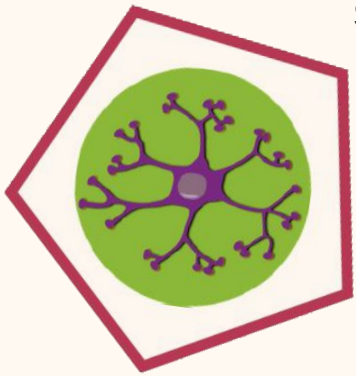
Une règle, jamais pure

Les muqueuses : à éviter

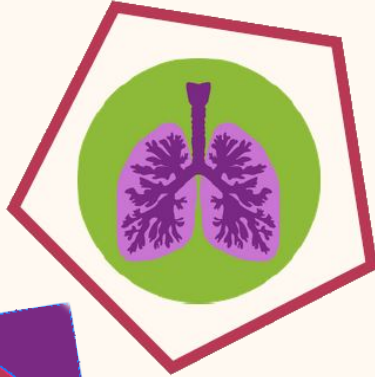
La voie orale : celle du thérapeute

Pour aller plus loin, le blog Plante Essentielle vous propose de télécharger gratuitement ses fiches-dangers sur les huiles essentielles: <https://ples.ovh/recevoir-mes-fiches>

**Stress,
système nerveux**



ORL, respiration



**Peau, cosméto,
dermato**



**Mouvement,
sport, articulations**



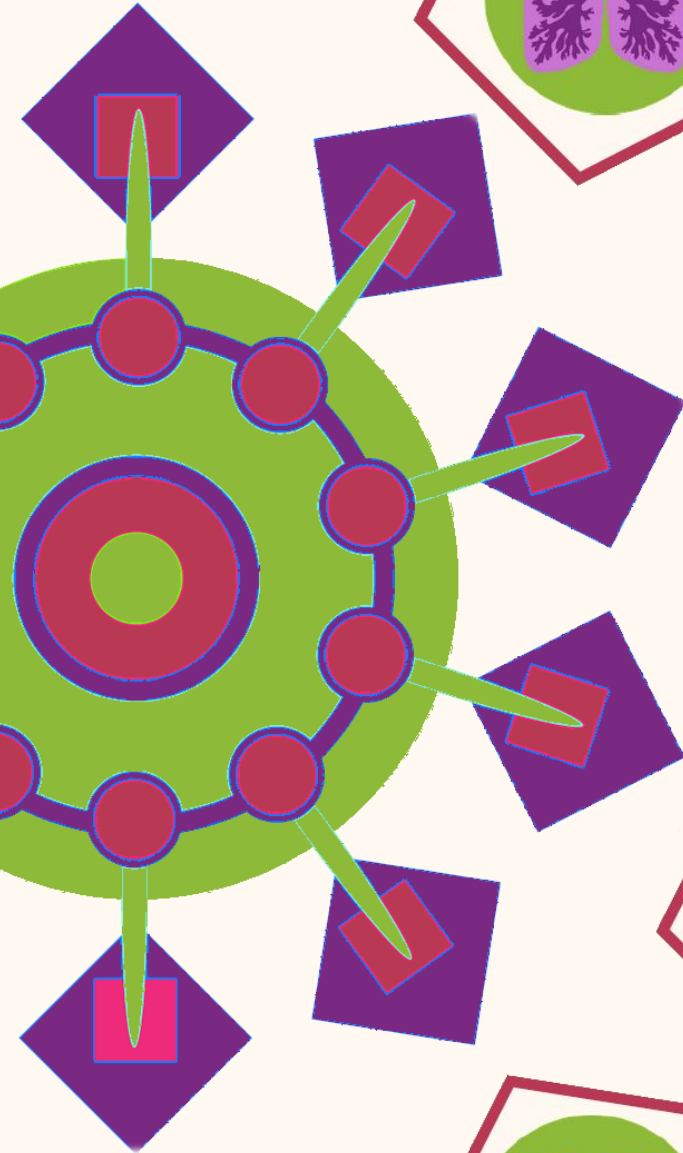
**Cœur,
circulation**

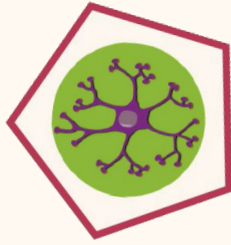


Insectes



Digestion





13

MA FORMULE MAGIQUE SPÉCIALE STRESS

Pour aider à traverser les périodes d'anxiété

14

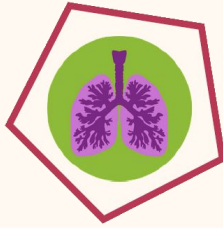
UN SOMMEIL DE PLOMB

Faciliter l'endormissement

15

BIENVENUE SOMMEIL, TCHAO ANGOISSE

Huile à visée sédative, anxiolytique



16

MA POTION MAGIQUE

Booster le système immunitaire

17

SYNERGIE DE SURVIE POUR MAMAN DÉBORDÉE

Rhino-pharyngite

18

LE BAUME DU DRAGON

Contre la toux sèche spasmodique

TABLE DES DES MATIÈRES



- 19 CHASSE AUX CHAMPIGNONS
Contre les mycoses des ongles
- 20 FONDANT CHAUD CACAO
Hydratation de la peau
- 21 TRANSGÉNÉRATIONNEL ESSENTIEL
Hydrater, nourrir, apaiser
- 22 MAINS CHOYÉES
Entretenir le capital santé des mains
- 23 SÉRUM D'APHRODITE
Améliorer la texture de la peau, tonique
- 24 EPURE-PIED
Pour les pieds abîmés (crevasses)
- 25 PARFUM LA GOURMANDISE
Pour sentir bon toute la journée
- 26 SERUM ANTI-COUPEROSE
Pour peaux sensibles désespérées
- 27 REGARDE OÙ TU METS LES PIEDS BON SANG
Résorber une cicatrice très récente
- 28 BYE BYE PELLICULES
Anti-pelliculaire, anti-démangeaisons
- 29 BRONZER SANS Y LAISSER SA PEAU
Huile corporelle après-soleil
- 30 PARE-FEU
Apaiser le feu des brûlures, coups de soleil
- 31 PLEURE PAS CHATON
Apaiser une allergie aux yeux d'un chat

TABLE DES DES MATIÈRES



32

CRÈME ANTI-DOULEUR

Anti-inflammatoire

33

SOS NUQUE ET DOS

Pour les grosses contractures musculaires

34

MALADIE DUPUYTREN

Combattre la maladie de Dupuytren

35

MALBARRE-TOI

Apaiser les douleurs articulaires

36

LA MAGIC-TRAINING

Pour les coups, bleus, douleurs musculaires

37

HERMÈS

Diminuer l'inconfort des jambes lourdes

38

MY VERY BEST FRIEND

Synergie tendinites

39

CAPSULITE RÉTRACTILE

Soulager la douleur de la capsulite rétractile

40

LA JAMBE LÉGÈRE

Drainage lymphatique, diminuer l'inconfort

41

SYNERGIE "PEACE-MAKER"

Pour résoudre des problèmes d'arythmie

42

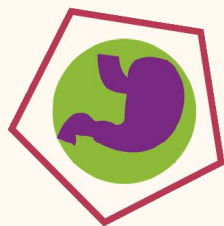
COLON(BE) EN PAIX

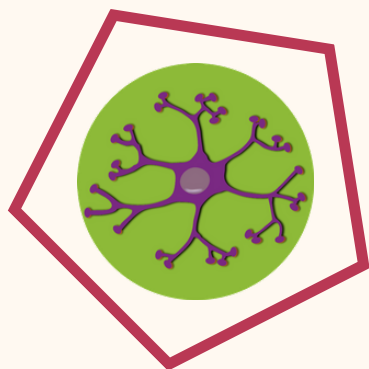
Eviter les antibiotiques (diverticules)

43

JOY REPULS'

Eliminer les insectes nuisibles des plantes





MA FORMULE MAGIQUE SPÉCIAL STRESS

Pour aider à traverser les périodes d'anxiété

“ J'ai réalisé cette recette, lorsque ma fille à passé son CAPES de Mathématiques, cela l'a énormément aidée à vaincre son stress et son état d'anxiété. D'ailleurs elle a terminé 6ème au classement général (sur 1800). ”

Utilisation



Massage le long de
la colonne vertébrale
matin & soir

Formule huile de massage



Pour un flacon de 100ml:

HE -Pin sylvestre (*Pinus sylvestris*) 10 gouttes
HE-Petit grain bigarade (*Citrus aurantium var amara*) 10 gouttes
HE-Mandarine zeste (*Citrus reticulata*) 10 gouttes
HE-Marjolaine (*Origanum majorana*) 10 gouttes
HE- Géranium rosat (*Pelargonium x asperum*) 10 gouttes
HE-Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) 10 gouttes
QSP 100 ml Huile de macération de millepertuis

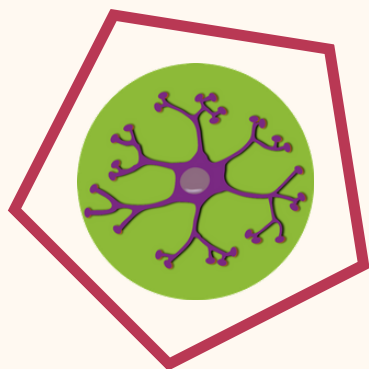


Mises en garde

A éviter chez la femme enceinte et chez les personnes hypertendues.
Ne pas s'exposer au soleil (photosensibilisants: HE Mandarine et macérat de Millepertuis)

Joëlle Vienne, Bretagne. J'ai conçu mes ateliers pour vous apprendre à concocter vos formules d'Aromathérapie et de Cosmétique à base de produits naturels et simples. Retrouvez-moi sur Facebook: @Simpleetbio et sur mon site internet: atelierdesmegalithes.jimdo.com





UN SOMMEIL DE PLOMB

Faciliter l'endormissement

“ Suite à des soucis de santé , mon conjoint a dû être hospitalisé et avait beaucoup de mal à dormir. Et oui ce n'était pas son lit... donc je lui ai préparé cette synergie et ça l'a beaucoup aidé à trouver le sommeil le temps de son hospitalisation. Toutes les infirmières du service sont venues me demander ce qu'était ce remède magique: j'ai fait des heureuses ”

Utilisation



Vaporiser chaque soir le linge de lit, les rideaux, les plaids 15 min avant le coucher
Vous trouverez le sommeil et dormirez comme un bébé

Formule brume d'oreiller



HE Marjolaine à coquille (*Origanum majorana*) 10 gouttes
HE Mandarine zeste (*Citrus reticulata*) 20 gouttes
HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 30 gouttes
Alcool 70° non modifié 45 ml

Mettre dans un flacon vaporisateur l'ensemble des ingrédients.
Bien mélanger et le conserver au frigo. Agiter avant emploi.



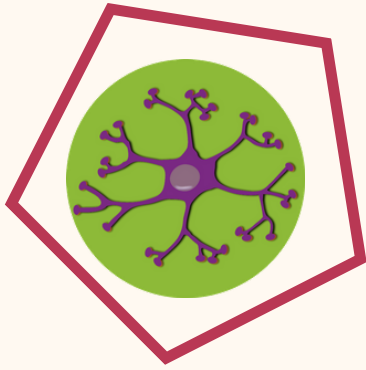
Mises en garde

Formule adaptée pour toutes les personnes sans problèmes de santé particulier, sauf les enfants en bas âges bien entendu (inférieur à 6 ans, il faut adapter la formule)

Karine Lambert, Lorraine. Coiffeuse a mon compte et travaillant déjà beaucoup avec des produits naturel et végétal 100% bio tant en coloration, mèches argiles, produits coiffants... Je souhaite aider mon entourage à se tourner vers cet univers plus sain pour notre santé et notre environnement.

Retrouvez-moi sur Facebook: @[SalonArtCoiff](#)





BIENVENUE SOMMEIL, TCHAO ANGOISSE

Huile à visée sédative, anxiolytique

“ Tout simplement pour induire le sommeil chez mes patients qui n'arrivent pas à se "débrancher" de leur mental et de leurs angoisses ”



Utilisation



Quelques gouttes en application sur le plexus solaire et l'intérieur des poignets vers 18 heures et 30 minutes avant le coucher contre les insomnies, en cours de journée si angoisse



Mises en garde

Formule huile de massage



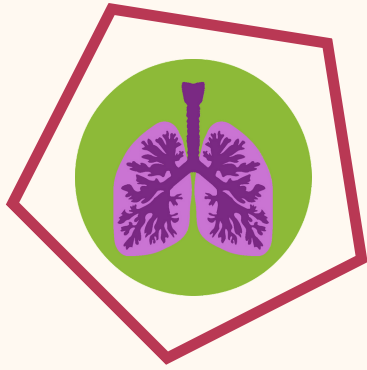
Pour un flacon de 20 ml:

Petit-grain mandarine (*Citrus reticulata blanco*) 10 gouttes
Verveine citronnée (*Lippia citriodora*) 7 gouttes
Néroli (*Citrus aurantium ssp aurantium*) 10 gouttes
Petit-grain bigarade (*Citrus aurantium ssp aurantium*) 13 gouttes
18 ml d'huile végétale de sésame ou de macadamia

Convient aux adultes

Catherine Plat, Ardèche. Je suis énergéticienne, magnétiseuse et époustouffée par la puissance des huiles essentielles que j'utilise au quotidien dans ma vie professionnelle. Retrouvez-moi sur mon site internet: <https://www.catherineplat.fr>





MA POTION MAGIQUE

Booster le système immunitaire

“

Pour éviter d'être malade l'hiver

”

Utilisation



Appliquer le mélange
sur les poignets le matin

Formule



Pour un roll-on de 15ml

HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 5 ml
Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 3 ml
Citron zeste (*Citrus limon*) 3 ml
Niaouli (*Melaleuca quinquenervia*) 2 ml
Tea tree (*Melaleuca alternifolia*) 2 ml

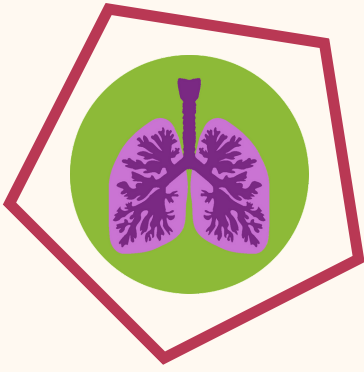


Mises en garde

Synergie photosensibilisante (à appliquer sous les vêtements/ en hiver). Risque de sensibilisation de par l'usage pur des huiles essentielles: Pour une utilisation sur un public plus large, possibilité de diluer cette formule: ajouter 15 ml d'huile végétale de votre choix

Pierre Frisson, Lorraine. je suis un amateur et je suis en formation loisirs.
J'aime les huiles essentielles car c'est naturel et elles ont fait leurs preuves





SYNERGIE DE SURVIE (POUR MAMAN DÉBORDÉE)

Rhino-pharyngite

“ En regardant plusieurs formules, en essayant, en tâtonnant, jusqu'à trouver la synergie qui fonctionne à tous les coups. ”

Utilisation



appliquer sur le thorax,
dans le cou et dans le haut
du dos 3 ou 4 fois par jour
en tout début des
symptômes (synergie pour
mes enfants)



Mises en garde

Aucune, convient aux enfants. Je l'utilise pour ma fille de 3 ans.
(Demander un avis médical pour les bébés).

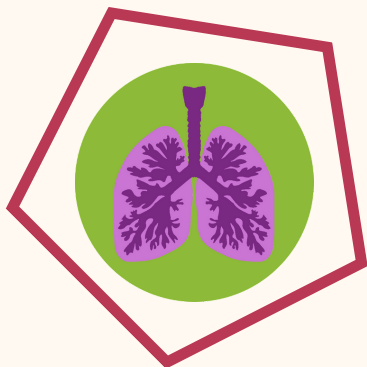
Formule huile de massage



HE Thym à linalol (*Thymus vulgaris linaloliferum*) 1 goutte
HE Ravinstara (*Cinnamomum camphora*) 1 goutte
HE Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*) 1 goutte
Huile végétale d'amande douce 10 gouttes

Maud, Ile de France. Je suis une infirmière en reconversion professionnelle
qui souhaite vivre de sa passion, les huiles essentielles.





LE BAUME DU DRAGON

Contre la toux sèche spasmodique

“

J'ai préparé différentes synergies pour aider mon mari avec une bronchite, j'ai obtenu de très bons résultats mais pour la toux c'était plus difficile et j'ai beaucoup "tatonné", pour finir, en insistant sur les HE vraiment calmantes et antispasmodiques: il est guéri!!!

”

Utilisation



Application 10 gouttes du mélange sur la poitrine 5 à 6 fois/jour ou plus si nécessaire en cas de crise.

Formule huile de massage

Pour un flacon compte-gouttes de 30 ml:

HE Estragon (*Artemisia Dracunculus*) 50 gouttes
HE Ylang-Ylang complète (*Cananga odorata totum*) 50 gouttes
HE Cyprès de Provence (*Cupressus sempervirens*) 10 gouttes
HE Lavande vraie (*Lavandula augustifolia*) 10 gouttes
Huile végétale de Calophylle 2,4 ml
QSP 30ml huile végétale de noyaux d'abricots



Attention aux femmes enceintes avant 3 mois et enfants avant 3 ans

Mises en garde

Patricia de la Faye, Bretagne. J'aime les huiles essentielles parce qu'elles sont extrêmement efficaces, qu'elles permettent de se soigner de presque tous les maux du quotidien en respectant notre équilibre. Pour cela bien sûr il est indispensable de bien se former pour être autonome et comprendre comment agissent les synergies et en créer soi-même.





CHASSE AU CHAMPIGNON

Contre les mycoses des ongles

“ J ai réalisé cette formule après avoir chopé une mycose sur l'annulaire gauche (suite au grattage du sable à la recherche de palourdes !!) J ai commencé le traitement dès que mon ongle a poussé « mou et pourri ». Après les 10 premiers jour, mon ongle a repoussé normal. Maintenant il reste plus qu'à évacuer le reste visuel après repousse totale. J'avais tellement peur que la mycose s'étende sur tout l'ongle et de le perdre en totalité que je dis un grand merci à dame nature et à Cécile pour m'avoir permis de foncer sans crainte sur les huiles essentielles. ”

Utilisation



2 fois / jour en compresse
pendant 15 jours puis 1
fois/ jour pendant 1
semaine



Mises en garde

Karine, Martinique. 47 ans vivant en Martinique depuis plus de 5 ans, j'ai découvert le pouvoir et l'efficacité des plantes, j'ai donc privilégié la formation de Cécile qui m'a appris plus que ce que j'espérai.



Formule huile (compresse)



HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 0,5 ml (10 gouttes)
4,5 ml d'huile végétale de Nigelle (*Nigella sativa*)

Attention au Laurier noble, interdit avant les 3 premiers mois de grossesse et les enfants de moins de 6 ans



FONDANT CHAUD CACAO

Hydratation de la peau

“

Je l'ai réalisé pour la préparation d'un atelier Saint Valentin...et testé avec mon amoureux .

”

Utilisation



Frotter le fondant sur la peau après la douche

Formule baume solide

(pour un fondant de 30 grammes)

Beurre de cacao 15 grammes
Huile végétale au choix (jojoba, abricot) 9 grammes
Cire d'abeille 6 grammes
vitamine E 1 goutte
HE Orange douce zeste (*Citrus sinensis*) 3 gouttes

Beurre et cire à faire fondre au bain marie puis ajout du reste des composants. Faire prendre dans un joli petit moule.



Mises en garde

Pour tous. Mais l'huile essentielle d'Orange douce est photosensibilisante donc pas d'exposition au soleil, préférer son utilisation le soir.

Sylvie Coppere, Lyon. Praticienne en massage bien être, animatrice en ateliers cosmétiques, j'utilise les HE pour soigner mes proches et dans mes recettes cosmétiques. Je peux donner des recettes cosmétiques testées par mes soins. Retrouvez-moi sur le site internet: www.cocondebienetre.fr





TRANSGÉNÉRATIONNEL ESSENTIEL

Hydrater, nourrir, apaiser

“ *Moi j'ai un début de rides!!! ma puce de 14 ans des boutons sur le visage, et un début de vergetures sur les cuisse, vive les poussées de croissance, et mon mari la peau sensible après le rasage!! donc on utilise un flacon pour les 3. Mon fils de 16 ans, n'est pas fan de l'odeur de fille! et mon autre fils de 5 ans bientôt l'aime juste pour masser sous les pieds car ça chatouille!* ”

Utilisation



Pour le soir après la douche. On peut changer les HE selon les saisons, les envies, les besoin.



Mises en garde

Aucune! sauf peut être le prix de l'HV de jojoba, mais ça évite plein de pots cosmétiques différents avec leurs composants cracra!

Formule huile après douche



Pour un flacon de 30 ml

HE de Geranium Bourbon (*Pelargonium asperum*) 6 gouttes
(anti-ride, anti-acné anti-vergeture, et sent très bon)
QSP 30ml huile végétale de Jojoba qui est une huile sèche,
donc pénètre sans laisser le film gras

Fabiola Favre, Suisse. Les médicaments chimiques, c'est bien. Le naturel, c'est mieux!! (Évidemment dans la mesure du possible)



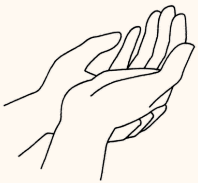


MAINS CHOYÉES

Entretenir le capital santé des mains, en première ligne de toutes les agressions extérieures

“ A 54 ans j'ai les mains abîmées par le soleil des tropiques ainsi que des années de lavages intensifs de mes mains à cause de mon métier d'infirmière. J'ai essayé beaucoup de crèmes spécifiques beaucoup trop grasses pour moi. Alors j'ai décidé de donner leur chance aux HE et je me suis créé un soin sur mesure. ”

Utilisation



Deux à trois gouttes 4 à 6 fois par jour en application locale en faisant pénétrer en petits massages

Formule huile de soin



Pour un contenant de 30ml avec compte-gouttes:

HE Lavande fine (*Lavandula Angustifolia*) 3 gouttes
HE Palmarosa (*Cymbopogon martinii Var. motia*) 3 gouttes
HE Ciste ladanifère (*Cistus ladaniferus*) 3 gouttes
HE Bois de Hô (*Cinnamomum Camphora lilanoliferum*) 3 gouttes
Huile végétale Macadamia 20ml
Huile végétale de Jojoba 9,4ml



Mises en garde

Prudence chez les femmes enceintes

Natacha Vanbuckhave, Nouvelle Calédonie. Je travaille dans le milieu de la santé et les huiles essentielles sont fascinantes de par leurs pouvoirs. Mais c'est avant tout une histoire de partage...



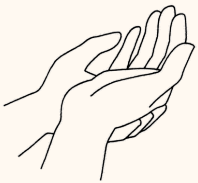


SÉRUM D'APHRODITE

Améliorer la texture de la peau, tonique, cicatrisante, combat les taches de soleil et les rides.

“ Un soin de visage à huile, c'est un peu bizarre au début mais on y prend goût assez vite! Et je n'ai plus aucun problème d'excès de sébum depuis! Une petite mise en garde, certaines personnes vont vivre "la purge". Le sérum déluge les saletés en profondeur. Ça donne plus de boutons pendant 1-2 semaines, mais après la peau est nettoyée et plus belle. ”

Utilisation



Appliquer 3-4 gouttes du mélange sur le visage le soir. Pour les personnes à la peau sensible, sauter une journée une fois par semaine.



Mises en garde

Attention aux allergies! Testez toutes les HE avant de commencer. N'utilisez pas une huile végétale comédogène! Par exemple, l'huile de noix de coco donne des boutons à bien des gens...

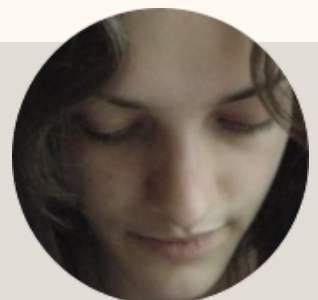
Formule sérum visage



Pour un contenant de 30ml avec compte-gouttes:

HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 2 gouttes
HE Rose de damas (*Rosa damascena*) 2 gouttes
HE Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 2 gouttes
HE Géranium rosat (*Pelargonium asperum*) 2 gouttes
HE Bois de hô (*Cinnamomum camphora linaloliferum*) 2 gouttes
HE Encens (*Boswellia carterii*) 2 gouttes
2 cuillères à soupe d'huile végétale (je fais un mélange de Jojoba et Rose musquée)

Christine G., Québec. Les huiles essentielles sont naturelles et leur utilisation est supportée pas la science. J'aime connaître les molécules qu'elles contiennent et leurs propriétés.





EPURE-PIED

Pour les pieds abîmés (crevasses)

“ J'ai utilisé cette recette parce que l'été quand je me promène en tongs, j' ai des crevasses. ”

Utilisation



Appliquer 2 à 3 fois/jour pendant 7 jours la crème sur les crevasses puis masser à l'aide des doigts jusqu'à pénétration



Mises en garde

Ne convient pas aux enfants et aux femmes enceintes

Formule crème

(Réaliser une émulsion)



HE Ciste (*Cistus ladaniferus*) 2 gouttes
HE Palamarosa (*Cymbopogon martinii var motia*) 1 goutte
HE Lavande vraie (*Lavandula officinalis*) 1 goutte
Huile végétale d'argan 10ml
Huile végétale d'amande douce 10ml
Hydrolat de rose de damas 20ml
1 cuillère à café de cire d'abeille
12 gouttes de vitamine E (conservateur)

Valérie, Provence. Je suis aide soignante et auxiliaire puériculture. Je suis une passionnée des Huiles essentielles, pour venir en aide à mes enfants et pour mon travail.



PARFUM LA GOURMANDISE

Pour sentir bon toute la journée

“

J'ai réalisé cette formule lors d'une formation intensive sur 6 jours. En fait, j'avais envie d'avoir un parfum qui me ressemble, tonique et relaxant à la fois, et gourmand par son odeur (oui car je suis très sucrée :)

”

Utilisation



Parfum à mettre sur les vêtements, le matin, pour le sentir toute la journée et se sentir bien.

Formule parfum



HE Verveine citronnée (*Lippia Citriodora*) 20 gtes, note de tête
HE Rose (*Rosa damascena*) 8 gtes, note de coeur
HE Mandarine zeste (*Citrus reticulata*) 6 gtes, note de fond
ensuite :
HE Vétiver (*vetiver zizanoïdes*) 3 gtes
Extrait de Vanille (*vanilla planifolia*) 3 gtes
qsp alcool de parfum pour un flacon de 15ml



Mises en garde

Sans limite et pour toutes les gourmandes

Sylvie B., Drôme. 53 ans, maman de 3 grands enfants, j'aime me soigner le plus naturellement possible et principalement avec les plantes. On peut faire beaucoup de choses avec les huiles essentielles et j'aime faire découvrir à mon entourage tout leur pouvoir.





SERUM ANTI-COUPEROSE

pour peaux sensibles désespérées

“ J'ai réalisé ce sérum pour ma maman qui souffrait d'une couperose très disgracieuse au niveau des joues et qui n'osait jamais rien mettre sur son visage à cause d'une peau très sensible avec des réactions allergiques quasi systématiques aux produits du commerce. Au bout d'un mois le résultat était bluffant et depuis elle ne jure plus que par les huiles essentielles. ”

Utilisation



Appliquer sur le visage matin et soir durant minimum 1 mois, en insistant sur les zones couperosées.

Formule sérum huileux

Pour un flacon de 30ml

HE Hélichryse italienne (*Helichrysum italicum*) 7 gouttes
HE Carotte (*Daucus carota*) 2 gouttes
Huile végétale d'Argan 6ml
Huile végétale de Chanvre 15ml
Macérat huileux de Pâquerette 8,7ml



Mises en garde

Aucune: convient aux peaux très sensibles.

Eva Bonandrini, Auvergne. Éducatrice à l'environnement et herbaliste, je souhaite transmettre mes connaissances et savoir-faire afin d'amener le plus grand nombre de personnes à être autonomes dans la prise en main de leur santé, tout en respectant l'environnement au quotidien. Retrouvez moi sur mon site internet: www.savoir-en-herbe.fr





REGARDE OÙ TU METS LES PIEDS (BON SANG !)

Résorber une cicatrice très récente

“ A trop regarder les beaux jeunes hommes dans le port de Port-Vendres, un pied de parasol jaloux et malveillant a fait chuter ma femme sur le trottoir. Les lunettes de soleil, c'est très bien, mais dans ce cas, ça coupe un peu trop... et pas que du soleil. ”

Utilisation



2 à 3 applications par jour pendant 3 semaines avec un massage en douceur de 2 minutes sur la cicatrice pour une bonne pénétration.



Mises en garde

Philippe Tapin, Pays de la Loire. C'est à nous qui acquérons, petit à petit, l'expérience dans l'utilisation des huiles essentielles, de faire connaître des solutions efficaces, naturelles et alternatives à la cosmétique et la pharmacie chimiques et industrielles.



Formule sérum huileux



HE Ciste lanadifère (*Cistus ladaniferus*) 20 gouttes
HE d'Immortelle (*Helichrysum italicum*) 20 gouttes
HE Lavande vraie (*Lavandula angustifolia*) 10 gouttes
Huile végétale de Calophylle 60 gouttes
Macérât huileux d'Arnica 40 gouttes

A mettre dans un petit roll-on pour faciliter l'application

Synergie fortement dosée dans la première phase. Dès que la cicatrice commence à s'estomper, augmenter la dilution en rajoutant de l'huile végétale de Calophylle et d'Arnica. Continuer les applications jusqu'à la disparition de la cicatrice.



BYE BYE PELLICULES

Anti-pelliculaire, anti-démangeaison du cuir chevelu

“

Ne trouvant pas de shampoing anti-pelliculaire efficace, et pour profiter du plaisir du parfum de l'Ylang Ylang, j'ai créé cette formule

”

Utilisation



Frictionner l'équivalent d'une cuillère à café de la lotion sur le cuir chevelu 30 mn avant le shampoing. Laisser poser le shampoing 3 mn avant de rincer.

Formule lotion/ shampoing



Lotion:

HE Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) 50 gouttes
HE Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) 30 gouttes
Vinaigre cidre 50 ml
Eau 50 ml

Shampoing:

HE Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*) 50 gouttes
Lemongrass (*Cymbopogon citratus*) 25 gouttes
Ylang Ylang (*Cananga odorata*) 15 gouttes
Shampoing doux neutre 100 ml



Mises en garde

A partir de 12 ans. Bien agiter avant chaque emploi la lotion ainsi que le shampoing

Amandine, Lot-et-Garonne. Préparatrice en pharmacie de 35 ans, adepte des huiles essentielles pour leur efficacité et le plaisir olfactif de les utiliser.





BRONZER SANS Y LAISSER SA PEAU

Huile corporelle après-soleil pour peau très claire

“ Lorsque je pars camper au bord de la mer, je n'ai pas vraiment beaucoup de place dans mon sac. Du coup, je ne prends que des produits de beauté (ou autres) "deux en un" .. voir "3 ou 4 en un" . Si je n'en trouve pas dans le commerce, j'essaie de les faire moi même ... c'est ce qui s'est passé pour cette synergie. Je continue à l'améliorer chaque année. ”

Utilisation



Utiliser le soir afin de réparer les dégâts provoqué par le soleil durant la journée, et préparer la peau pour la journée ensoleillée du lendemain .

Formule huile de massage



Pour un flacon-pompe de 100ml au total :

HE Géranium rosat (*Pelargonium asperum*) 10 gouttes
HE Ylang Ylang (*Cananga odorata totum*) 20 gouttes
HE Lavande Vraie (*Lavandula Officinalis*) 10 gouttes
Huile végétale de Buriti 1 ml
Huile végétale de Karanja 20ml
Monoï (macérât huileux) 47ml
Huile végétale de Carotte 20ml
Huile végétale de Sésame 10ml



Mises en garde

A NOTER: ce lait ne constitue pas une protection solaire et ne s'y substitue pas. Convient aux adultes, toutes les peaux qui craignent le soleil. A éviter chez la femme enceinte.

Dominique, Deux-Sèvres. Les HE m'apportent à la fois un réconfort au quotidien et représentent une inépuisable source de bien être et d'émerveillement lorsqu'on souhaite comprendre leur fonctionnement. Je vous propose ce lait délicieusement parfumé qui permet également une détente du système nerveux et prépare à une bonne nuit de sommeil.





PARE-FEU

Apaiser le feu
(brûlures, coups de soleil... piments)

“ J'ai coupé des piments et me suis frotté le nez. Je me suis lavé au savon et à l'eau (je sais que ça marche pas mais j'ai quand même essayé). Pas envie de sacrifier une pomme de terre donc je réfléchis... qu'est-ce que l'on met sur les brûlures, coups de soleil? Eureka: he de Lavande vraie. Soulagement immédiat ”

Utilisation



Appliquer 1 goutte pure
immédiatement après être passé
sous l'eau froide, sur la brûlure

Truc et astuce



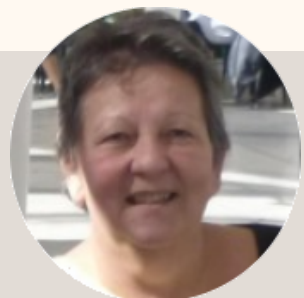
HE Lavande vraie (*Lavandula
angustifolia*): 1 goutte pure



Mises en garde

Pour tous

Murielle Bebrone, Belgique. Je vis et je respire huile essentielle. Je voudrais faire comprendre aux autres que ça marche. Une vraie passion.



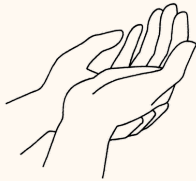


PLEURE PAS CHATON

Apaiser une allergie aux yeux d'un chat

“ Mon chat à les yeux qui chatouillent donc il se gratte et ça s'infecte. J'achetais une pommade en pharmacie une fois le tube ouvert conservation 1 mois. Maintenant j'ai de l'hydrolat au frigo. Le plus dur, c'est d'attraper le chat. ”

Utilisation



Quelques gouttes d'hydrolat sur un coton à appliquer sur les yeux

Truc et astuce



Hydrolat de camomille romaine
(*Chamaemelum nobile*)

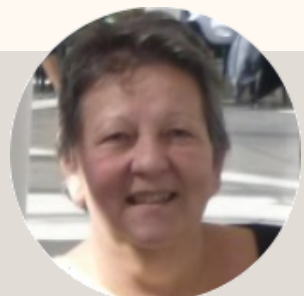
J'en pulvérise aussi dans sa litière:
ça neutralise les odeurs.



Mises en garde

Pour tous. Egalement indiqué chez les humains.

Murielle Bebrone, Belgique. Je vis et je respire huile essentielle. Je voudrais faire comprendre aux autres que ça marche. Une vraie passion.





CRÈME ANTI-DOULEUR

Anti-inflammatoire

“

J'ai réalisé cette formule pour une amie qui a une fibromyalgie. Je souhaitais lui apporter une autre solution que la crème (chimique) qu'elle utilise.

”

Utilisation



Application cutanée à l'endroit de la douleur.
Application 3 fois par jour pendant les crises douloureuses.



Mises en garde

Ne convient pas aux personnes allergiques à l'aspirine

Formule crème

(Réaliser une émulsion)



HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 48 gouttes
HE Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 16 gouttes
HE Ylang-Ylang (*Cananga odorata*) 32 gouttes
10ml d'huile végétale de Sésame
10ml d'huile végétale de Chanvre
20ml d'hydrolat de millepertuis
2,5 gramme de cire d'abeille.

Sandra Guitard, Nord. Je suis éducatrice sportive dans le milieu de l'aviron. Les huiles essentielles? Pour pouvoir apporter du bien être aux personnes de mon entourage.



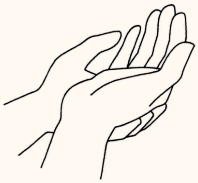


SOS NUQUE ET DOS

Pour les grosses contractures musculaires
(antalgique, apaisante)

“ Mes vertèbres cervicales et dorsales ayant la fâcheuse habitude de vivre leur vie de manière tout à fait indépendante, elles s'en vont en balade, mettant à mal mes pauvres muscles de la nuque et du haut du dos qui se contractent très fortement... aïe, ouille, je douille !
Mais finie la récré, j'ai décidé de remettre de l'ordre dans tout ça ! ”

Utilisation



Appliquer 3 gouttes en massage sur la nuque et le long des 3 premières vertèbres dorsales pour décontracter la nuque et la région des trapèzes jusqu'à 5 fois par jour.



Mises en garde

Evelyne Demunck, Belgique. Atteinte du Syndrome d'Ehlers-Danlos qui occasionne énormément de douleurs, je cherche à limiter un maximum la prise de médicaments puissants et à me soulager, ainsi que mes enfants, avec des huiles essentielles.



Formule huile de massage



Pour un flacon compte-gouttes de 5 ml

HE Camomille romaine (*Chamaemelum nobile*) 15 gouttes
HE Lavande fine (*Lavandula angustifolia*) 10 gouttes
Huile végétale de Calophylle inophylle 10 gouttes, soit 0,5 ml
Huile végétale d'amande douce 65 gouttes, soit 3,25 ml

HV amande douce: ne convient pas aux personnes allergiques aux fruits à coques (remplacer par du macérât huileux d'arnica).
HV de calophylle: déconseillée en cas de traitement anticoagulant
Déconseillée durant les 3 premiers mois de grossesse.



MALADIE DUPRUYTREN

Combattre la maladie du Dupruytren

“ Mon papa était atteint de cette maladie et il est malheureusement décédé en octobre 2017. Je suis à mon tour atteinte de cette maladie, héritage donc paternel, elle progresse sur la main droite, très vite et je souhaite enrayer le processus. En complément je prends de la silice et du sélénium. En espérant transmettre à ceux qui en seraient atteints et souhaitent fortement trouver un soulagement comme moi. ”

Mises en garde



Aucune, car si elle contient des "toxiques", elle n'est pas destinée à un usage sur du long terme mais bien sur trois semaines pour faire une première attaque

Utilisation



voie cutanée, application ciblée sur les durillons

Formule huile de massage



Pour flacon 30 ml :

HE Gaultherie (*Gaultheria procumbens*) 20 gouttes
HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 10 gouttes
HE Cannelle (*Cinnamomum ...*) 2 gouttes
HE Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*) 30 gouttes
HE Romarin à camphre (*Rosmarinus officinalis camphoriferum*)
10 gouttes
HE Genévrier commun (*Juniperus communis*) 10 gouttes
HE Poivre noir (*Piper nigrum*) 10 gouttes
HE Laurier noble (*Laurus nobilis*) 28 gouttes
Huile végétale QSP 30ml

Cathy Graveline, Gironde. Je souhaite ouvrir une épicerie-herboristerie dans ma région et pouvoir proposer aussi des HE, macérats, teinture mère.. ! pour l'instant je me forme car je souhaiterais aussi proposer des ateliers de cueilleurs dans ma région de plantes qui se mangent. Les plantes et les HE vont me permettre d'aider les autres mais aussi moi même pour un confort de vie proche de la nature.





MALBARRE-TOI

Apaiser les douleurs articulaires

“ Subissant des douleurs aux genoux au point de ne plus savoir m’asseoir ou me relever et alors que examens en tout genre n’ont pu déterminer avec précision ce qui se passait, j’ai refusé les infiltrations proposées. D’autant que j’en ai déjà subi un paquet pour le dos et sans résultat. J’ai donc décidé de m’occuper moi-même de mon soin, j’ai beaucoup testé, pour finalement m’arrêter sur celle-ci qui me donne les meilleurs résultats: le verbe "s’asseoir" ne fait plus partie de mon vocabulaire douloureux ;)

”

Utilisation



Appliquer quelques gouttes (4-5) en massage sur la zone concernée en fonction de l'intensité du mal, plusieurs fois par jour



Mises en garde

Attention aux allergies à l'aspirine (gaulthérie), aux allergies cutanées au linalol, limonène, etc. Ne pas être sous traitement anticoagulant (Gaulthérie). Photosensibilisant si utilisation de macérât de Millepertuis.

Formule huile de massage



Pour un flacon de 10 ml

HE Katrafay (*Cedrelopsis grevei*) 0.7ml
HE Gaulthérie Couchée (*Gaultheria procumbens*) 0.7ml
HE Lavande Vraie (*Lavandula angustifolia*) 0.4ml
HE Eucalyptus citronné (*Eucalyptus citriodora*) 0.2ml
HV Callophyle 4ml
Macérât huileux de Millepertuis
ou huile végétale de Sésame au choix 4ml

Hélène V., Belgique. Grande convaincue que la nature a tant à nous donner, c'est à travers les plantes et particulièrement les huiles essentielles que j'aime partager mes connaissances et apporter plus de bien-être autour de moi. Retrouvez-moi sur le site internet <https://helessentielle.be> ou sur ma page facebook: @helessentielle





LA MAGIC TRAINING

Pour les bleus, coups, douleurs musculaires

“ Etant pratiquante des sports de combat depuis de nombreuses années, j'ai testé et fait tester plusieurs synergies pour les adhérents de mon associations et mes élèves qui ont souvent des bleus et douleurs musculaires après un entrainement un peu musclé. J'ai eu de très bon retours de ces derniers. Le bleu est léger voire ne sort pas , le coup reste douloureux moins longtemps. ”

Utilisation



Application de 5 gouttes du mélange, après la séance de sport, sur les zones douloureuses

Formule sérum



Pour un contenant de 50 ml (de préférence en verre teinté)

Gaulthérie couchée ou gaulthérie odorante 30 gouttes
Laurier noble (*Laurus nobilis*) 30 gouttes
Eucalyptus citronnée (*Eucalyptus citriodora*) 30 gouttes
Hélichryse Italienne (*Helichrysum italicum*) 20 gouttes
Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 15 gouttes
QSP Huile végétale arnica



Mises en garde

A utiliser sur des zones ciblée et non comme un huile de massage (Menthe poivrée). Pour les personnes allergiques à l'aspirine, remplacer la gaulthérie couchée par le Katafray. Faire un test allergique en raison de la présence du laurier noble.

Caroline Walaine, Normandie. Curieuse j'aime expérimenter des synergies pour mon entourage, je souhaite aussi apporter mon expérience à un public plus large afin que les HE prennent une place plus importante dans notre société moderne et ainsi, retrouver une certaine autonomie en ce qui concerne notre santé. Retrouvez-moi sur mon site internet



<https://www.rebellesetzen.com/>

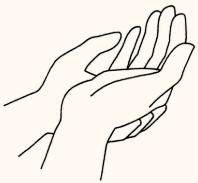


HERMÈS

Diminuer l'inconfort des jambes lourdes, fourmillement des pieds avec sensations de brûlures, crampes la nuit

“ Suite à ma pathologie, ces symptômes sont apparus. Après plusieurs essais cette formule m'a donné des jambes et des pieds AILÉS et m'a aidé à trouver un sommeil serein et profond. ”

Utilisation



Appliquer quelques gouttes en massage avant le coucher, à partir du coup de pied, cheville jusqu'au sommet des cuisses



Mises en garde

Attention ! Cette synergie ne convient ni aux femmes enceintes, ni aux femmes qui allaitent, ni aux personnes épileptiques. Les enfants s'abstiendront également ainsi que les personnes prenant un traitement anticoagulant. Le macérât de millepertuis est photosensibilisant: ne pas s'exposer au soleil.

Formule huile de massage

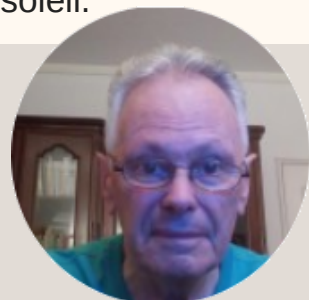


Préparation pour un flacon de 50ml:

HE Romarin camphre (*Rosmarinus off. camphoriferum*) 1 ml
HE Poivre noir (*Piper nigrum*) 1ml
HE Marjolaine des jardins (*Origanum majorana*) 1 ml
HE Lavande vraie (*Lavandula officinalis*) 1ml
HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 1ml
Macérât huileux de Millepertuis 25 ml
Huile végétale de Noyaux d'abricot 10 ml
Huile végétale de Bourrache 10 ml

Jean-Jacques, Portugal. Amour au prochain, ne pas rester indifférent aux douleurs et au mal-être !

* messenger des dieux, Hermès était le patron protecteur des Céryces, hérauts officiels qui portaient le caducée comme lui. Hermès est, avec Héraclès, le patron des gymnases et palestres, où son buste est toujours présent. Il protège donc les sportifs et est le fondateur des concours de lutte



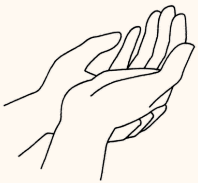


MY VERY BEST FRIEND

Synergie tendinites

“ J'ai réalisé cette synergie pour lutter contre les "petits bobos causés par la pratique de la danse intensive et elle ne m'a pas quittée durant toutes mes compétitions y compris les championnats du monde. ”

Utilisation



Appliquer matin et soir quelques gouttes sur la partie douloureuse, bien masser pour faire pénétrer

Formule huile de massage



Pour un flacon de 30 ml:

HE Gaulthérie couchée (*Gaultheria procumbens*) 60 gouttes
HE Lavandin abrial (*Lavandula hybrida cl abrialis*) 40 gouttes
HE Menthe poivrée (*Mentha piperita*) 20 gouttes
Huile végétale de Calophylle 3 ml
Macérât huileux d'Arnica 21 ml



Mises en garde

Ne pas utiliser sur les enfants et les femmes enceintes. Application localisée uniquement. Non compatible avec la prise d'un traitement anti-coagulant.

Béatrice D., Monaco. J'ai eu envie de débiter une formation pour connaître les huiles essentielles par ras-le-bol d'avalier des substances toxiques et chimiques. Je pense qu'il est très important que ce savoir soit partagé au maximum car il est bénéfique à tous.





CAPSULITE RETRACTILE

Soulager la douleur de la capsulite rétractile de l'épaule, ou tous types de douleurs neurogènes.

“ Ma mère souffre depuis 2 ans d'une capsulite retracts de l'épaule droite. Cette affection ostéoarticulaire très douloureuse peut faire suite à un traumatisme physique, mais la plupart du temps elle survient sans cause apparente. Après des recherches et essais dans divers domaines, j'ai testé cette synergie de Aude Maillard* ...merci Cécile pour les recommandations- sur l'épaule de ma mère de 80 ans, j'ai constaté une réelle évolution dans la douleur et l'amplitude gestuelle au bout de quelques jours. Elle a abandonné ses médicaments chimiques, souffre beaucoup moins et son affect est amélioré. ”

Utilisation



Appliquer une vingtaine de gouttes sur l'épaule et l'ensemble du bras, jusqu'au poignet. A répéter 6 fois par jour, 5 jour sur 7.



Mises en garde

Aucune contre-indications, excepté pour les femmes enceintes, allaitantes et enfants

Formule huile de massage



Pour un flacon compte-goutte de 30 ml

HE ylang ylang (*Cananga odorata*) 5 ml
HE basilic tropical (*Ocimum basilicum*) 5 ml
HE camomille noble (*Chamaemelum nobile*) 5 ml
HE clou de giroflier (*Eugenia caryophyllata*) 3 ml
Huile végétale de noyau d'abricot QSP 30 ml

Marylène de Marco, Meuse. Il est important de partager: le partage permet de s'instruire et d'instruire les autres. Le végétal est indispensable à notre survie et les huiles essentielles sont des "stocks" précieux par leurs concentrés en éléments actifs. Il est primordial d'apprendre et de transmettre les savoirs, les expériences réalisées à partir de ces huiles essentielles ô combien précieuses.



* Amsoam



LA JAMBE LÉGÈRE

Drainage lymphatique- apaiser les jambes lourdes
(mauvais retour veineux)

“ Après avoir longtemps cherché une solution pour soulager les jambes lourdes de ma fille tous les soirs en rentrant chez elle, je suis tombé un jour sur un article traitant d'une plante merveilleuse pour améliorer la circulation sanguine et en l'occurrence il s'agit du Lentisque Pistachier. De fil en aiguille avec différentes synergies plus ou moins efficaces, en rajoutant un peu de menthe poivrée pour la sensation de fraîcheur et de bien-être, je suis arrivé à une préparation vraiment très efficace et adieu les jambes lourdes...”

Utilisation



Application cutanée en massage, de la cheville vers le haut des jambes de 4 à 6 gouttes 3 fois/jour jusqu'à soulagement.

Formule huile de massage



Préparation pour flacon 10ml

HE Genévrier des montagnes (*Juniperus communis var nana, montana*) 30 gouttes
HE Lentisque Pistachier (*Lentiscus pistacia*) 30 gouttes
HE Patchouli (*Pogostemon cablin*) 15 gouttes
HE Menthe Poivrée (*Mentha piperita*) 15 gouttes
Huile végétale de Callophylle Inophyle QSP 10ml



Mises en garde

Cette synergie est déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes ainsi qu'aux personnes épileptiques. Cette synergie contient des HE hormon-like et demande un avis médical en cas de pathologie hormono- dépendante.

Patrick, Drôme-Isère. Passionné par les huiles essentielles et la transformation des végétaux à des fins thérapeutiques depuis 5 ans.

Mon entreprise: AromaPat



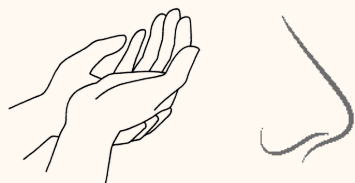


SYNERGIE "PEACE MAKER"

Pour résoudre des problèmes d'arythmie cardiaque

Après quelques crises sévères, le médecin a détecté un terrain angoissé ... j'étudiais l'HE Marjolaine à coquille dont l'action subtile touche justement l'anxiété...et j'écoutais une vidéo du Dr SOULIE. Ma réflexion m'a conduit vers le "peace maker". Faire la Paix... mais en moi ! avec l'aide de cette synergie. Après un essai infructueux d'HE Marjolaine à coquilles dilué à 12%, ma coach m'a conseillé de diluer à 6 ou 7% pour les troubles cardiaques. Et vous savez quoi : ELLE AVAIT RAISON: ça fonctionne !

Utilisation



2 applications par voie cutanée sur le plexus solaire (matin et soir) et olfaction au flacon si une crise semble proche.

Formule huile de massage



Pour un flacon de 10ml

Marjolaine à coquilles (*Origanum majorana*) 7 gouttes
Ylang Ylang (*Cananga odorata*) 2 gouttes
Inule odorante (*Inula graveolens*) 2 gouttes
HE Romarin à verbénone (*Rosmarinus officinalis verbenoniferum*) 1 goutte
Lavande officinale (*Lavandula officinalis*) 1 goutte
QSP 10ml huile végétale de Sésame bio.



Mises en garde

Attention à la prise de médicaments pour la tension en association avec ce type de synergie

Michel Barbet, Dordogne. Masseur Kinésithérapeute (retraité) j'utilise les HE avec beaucoup de plaisir olfactif entre autres, mais surtout, je constate leur EFFICACITE sur les plans physique, énergétique et psychique.





COLON(BE) EN PAIX!

Eviter les antibiotiques à chaque crise
(diverticules)

“ On évoquait déjà une intervention chirurgicale, car 4 fois par an des antibiotiques, cela devenait critique (effets secondaires) et surtout on ne savait pas combien de temps cela continuerait d'être efficace. J'ai donc décidé de me pencher sur les alternatives, et notamment les HE. La petite anecdote: avec les antibiotiques, je commençais à ne plus souffrir au bout de 6 jours. Avec les HE, dès l'apparition des symptômes, 2 jours après tout redevient normal! ”

Mises en garde



Chez l'adulte pas de contre-indication sauf pour les femmes enceintes.

Formule huile de massage



HE Eucalyptus Citronné (*Eucalyptus citriodora*) 10 gouttes
HE Géranium Rosat (*Pelargonium x Asperum*) 10 gouttes
HE Lavandin Super (*Lavandula burnatii*) 10 gouttes
HE Menthe Poivrée (*Mentha piperita*) 5 gouttes
HE Ravintsara (*Cinnamomum camphora*) 10 gouttes
50 gouttes d'huile végétale de Nigelle

Utilisation



Appliquer sur la partie du colon douloureuse une huitaine de gouttes du mélange (en faisant des tours dans le sens des aiguilles d'une montre).
Renouveler l'application 3 à 4 fois par jour pendant 4 à 7 jours.

Jean-Jacques, Ile-de-France. Je suis la formation "loisir". Je souhaite partager une synergie efficace sur moi pour des problèmes de diverticules qui nécessitaient des antibiotiques 3 à 4 fois par an. Maintenant avec ma synergie, cela fait 1 an et demi que n'ai plus besoin d'antibiotiques!





JOY REPULS'

Éliminer les insectes nuisibles des plantes

“ C'est ma toute première formule. Je cherchais des remèdes bio pour mes plantes sachant que c'était la première année où je cultivais des plantes et que je n'ai jamais eu la main verte. Du coup comme je suis scientifique dans l'âme je décide de jouer à la biochimiste. Ma cuisine est devenue mon labo et j'ai essayé des formules. Je vous assure les plantes sont encore vivantes et se portent bien et je ne vois plus de nuisibles : pucerons, mouches, larves etc...bye bye ”

Utilisation

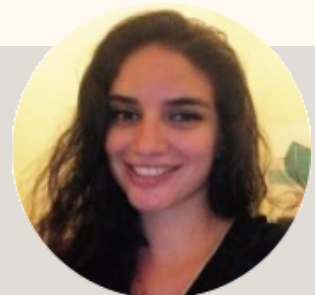


En été, toutes les 2 semaines pendant deux mois à cause de la chaleur et ensuite une fois par mois, selon le besoin



Mises en garde

Joyce El Hokayem, Allemagne. Je suis franco-libanaise j'ai une formation de biologie nutrition et maladies métaboliques et ensuite j'ai fait un doctorat en génétique humaine. Je souhaite apprendre à faire mes propres préparations cosmétiques et mes propres "médicaments". Je souhaite également développer mes compétences en biochimie afin de pouvoir avoir un labo d'extraction en collaboration avec une distillerie.



Formule pulvérisateur



HE Clou de girofle (*Eugenia caryophyllus*) 30 gouttes
Liquide vaisselle **bio** 50 ml
Eau qsp 600 ml

Dans un pulvérisateur

Aucune- bien agiter avant emploi, ne pas appliquer sur la peau

EN GUISE DE CONCLUSION

Nous espérons vivement que vous trouverez dans ce partage votre bonheur, une solution pour améliorer votre bien-être au quotidien, aider un proche ou tout simplement une motivation pour poursuivre votre apprentissage, votre découverte de ce monde fascinant des huiles essentielles et de l'aromathérapie.

Si une formule vous a aidé, une histoire touché, ou simplement pour dire merci, vous pouvez laisser un message aux auteurs en commentaire sur la page de téléchargement de cet ouvrage:

<https://ples.ovh/livret-formulesHE>

TABLE DES ABRÉVIATIONS

GTES: GOUTTES

HE: HUILES ESSENTIELLES

HV: HUILES VÉGÉTALES

ML: MILLILITRES

QSP: QUANTITÉ SUFFISANTE POUR (SIGNIFIE
QU'IL FAUT COMPLÉTER LE FLAGON POUR
AVOIR AU TOTAL CETTE QUANTITÉ)



Cette oeuvre est mise à disposition selon les termes de la
Licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation
Commerciale - Pas de Modification 4.0 International.



Cela signifie que vous pouvez transmettre, offrir, diffuser
ce livret à l'identique et gratuitement autant que vous le
souhaiterez. Et qui sait, peut-être serez-vous l'un des
auteurs de la prochaine édition ?