

Mon guide des huiles essentielles



Quelques marques

- Bel Air
- Pranarom
- Dr Valnet
- De Saint Hilaire
- Herbes et traditions
- La compagnie des sens

Comment choisir ses huiles essentielles ?

- flacon en verre et opaque avec compte gouttes
- indication sur les molécules les plus présentes
- de qualité alimentaire si utilisation par voie orale
- étiquette avec nom de la plante en français et latin, partie distillée et provenance géographique
- de préférence bio

Les précautions

- Respect des dosages
- utilisation diluée
- suivre les préconisations de votre conseillère
- test allergique du mélange au creux du coude (24 heures)
- veiller aux contre-indications (asthme, épilepsie, allergie, cancer etc.)
- si projection dans les yeux essuyer avec une huile
- ne jamais avaler pure
- lavage des mains après utilisation
- tenir hors de portée des enfants



Son huile en fonction de sa situation

- adultes
 - adolescents
 - femmes allaitantes
 - enfants en fonction de l'âge
 - femmes enceintes
- (pas d'huiles essentielles pendant les 3 premiers mois de grossesse) 



Vertus des huiles essentielles



Lavande fine ou vraie



- calmante, apaisante
 - harmonisante, équilibrante
 - nettoie et purifie énergétiquement
- idéale pour les troubles du sommeil

le petit + : en cutané soulage les douleurs digestives

Orange douce

- idéale en cas de nervosité, d'anxiété, de troubles du sommeil
- chasse la négativité
- allège les fardeaux
- calmante, sédative



le petit + : en diffusion assainit l'air ambiant

Bergamote



- calmante sédative
- affirmation de soi

idéale pour les problèmes d'endormissement

- aide à la confiance en soi
- régule l'humeur

le petit + : en cutané soulage les troubles digestives



Bois de rose

- tonique et stimulant
- gestion des périodes de transitions
- intériorisation
- méditation
- surmenage



le petit + : en cutané soin des peaux fatiguées

Petit grain bigarade ou orange amer

- régulatrice de la sphère émotionnelle
- harmonisante et réconfortante
- détend et relaxe profondément
- calme l'anxiété et la colère

le petit + : en cutané soulage les ballonnements



Vertus des huiles essentielles



Laurier noble

- adaptogène (s'adapte aux besoins du moment)

- favorise la confiance en soi

- Redonne force et tonus

le petit + : Bactéricide, virucide et fongicide



Citron

- Apaisante

- effet bonne humeur si manque d'entrain

- Soulage les nausées et le mal des transports

le petit + : Effet coupe faim



Encens

- Idéale pour méditer

- Efficace contre les angoisses

- Harmonise le système nerveux

le petit + : expectorante



Ylang ylang

- Calmante lors d'épisodes de stress

- Perte de libido

le petit + : Apaise en cas de cauchemars



Indications huile par huile



Vous avez la possibilité d'utiliser les huiles essentielles de différentes façons. Ici je vous propose uniquement la voie respiratoire. Bien entendu je reste à votre disposition pour plus d'informations ou de conseils personnalisés.

Utilisation du stick : Ajoutez 5 à 20 gouttes de la même huile sur la mèche, utilisation jusqu'à 6 fois. Si utilisation régulière, faire des pauses : 5 jours d'utilisation, 2 jours de pause / 3 semaines d'utilisation, 1 semaine de pause.

Sur un mouchoir : 3 gouttes (même utilisation que pour le stick)

Inhalation directement au dessus du flacon : même utilisation que pour le stick

Lavande fine ou vraie

- ✓ - adultes, ado, femmes enceintes et allaitantes, enfants à partir de 3 ans
- ✗ - femmes enceintes de - de 3 mois et enfants de moins de 3 ans
- ⚠ - excitante à forte dose interdite en cas de forte hypotension

Orange douce

- ✓ - adultes, ado, enfants de plus de 3 ans
- ✗ - femmes enceintes et allaitantes, enfants de - de 3 ans
- ⚠ - risque épiléptogène à forte dose photosensibilisante (pas d'exposition au soleil)

Bergamote

- ✓ - adultes, ado, enfants de + de 6 ans
- ✗ - femmes enceintes et allaitantes, enfants de - de 6 ans
- ⚠ - photosensibilisante (pas d'exposition au soleil), irritante et dermocaustique pour la peau



Petit grain bigarade ou orange amer

- ✓ - adultes, ado, femmes enceintes de + de 3 mois, enfants de + de 3 ans
- ✗ - femmes enceintes de - de 3 mois, enfants de - de 3 ans

Bois de rose

- ✓ - adultes, ado, enfants de + de 3 ans
- ✗ - femmes enceintes et allaitantes, enfants de - de 3 ans



Indications huile par huile



Laurier noble

✓ - adultes, ado, femmes enceintes de + 3 mois et allaitantes, enfants de + de 6 ans

✗ - femmes enceintes de - de 3 mois et enfants de - de 6 ans

⚠ - déconseillée si asthme, risque épileptogène à forte dose, action narcotique en cas de surdosage ou d'emploi prolongé



Citron

✓ - adultes, ado, enfants de + de 3 ans, femmes allaitantes, femmes enceintes de + de 3 mois

✗ - femmes enceintes de - de 3 mois, enfants de - de 3 ans

⚠ - épileptogène à forte dose photosensibilisante (pas d'exposition au soleil), dermocaustique, néphrotoxique, allergisante

Encens

✓ - adultes, ado, enfants de + de 6 ans

✗ - femmes enceintes et allaitantes, enfants de - de 6 ans

⚠ - risque épileptogène à forte dose, dermocaustique, déconseillée si asthme



Ylang ylang

✓ - adultes, ado, femmes enceintes de + de 3 mois, enfants de + de 3 ans

✗ - femmes enceintes de - de 3 mois, enfants de - de 3 ans

⚠ - irritante pour la peau, peu provoquer des céphalées ou des nausées à dose trop importante