

Trousse d'huiles essentielles

dōTERRA



PREAMBULE

CE DOCUMENT EST DESTINÉ AUX CLIENTS ET CONSEILLERS DōTERRA DE
L'ÉQUIPE COLLECTIF ESSENTIEL EUROPE.

CHAQUE PERSONNE EST RESPONSABLE DE SON ÉDUCATION À PROPOS DE L'UTILISATION DES
HUILES ESSENTIELLES.

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN EN CAS DE BESOIN.

LES CONSEILS DES REPRÉSENTANTS DōTERRA NE REMPLACENT EN AUCUN CAS L'AVIS, LE
DIAGNOSTIC ET LE TRAITEMENT RECOMMANDÉ PAR UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

LES CONSEILS ET RECOMMANDATIONS SONT INDIQUÉES UNIQUEMENT POUR UNE UTILISATION
AVEC LES PRODUITS DōTERRA.

TOUTE REPRODUCTION EST STRICTEMENT INTERDITE

QUELQUES POINTS IMPORTANTS

- Les huiles essentielles sont très concentrées, efficaces et sans danger lorsqu'utilisées de façon appropriée.
- Toute personne prenant des médicaments doit attendre 2 heures avant ou après pour consommer des suppléments ou des huiles essentielles à l'interne.
- Les bébés de moins de 18 mois et les personnes âgées ont la peau plus sensible que les autres. Il faut donc diminuer les doses dans leurs cas et diluer avec de l'huile de coco fractionnée. (voir la charte de dilution recommandée)
- Il y a 3 endroits où il faut éviter les huiles essentielles: dans les yeux, les oreilles et le nez.
- Si une huile est trop «chaude» et irritante pour vous, diluez toujours avec une huile végétale et non avec de l'eau.
- Les huiles «chaudes» qu'il faut diluer en tout temps sont: cannelle, clou de girofle, origan, thym, poivre noir, gaulthérie, basilic, mélange OnGuard
- Si une HE entre en contact avec les yeux, appliquer directement de l'huile végétale dans l'oeil.
- Les huiles à éviter avant l'exposition au soleil sont: tous les agrumes et les mélanges qui en contiennent. Ces huiles sont photosensibles donc utiliser 12 heures avant l'exposition aux rayons UV. Par contre, ces huiles peuvent être prises à l'interne sans danger, même si on va au soleil.
- Agrumes: citron, orange, tangerine, pamplemousse, lime, bergamote, kumquat
- Mélanges contenant des agrumes : aromatouch, air/breathe, citrusbliss, elevation, intune, onguard, purify, slim and sassy, zendocrine, cheer, motivate, forgive.
- Toujours vérifier (dans un guide ou sur la bouteille) quelles huiles essentielles sont utilisables à l'interne.
- Les huiles essentielles dōTERRA peuvent être utilisées durant la grossesse, l'accouchement et l'allaitement, au 2ième et 3ième trimestre (à partir de 3 mois de grossesse). Il est toutefois conseillé de bien se renseigner sur celles qui sont appropriées.
- BAIN : Mélanger avec sel marin, epsom, lait, bicarbonate de soude ou base neutre de savon.
- Conservation des bouteilles: endroit sec, sombre et frais. Toujours bien refermer les bouteilles pour éviter l'oxydation des huiles.
- Conserver les HE hors de portée des jeunes enfants et des animaux.
- Utiliser des bouteilles en verre, en inox ou en plastique P.E.T. pour éviter les interactions avec les autres plastiques.

CONTRE - INDICATIONS

Si vous êtes une personne...

- allergique à l'aspirine et/ou prenant du coumadin, cardiaque ou hémophile
- qui fait de l'insomnie
- souffrant de problèmes gastriques ou d'ulcères
- souffrant de problèmes urinaires ou rénaux
- homme qui a le cancer de la prostate
- souffrant de haute pression sanguine
- souffrant de basse pression sanguine
- qui s'exposera au soleil (ou salon de bronzage)
- femmes ayant des antécédents de cancer hormono-dépendant
- ayant une maladie du foie
- vivant avec l'épilepsie
- femme enceinte (jusqu'à 3 mois de grossesse)
- femme allaitante

Il est conseillé d'éviter l'utilisation...

- Gaulthérie (wintergreen) et les mélanges qui en contiennent (deep blue, pasttence). Menthe poivrée en petite quantité.
- Menthe poivrée, menthe verte, romarin, coriandre en fin de journée seulement
- Cannelle, clou de girofle, origan, mélange OnGuard
- Eucalyptus et poivre noir.
- Pin, thym et basilic
- Cyprès, romarin et thym. Menthe poivrée en petite quantité.
- Marjolaine, ylang ylang
- Tous les agrumes ou les mélanges qui en contiennent
- Sauge scalarée, géranium, fenouil, anis, cyprès, niaouli, eucalyptus globulus, camomille matricaire, zengest/digestzen, clarycalm, yarrow pom. Toujours se renseigner auprès de professionnels de la santé avant d'utiliser certaines huiles.
- Cannelle, clou de girofle, OnGuard, origan, thym. Menthe poivrée en petite quantité. Boire de l'eau avec HE citon pour protéger et régénérer les cellules du foie.
- Menthe, fenouil, carvi, hélichryse et certains types de lavande (pas celle de dōTERRA)
- Sauge scalarée et l'utilisation des huiles à l'interne. Vous pouvez en utiliser certaines de façon topique avec parcimonie et en olfaction/diffusion sans soucis à partir de 4e mois de grossesse.
- Les huiles suivantes peuvent diminuer la production de lait: Menthe poivrée, Zengest, Deep Blue, Pasttense, Thym, Melissa et Yarrow Pom (ok en utilisation topique)

RECOMMANDATIONS POUR LES HUILES ESSENTIELLES DÔTERRA

ADULTES

ENFANTS

	QUANTITE IDEALE	24H MAX	QUANTITE IDEALE	24H MAX
AROMATIQUE	—	—	—	—
A L'INTERNE *	2-4 GOUTTES	12-24 GOUTTES	à partir de 6 ans 1-2 GOUTTES	à partir de 6 ans 3-6 GOUTTES
ORALEMENT *	1-3 GOUTTES	4-18 GOUTTES	X	X
TOPIQUE	3-6 GOUTTES	12-36 GOUTTES	1-2 GOUTTES	3-12 GOUTTES

RAPPEL D'UTILISATION

TOUJOURS COMMENCER AVEC UNE GOUTTE A LA FOIS

AROMATIQUE (A): DANS UN DIFFUSEUR, UN MASQUE AVEC LES MAINS, DIRECTEMENT DEPUIS LA BOUTEILLE,... PAS DE LIMITATION REELE EN DIFFUSION. POUR LES PETITS ENFANTS, DIFFUSION 30 MIN DANS LA CHAMBRE AVANT QUE L'ENFANT Y SOIT.

TOPIQUE (T): APPLICATION LOCALISEE SUR LA PEAU, METTRE EN PETITE QUANTITE ET REPETER AU BESOIN

INTERNE (I): AVEC PRECAUTION, INDIQUE POUR DETOXIFIER LE CORPS, POUR NETTOYER LE SYSTEME DIGESTIF, LA BOUCHE,... UTILISER DES CAPSULES VEGETALES

ORALEMENT (I): DANS UN VERRE D'EAU, UNE TISANE PAS TROP CHAUDE, DU MIEL, DE L'HUILE D'OLIVE OU DIRECTEMENT SOUS LA LANGUE

SOLEIL ☀ : PHOTOSENSIBLE -> NE PAS S'EXPOSER AU SOLEIL QUAND ON A APPLIQUE UNE AGRUME SUR SA PEAU



IDEES D'UTILISATION

- Une goutte dans votre gourde (inox ou verre) pour nettoyer en douceur votre corps.
- Pour un coup de pouce énergie/focus, en diffusion avec Peppermint.
- 2,3 gouttes sur un coton dans le frigo pour éliminer les mauvaises odeurs.
- Quand la gorge chatouille, 1 goutte dans une cuillère de miel à diluer dans un verre d'eau tiède.

NIVEAU EMOTIONNEL

- Augmente la concentration et apporte clarté au mental, nourrit l'esprit donc une excellente huile pour les enfants.
- Permet d'être présent et de mettre son focus sur ce qu'on est en train de faire !
- Améliore l'humeur, apporte de la joie (toutes les agrumes sont des huiles vivifiantes, un bon concentré soleil)

RECETTES



Spray nettoyant multi-surfaces
Dans un spray de 240 ml:

- remplir 1/4 de vinaigre
- remplir 3/4 d'eau
- 15-20 gouttes d'huile essentielle de Citron (ou autre)



Mélange pour les allergies saisonnières:

- en diffusion, 1 goutte de Lemon, Lavender, Peppermint
- dans un roll de 10 ml, mettre 8 gouttes de chaque (Lemon, Lavender, Peppermint) et remplir le reste avec de l'huile fractionnée de coco

PRECAUTIONS: PHOTOSENSIBLE

LEMON

CITRON

Le nettoyeur du corps

INDICATIONS

- Fatigue générale physique et psychique
- Soutien des défenses naturelles
- Purifiant du corps et de l'air
- Protecteur et décongestionnant du foie
- Nausées & lourdeurs digestives
- Gorge qui chatouille
- Besoin de concentration
- Nausées 1er trimestre grossesse (en inhalation/diffusion)

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- 2 à 3 gouttes à diffuser pour créer une atmosphère vivifiante et purifiante.
- Désinfection de l'air ambiant, ramène la concentration
- Masque sec pour redonner le sourire et de la bonne humeur

Topique (en application sur la peau) attention si soleil car photosensible!

- Nez congestionné = 1 goutte diluée avec de l'HV et passer sur le contour des oreilles (pas à l'intérieur) -> ok kids
- Soin de la peau: 1 goutte dans le soin du soir pour clarifier le teint (ne pas s'exposer après pendant 12h)

Interne

- 1 à 2 gouttes dans un verre d'eau tiède à jeun le matin ou dans la gourde (pas de plastique) pour la journée. Parfait pour libérer les toxines de son corps
- Stimule le foie et aide à la digestion

POUR LES ENFANTS

Aromatique (en diffusion)

- 2 gouttes dans un diffuseur pour une meilleure concentration (avec 1 goutte de Peppermint, parfait pour le moment des devoirs)

Topique (en application sur la peau) attention si soleil car photosensible!

- 2 gouttes avec huile végétale en cas de toux sèche, à masser sur la poitrine ou sur la plante des pieds
- Purifie la peau et régule la production de sébum pour les ados. Attention soleil!!!!



IDEES D'UTILISATION

- Une goutte sur votre poignet, sur le point occipital ou sur la plante de pied avant d'aller dormir -> routine du soir
- Pour calmer les irritations de la peau et pour aider à la cicatrisation (coup de soleil, rougeurs...), appliquez 1,2 gouttes diluée dans l'huile végétale sur la zone concernée.
- Diffusion du soir avec Frankincense, Cedarwood ou Wild Orange

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile de la communication et du calme.
- Elle calme les insécurités que l'on peut ressentir quand on prend le risque d'être vrai avec ses pensées et ses sentiments. Elle encourage l'authenticité avec ses profonds ressentis. A tester, une goutte sur le bout de votre doigt et le placer sur le chakra du 3e œil.
- Elle aide à calmer le flot des pensées qui n'arrêtent pas de tourner dans la tête et nous empêche de dormir

RECETTES



Spray poussière d'étoiles pour les kids:

Dans un spray de 60 ml:

- 5 gouttes de lavande + 3 gouttes de Cedarwood (ou Frankincense)
- Quelques gouttes d'HV et remplir le reste d'eau

A vaporiser dans la chambre ou sur les draps avant dodo



Roll on "bye bye stress"

- 5 gouttes de chacune des huiles: Bergamote, Lavender et Frankincense et remplir le reste avec de l'HV. Pour un roll 10ml.

LAVENDER

LAVANDE

Apaisement du corps et de l'esprit

INDICATIONS

- Sommeil difficile
- Stress, anxiété - effet apaisant et relaxant
- Calme les irritations de la peau, rougeurs, piqûres, brûlures, coup de soleil, démangeaisons,...
- Excellent pour le soin de peau pour atténuer les imperfections
- Mal d'oreille
- La lavande est une répulsive des poux

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- 3 à 4 gouttes à diffuser pour créer une atmosphère calmante et relaxante. Idéal avec les agrumes (wild orange, lemon, bergamote,...) ou les huiles boisées (cedarwood, copaiba, frankincense,...) et comme rituel avant dodo

Topique (en application sur la peau)

- Brûlure : 1 à 2 gouttes sur la brûlure ou l'irritation (diluer si grande surface afin de pouvoir étaler)
- Soin de la peau : 1 à 2 gouttes dans le soin du soir (huile ou crème neutre) pour atténuer les imperfections de la peau

Interne

- Pour apaiser les effets des allergies saisonnières, en combinaison avec Lemon et Peppermint
- Pour aromatiser vos préparations culinaires

POUR LES ENFANTS

Aromatique (en diffusion)

- 2 à 3 gouttes dans un diffuseur pour une atmosphère relaxante

Topique (en application sur la peau)

- Pour soulager le mal d'oreille: 1 goutte de Lavande + 1 goutte de Tea tree diluée dans de l'HV et masser autour de l'oreille
- Pour un massage détente le soir avant dodo: 1 à 2 gouttes diluées dans de l'HV en massage sur la plante des pieds, mains ou dans le dos. Idéale à utiliser avec la technique aromatouch des mains.



PEPPERMINT

MENTHE POIVRÉE

Energisant et rafraîchissant

IDEES D'UTILISATION

- Une goutte dans les mains en masque sec le matin pour un effet revigorant et clarté d'esprit
- Masser sur le ventre quand vous le sentez tendu ou que votre estomac fait des siennes
- A prendre en voyage, pour le mal de transport ou quand vous sentez que vous avez un coup de mou. Frottez le bord de la bouteille et placer votre doigt sur le palais ou inhalez depuis la bouteille.
- Une goutte à la base des cheveux quand la tension monte (pas près des yeux!!!)

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile de l'optimisme, qui amène joie et vivacité au cœur
- Quand vous avez trop dans la tête et que votre esprit est confus, diffusez ou faites un masque sec avec Peppermint
- Elle nous accompagne avec force pour faire face aux épreuves émotionnelles qu'on enfouit par moment

RECETTES



Roll anti-tension:
Dans un roll 10 ml, huile de coco + les gouttes suivantes:

- 10 gouttes de Peppermint
- 5 gouttes de Frankincense
- 3 gouttes de Lavender

Et passer sur le front et la nuque quand la tension démarre



Roll crampes menstruelles:
Dans un roll 10 ml + huile de coco:

- 3 gouttes de Frankincense
- 3 gouttes de Peppermint
- 3 gouttes de Copaiba
- 4 gouttes de Lavender
- 4 gouttes de Clary Sage

INDICATIONS

- En cas de fatigue/down, besoin d'un coup de fouet dans la journée
- Mal de tête/ tension
- Digestion difficile, acidité
- Pour dégager les voies respiratoires
- Tension musculaire
- Mal de transport
- Concentration

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- 1 goutte dans la paume de main avec une goutte d'orange sauvage et une goutte d'encens et inhalez pour un coup de fouet au milieu de la journée
- 1,2 gouttes dans le diffuseur avec une agrume + rosemary, idéal pour le travail/homeworking

Topique (en application sur la peau)

- Mal de tête : 1 goutte à la base des cheveux sur le front et masser le reste dans la nuque
- Trop chaud en été, faites un spray avec quelques gouttes de Peppermint et de l'eau et asperger sur le haut du corps et les jambes.

Interne

- 1 goutte dans un verre d'eau ou dans une capsule végétale pour soutenir l'estomac
- 1, 2 gouttes dans votre smoothie pour un mélange rafraîchissant

POUR LES ENFANTS

Aromatique (en diffusion)

- 1 goutte sur un mouchoir quand l'enfant n'est pas bien en voiture, à inhale ou à mettre dans l'aération

Topique (en application sur la peau)

- A éviter en dessous de 3 ans
- En cas de choc physique, 1 goutte sur la zone concernée
- Pour aider à réduire la température du corps, 1 goutte diluée dans la nuque



TEA TREE

ARBRE À THÉ

Désinfectant naturel & +++

IDEES D'UTILISATION

- Une goutte dans un fond d'eau et gargiller quand la gorge gratte
- Pour désinfecter une plaie/blessure, une goutte sur la zone concernée
- 2 gouttes dans le shampoing pour les cheveux à tendance pelliculaire. Aussi les poux n'aiment pas le tea tree donc on peut le mettre dans le shampoing pour les kids aussi
- En cas d'affection fongique, appliquer 1 goutte directement sur la zone concernée

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile des limites énergétiques, pour renforcer ses propres limites
- Si vous avez dans votre entourage des énergies drainantes, stagnantes, une goutte diluée sur les poignets tous les jours pendant 2,3 semaines et on en reparle ;-)
- Extrêmement puissante pour purifier notre espace personnel et se débarrasser de ce qu'on n'a plus besoin

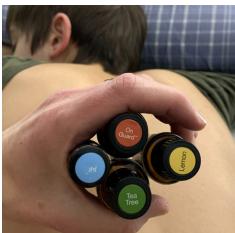
RECETTES



Spray nettoyant Acné
Dans un contenant 30ml, mettre de l'eau:

- 5 gouttes de Tea tree
- 3 gouttes de Lemongrass
- 3 gouttes de Lavender
- 3 gouttes de Roman Chamomille

Vaporiser sur la peau matin/soir et passer un coton pour éliminer les impuretés



Massage soutien des défenses naturelles (kids même petit)
Mettre un peu d'huile végétale (coco ou autre) sur le dos de manière uniforme et appliquer 1 goutte des huiles suivantes de manière successive:
Frankincense - Lemon - Tea tree

INDICATIONS

- Grand soutien de la peau (boutons, irritations, eczéma,...)
- Nettoyant & désinfectant puissant
- Soutien nos défenses naturelles
- Pour soulager une gorge qui gratte ou une oreille qui fait mal (jamais dans les oreilles les HE!)
- Sphère buccale (1 goutte dans un fond d'eau puis gargiller ou appliquer avec un coton tige sur la zone concernée)
- Excellent en nettoyage contre les moisissures (avec Peppermint et Clove par ex)
- Ne pas diffuser en présence d'animaux!!!

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- Pour purifier une pièce et se débarrasser des odeurs nauséabondes (pas avec des animaux dans la pièce)
- Idée diffusion: 1 goutte Tea Tree + 1 Geranium + 1 Lemongrass
- 1 goutte sur un coton ouaté dans les chaussures de sport.

Topique (en application sur la peau)

- Boutons/Acné : 1 goutte sur le bouton directement ou spray nettoyant avec de l'eau (voir recette)
- Mal d'oreille: Masser avec 1 goutte de Lavender diluée le contour de l'oreille

Interne

- 1 goutte dans un verre d'eau et gargiller pour soulager les gratouilles de la gorge et nettoyer la sphère buccale

POUR LES ENFANTS

Topique (en application sur la peau)

- Pour le mal d'oreille, appliquer autour de l'oreille -> 1 goutte de tea tree + 1 goutte de lavande diluées dans de l'HV
- En cas d'irritation de la peau ou piqûre d'insectes, appliquer 1 goutte diluée dans de l'HV directement sur la zone concernée.
- Roll soutien défenses naturelles: dans un roll de 10 ml, mettre 2 gouttes de Frankincense, 2 Lemon, 2 Tea Tree + HV coco et passer sous la plante des pieds ou le long de la colonne vertébrale



OREGANO

ORIGAN

Puissant soutien défenses naturelles

IDEES D'UTILISATION

- 1,2 gouttes diluées avec de l'HV, à appliquer sur la plante des pieds quand on se sent groggy, pas bien et qu'on faiblit
- Pour les verrues, 1 goutte sur la verrue (protéger la zone autour avec un corps gras) qui deviendra noire petit à petit.
- Tremper un cure-dent dans votre bouteille d'origan et puis dans une sauce tomatée (pizza ou bolo). Une goutte c'est souvent de trop ;-)

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile de l'humilité et du non attachement
- Pour se libérer de blocages ou d'un attachement négatif
- Elle accompagne les personnes qui ont tendance à être très rigides afin de retrouver une certaine flexibilité
- Elle est d'un grand soutien (en diffusion) en cas d'épuisement profond, quand physiquement et émotionnellement, les choses se compliquent

RECETTES



Boost défenses naturelles (adulte)
En cas d'état fébrile, mettre une goutte de chaque dans une capsule végétale et avaler avec de l'eau

- Tea tree
- Lemon
- Frankincense
- On guard
- Oregano



Pour aromatiser vos préparations culinaires, utiliser le cure dent pour que ce ne soit pas trop fort.
Idéal pour les sauces tomates, pain, soupe, etc...

INDICATIONS

- Précaution importante: NE JAMAIS UTILISER L'ORIGAN PUR SANS DILUTION CAR C'EST UNE HUILE DERMOCAUSTIQUE
- Ne pas utiliser chez les enfants en-dessous de 6 ans
- Ne pas utiliser de manière continue au-delà de 21 jours
- Soutien puissant quand on sent qu'on faiblit
- Soutien de la sphère respiratoire
- Propriétés anti-fongiques
- Verrues

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- Elle renforce un sentiment de sécurité
- On l'utilise peu seule en diffusion, association possible avec géranium, lemongrass, sandalwood

Topique (en application sur la peau)

- Diluée sur la plante des pieds en cas de défenses naturelles affaiblies. Faire un roll de 10 ml avec 10-15 gouttes au total d'Origan et le passer dès les premiers symptômes quand on sent que son corps faiblit. On peut combiner dans le roll aussi (Frankincense, Onguard, Lemon & Tea tree)
- Sur les verrues (protéger la zone autour et appliquer avec un coton tige ou une goutte directement sur la verrue)

Interne

- Uniquement à partir de 12 ans et de préférence dans une capsule végétale quand on est vraiment pas bien. A combiner avec d'autres. Voir ci-contre

POUR LES ENFANTS

PAS AVANT 6 ANS ET TOUJOURS DILUEE POUR UNE UTILISATION SUR LA PEAU



FRANKINCENSE

ENCENS

Le roi des huiles

IDEES D'UTILISATION

- Une goutte dans les mains en masque sec avant la pratique du yoga ou méditation pour être ancré et aligné
- A combiner avec lemon, Tea tree, On Guard en cas de down physique ou d'état fébrile
- Une goutte sous la langue en cas de stress (pour nous = effet xanax naturel /apaisement rapide ;-)
- Quand le hamster tourne dans la tête la nuit et que vous avez du mal à vous (r)endormir - masque sec ou 1 goutte sous la langue

NIVEAU EMOTIONNEL

- L'huile de la vérité
- Pour se libérer des basses vibrations et de la négativité. C'est un puissant nettoyant des "choses" sombres de notre vie et Frankincense aide à reconnecter avec notre lumière intérieure
- Elle nous invite à découvrir de nouvelles perspectives basées sur la vérité et la lumière.
- Elle nous invite à retrouver équilibre, alignment et harmonie avec notre vrai moi

RECETTES



Serum pour la peau:
Dans un contenant avec pipette 15 ml, huile de coco + :

- 5 gouttes de Frankincense
- 5 gouttes de Lavender
- En option 2,3 gtes Geranium ou Blue Tansy

Appliquer sur le visage le matin ou le soir avec un petit peu de crème neutre si nécessaire



Roll Stress Less

Dans un roll 10 ml + huile de coco:

- 4 gouttes de Frankincense
- 3 gouttes de Lavender
- 3 gouttes de Cedarwood
- 4 gouttes de Bergamot

INDICATIONS

- Soutien cellulaire et des défenses naturelles
- Pour le soin de peau, appliquer sur le visage pour atténuer les effets de l'âge (ridules, tâches brunes, cicatrices,...). Cette huile a de puissantes propriétés régénérantes au niveau cellulaire
- Soutien anti-inflammatoire
- Appliquer sur les poignets, à l'arrière du cou, sur le chakra du coeur pour son effet calmant quand on vit des périodes de stress ou de l'anxiété
- Un super allié pour ceux qui pratiquent yoga, méditation, pleine conscience,....
- Huile accompagnatrice des grandes transitions de vie

EMPLOI AU QUOTIDIEN

Aromatique (en diffusion)

- En masque sec, idéal en rituel du matin ou du soir ou à n'importe quel moment où vous avez besoin de reconnecter avec vous-même
- En diffusion, se marie bien avec toutes les huiles. Pour un effet calmant, mixer avec 1,2 gouttes de Lavande, d'Orange douce ou Bergamote

Topique (en application sur la peau)

- Tension nerveuse ou musculaire: appliquer 1 goutte de Frankincense + Lavender + Deep blue avec de l'HV en massage pour un effet relaxant
- Tâches brunes sur le visage ou le corps, appliquer 1 goutte de Frankincense diluée dans de l'HV pendant 2 sem (photo avant-après)

Interne

- 1 goutte dans un verre d'eau ou directement sous la langue pour soutenir notre santé globale et nos défenses naturelles

POUR LES ENFANTS

Aromatique (en diffusion)

- En diffusion avec Lavender ou Orange le soir pour calmer ou pour les kids qui ont du mal à décrocher
- Brume calmante pour le soir avec Lavender, Cedarwood & Frankincense

Topique (en application sur la peau)

- En massage dans le dos (le long de la colonne) ou sur la plante des pieds pour calmer, en cas d'inquiétude, de peur, de terreur nocturne, avant un examen...
- Cicatrice? Appliquer Frankincense dilué avec de l'HV



DEEP BLUE

T

- Le mélange apaisant pour le corps.
- Deep Blue existe en différents formats: huile essentielle 5 ml, crème Deep Blue Rub, Stick applicateur Deep Blue + Copaiba, roll-on dilué (Deep Blue Touch), roll-on pur et gélules Deep Blue Polyphenol.
- Ce mélange est idéal pour apaiser les tensions musculaires ou les articulations capricieuses -> il procure un effet chaud - froid
- Avec l'huile, appliquez 1,2 gouttes diluées dans de l'huile végétale et masser la zone concernée (mal de dos, genoux, nuque, tensions diverses, céphalées, ...)
- On peut appliquer sur les jambes pour la préparation des muscles avant le sport et après en cas de courbatures, la crème, l'huile essentielle diluée avec de l'HV et le stick sur des zones spécifiques.
- Avec l'huile -> bain apaisant et relaxant pour le corps, mettre 3,4 gouttes dans du sel d'epsom ou du sel de bain neutre et jetez le tout dans le bain pour profiter des bienfaits.
- Ne pas l'appliquer sur le corps après un sauna ou un bain très chaud. Ne pas utiliser sur les enfants en dessous de 5 ans car ils n'aiment pas l'effet chaud-froid.
- Eviter l'utilisation de ce mélange en cas d'allergie à l'aspirine ou si la personne prend des médicaments pour fluidifier le sang
- Composition: Menthe japonaise, Copaiba, Tea tree, Menthe Bergamote, Tanaisie bleue, Romarin espagnol, Anis étoilé, Menthe poivrée, Eucalyptus, Camomille bleue égyptienne, Hélichryse, Gaulthérie.



AIR / BREATHE



- Le mélange respiratoire
- Soutien de toute la sphère respiratoire.
- En application dilué avec une HV sur le torse pour ouvrir les voies respiratoires et atténuer les inconforts d'un nez bouché ou d'une toux.
- 1 goutte dans les mains pour faire un masque sec en début de journée ou avant la pratique sportive pour ouvrir les voies respiratoires.
- Peut atténuer les ronflements, mettre 1 goutte en dessous du nez avant le dodo ou en diffusion dans la chambre.
- Idéal à diffuser pour assainir l'espace. Peut-être mixé avec une goutte d'On guard en diffusion pour éliminer les indésirables
- Quand on se sent oppressé ou angoissé et qu'on a le souffle court, prendre de grandes respirations avec une goutte du mélange AIR dans les mains pour retrouver le souffle et le calme.
- 1, 2 gouttes sur un gant de toilette dans la douche pour un effet SPA
- Le mélange AIR existe aussi en mini stick applicateur
- Composition: Laurier noble, Menthe poivrée, Eucalyptus, Tea tree, Citron, Ravintsara, Cardamome



ON GUARD

I A T

- Le mélange protecteur, le "bodyguard"
- On Guard existe en différent format: huile essentielle, roll-on, gélules et beadlets.
- Il soutient les défenses naturelles et le système immunitaire
- Quand on sent qu'on faiblit, c'est le mélange à utiliser:
 - * en massage, dilué avec de l'huile végétale, sur la plante des pieds ou le long de la colonne. Ok à partir de 3 ans
 - * à l'interne (pour les +12 ans) 1 goutte avec une cuillère de miel dans une tisane pas trop chaude, dans un verre d'eau ou dans une capsule végétale.
- Soutien de la sphère buccale (1 goutte dans un verre d'eau et faire un bain de bouche ou avec un coton tige sur la zone concernée si apte par ex)
- Excellent à utiliser comme nettoyant naturel et non toxique, de par la synergie d'huiles utilisées qui en font un puissant anti-bactérien. Ex: spray multi-usages à faire dans un récipient en verre idéalement, 1/4 vinaigre + 3/4 d'eau + 10 à 15 gouttes d'on guard.
- Sur le plan émotionnel, c'est une huile qui va aider les personnes qui ont du mal à mettre leurs limites et protéger leur espace personnel des énergies négatives ou parasites.
- En diffusion pour assainir l'atmosphère en duo avec AIR - BREATHE.
- Composition: Wild Orange, Clove, Cinnamon Bark, Eucalyptus, Rosemary



ZENGEST

I A T

- Le mélange digestif
- Soutien notre sphère digestive à tous les étages
- Après un repas lourd ou une soirée trop arrosée, une petite goutte de zengest dans un verre d'eau ou en tisane (eau tiède avec une cuillère de miel) pour aider à faire passer tout ça.
- Quand le ventre fait des siennes, 1,2 gouttes dans de l'HV et masser le ventre dans le sens des aiguilles d'une montre ou masser la plante des pieds (points réflexes)
- On peut l'utiliser en cas de mal de voyage, soit 1 goutte sur un mouchoir à respirer ou en application sur le ventre.
- Aide à atténuer les symptômes liés aux allergies saisonnières, diluer une goutte avec de l'HV et appliquez sous le nez (entre le haut de la lèvre et le début du nez) pour diminuer l'écoulement nasal.
- Sinus congestionnés: diluez une goutte avec de l'HV et appliquez au dessus des sourcils sur la zone des sinus.
- Sur le plan émotionnel, c'est une huile qu'on peut utiliser quand on a tendance à prendre trop (submergé, sur-stimulé) et qu'on veut être prêt à recevoir le nouveau. Aide aussi à digérer les expériences de la vie.
- Composition: Gingembre, Menthe poivrée, Carvi, Fenouil, Anis étoilé, Coriandre, Cardamome

REFLEXOLOGIE PALMAIRE & PLANTAIRES

THE
essential
KNOWLEDGE
SERIES

guide d'utilisation des huiles essentielles pour les zones réflexes des mains



Copyright 2020 Supports pour huiles essentielles
Pour obtenir des exemplaires, contacter : www.eosupplies.com

Ce graphique n'est pas un graphique de réflexologie. Il a pour objectif d'illustrer les points réflexes pour accompagner l'utilisation des huiles essentielles. Pour obtenir des renseignements complets sur la réflexologie, veuillez consulter un réflexologue qualifié.

guide d'utilisation des huiles essentielles pour les zones réflexes des pieds

POUMON

dōTERRA Air™
Eucalyptus
Peppermint
Thyme
Siberian Fir
Copaiba
Arborvitae
Black Spruce

ÉPAULE

AromaTouch™
Copaiba
Roman Chamomile
Wintergreen
Deep Blue™
Siberian Fir

FOIE

Geranium
Helichrysum
ZenGest™
DDR Prime®
Cilantro
Lemon
Copaiba

VÉSICULE

Geranium
Rosemary
Grapefruit
Juniper Berry
Helichrysum

APPENDICE

dōTERRA On Guard™
Purify
Helichrysum
ZenGest™

SURRÉNALES

Basil
Rosemary
Clove
Elevation

VESSIE

Cypress
Ylang Ylang
dōTERRA On Guard™
Lemongrass
Celery Seed

CÔLON

Ascendant Transverse Descendant

ZenGest™
Peppermint
Thyme
Rosemary
Cinnamon

OVAIRES

Lavender
Geranium
Whisper™
Ylang Ylang
Marjoram

YEUX

Sandalwood
Cypress
Fennel
dōTERRA On Guard™
Salubelle™
Helichrysum
Lemon

OREILLES

Helichrysum
AromaTouch™
Eucalyptus
Tea Tree
Juniper Berry
Geranium

PARATHYROÏDE

Frankincense
Clove
Vetiver
Rosemary

CERVEAU, GLANDE PINÉALE, HYPOPHYSÉ

Lavender
Neroli
Copaiba
Vetiver
Yarrow/Pom
Frankincense
dōTERRA Balance™
InTune™

THYROÏDE

Frankincense
Clove
Lemongrass
Peppermint
Myrrh
Black Spruce

THYMUS

dōTERRA On Guard™
Tea Tree
Thyme

SINUS

Helichrysum
Eucalyptus
dōTERRA Air™
Peppermint
ZenGest™
Cedarwood

REINS

Lemongrass
Thyme
Zendocrine™
Bergamot
Juniper Berry
Grapefruit
Geranium

PANCRÉAS

Rosemary
Cypress
Lemon
Cinnamon
Grapefruit
Geranium
Fennel

ÉPAULE

ZenGest™
Fennel
Peppermint
Ginger
Lemongrass
Turmeric
Copaiba
Neroli
Smart & Sassy®

CŒUR

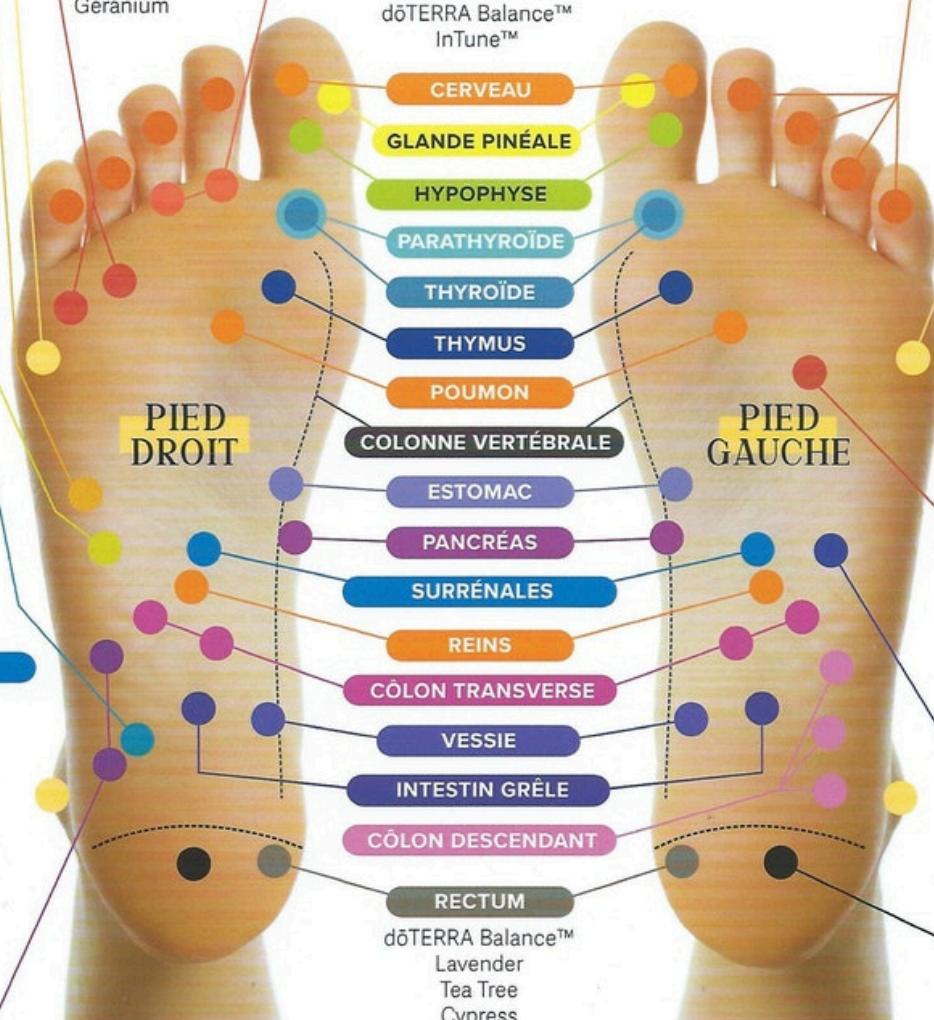
Rose
Cypress
Marjoram
Elevation
Melissa
Sandalwood
Copaiba

RATE

Marjoram
Wild Orange
Grapefruit
Tea Tree

NERF SCIATIQUE

Peppermint
Roman Chamomile
Helichrysum
Deep Blue™
AromaTouch™
Wintergreen
Lavender
dōTERRA Balance™



MALLÉOLE EXTERNE

Ovaires ou Testicules

MALLÉOLE INTERNE

Utérus ou Prostate

TESTICULES

Rosemary
Clary Sage
Sandalwood
Geranium
Black Pepper

COLONNE VERTÉBRALE

Deep Blue™
dōTERRA Balance™
AromaTouch™
Roman Chamomile
Lavender

NERFS

Blue Tansy
Basil
Lavender
Frankincense
Geranium
Copaiba
Turmeric

MALLÉOLE EXTERNE

Ovaires ou Testicules

MALLÉOLE INTERNE

Utérus ou Prostate

UTÉRUS

Frankincense
Lemon
Myrrh
Cedarwood
Geranium

PROSTATE

Helichrysum
Frankincense
Juniper Berry
Thyme
Lavender
Cypress

CHARTE DE DILUTION HUILES ESSENTIELLES

% Dilution	0,5 %	1 %	2 %	5 %	10 %	25 %	Pure
Utilisation	Pour bébé jusqu'à 1 an	De 1 à 6 ans Grossesse Âînés	6 ans et + Massage Usage fréquent	Usage régulier Petites régions	Douleurs Traitement Régions localisées	Courte durée Traitement intensif	Problèmes systémiques Traitement intensif
5 ml d'huile (1 c. thé ou 1/6 oz)		1 goutte	2 gouttes	5 gouttes	10 gouttes	25 gouttes	Toujours y aller
10ml d'huile (2 c. thé ou 1/3 oz)	1 goutte	2 gouttes	4 gouttes	10 gouttes	20 gouttes	50 gouttes	1 goutte à la fois avec l'application pure des huiles sur la peau
15 ml d'huile (3 c. thé ou 1/2 oz)	1-2 gouttes	3 gouttes	6 gouttes	15 gouttes	30 gouttes	100 gouttes	
30 ml d'huile (6 c. thé ou 1 oz)	2-4 gouttes	6 gouttes	12 gouttes	30 gouttes	60 gouttes	150 gouttes	

GUIDE DE DILUTION *pour enfants*



1 goutte
1 an

2 gouttes
2 ans et +

4 gouttes
5 ans et +

6 gouttes
8 ans et +

10 gouttes
12 ans et +

AJOUTEZ DANS BOUTEILLE ROLL ON
10ML. REMPLIR AVEC HUILE
VÉGÉTALE

BELLE DÉCOUVERTE

1 goutte à la fois ;-)