Mes 7 Huiles Essentielles

Essentielles

Mes 7 Secrets

Mes 7 Formules

Jean jacques Pech
www.henatura.com

Mise en garde et conseils d'utilisation des Huiles Essentielles (HE).

Les HE sont très puissantes. Elles ont un effet de plus en plus reconnu sur le bien-être et la santé. Cependant elles doivent être utilisées avec précaution et modération.
Certaines HE peuvent être irritantes pour les peaux sensibles. Elles s'emploient diluées dans une huile végétale sur la peau. Un test de tolérance cutané dans le pli du coude est recommandé, 24h avant toute utilisation.
Les huiles essentielles ne seront jamais appliquées sur les muqueuses, sur les yeux sur des parties sensibles de notre corps. En cas de contact, rincer avec de l'eau et appliquez une huile végétale (amande douce, olive..., etc.), puis consultez éventuellement un médecin.
Gardez toujours les huiles essentielles hors de vue et de portées des enfants.
L'usage des huiles essentielles est déconseillé chez les femmes enceinte ou allaitantes ainsi que chez les enfants de moins de 7 ans. (sauf avis médical)

Toutes les huiles essentielles d'agrumes (Orange, Citron, Bergamote, Mandarine et Pamplemousse) sont photosensibilisantes. Elles seront toujours utilisées diluées dans une Huile Végétale. Il faut donc ne pas s'exposer au soleil dans les heures suivant leur application.

Les injections d'huiles essentielles sont formellement interdites
En cas d'ingestion accidentelle, avalez plusieurs cuillerées d'huile végétale (tournesol, olive..., etc.), contactez un centre anti-position et consultez un médecin

Tous les textes et tout ce que contient ce document, nos sites Internet, ou tout autre support présent ou à venir sont publiés à titre purement informatif. Ils ne peuvent être considérés comme des conseils médicaux personnalisés, ni engager notre responsabilité.
Aucun traitement ne doit être entrepris en se basant uniquement sur le contenu de ce document. Aucune information, aucun produit mentionné sur ce document n'est destiné à diagnostiquer, traiter, atténuer ou guérir une maladie.
Seuls les médecins inscrits au Conseil de l'Ordre des Médecins sont autorisés à établir des diagnostic et des prescriptions médicales.

Les huiles essentielles (HE) sont des extraits liquides, quelquefois solides, concentrés.
Ils sont obtenu par **distillation à la vapeur d'eau** de différentes parties de plantes (écorce, feuilles, fleurs, semences…) ou par **expression à froid** (pressage) pour les zestes frais d'agrumes,
Les HE sont **solubles dans les huiles végétales** (amande douce, noisette, olive …) .
Elles ne sont **pas solubles dans l'eau**. Les HE restent à sa surface.
Il est important de dissoudre les HE dans une base neutre, du savon liquide ou du lait en poudre avant de les disperser dans l'eau du bain.

Composition des huiles essentielles: elles contiennent principalement des :
Terpènes , Aldéhydes, Phénols, Cétones, Esters, (très odorants), acides, lactones.

Propriétés communes à de nombreuses huiles essentielles:
Elles sont bactéricides, antiseptiques, (on sert parfois pour aseptiser des locaux, dans les cliniques et hôpitaux par exemple) anti-inflammatoires, analgésiques, calmantes.

Il y a 3 façons d'utiliser les huiles essentielles.

Par diffusion : (diffusion à froid, inhalation, dans le bain).
C'est la façon la plus simple d'utiliser les HE. On évitera les diffuseurs chauffants, qui peuvent dénaturer les molécules qui composent l'huile essentielle, et même rendre celle-ci dangereuse pour la santé.
Un des diffuseur les plus économiques et des plus sains, est le diffuseur par éponge (capillarité), mais on peut aussi déposer quelques goutes d'HE dans une coupelle, ou fabriquer un diffuseur original et écolo avec une pigne de pin.
Quand l'huile est utilisée dans le bain, il faut au préalable la mélanger à un support dispersant (savon liquide, poudre de lait, ...). pour permettre aux HE de se disperser dans toute l'eau du bain.

Par massage : sur le corps. En dilution avec de l'Huile Végétale (HV)
On évitera des zones trop étendues. On diluera les HE dans une huile végétale comme l'HV d'amandes douces, l'HV de noisette, l'HV de pépins de raisin, l'HV d'argan, ou la plus économique l'HV d'olives.
La dilution se fera de 1 à 20% d'HE, il est conseillé de suivre les recommandations des professionnels de la phytothérapie pour éviter le risque de surdosage.
Le massage va permettre aux HE de pénétrer directement dans notre organisme produire son effet.
Pour certaines HE comme la Lavande ou le Géranium; il est possible de les utiliser pures, en déposant une goutte d'HE sur un poignet, et en massant légèrement les deux poignets l'un contre l'autre.

Par voie orale: Cette technique est exclusivement réservée aux personnes ayant de très bonnes connaissances sur les HE: médecins, pharmaciens, aromathérapeutes, Consulter www.annuaire-therapeutes.com

Rappel!! Les HE ne doivent pas être utilisées directement sur la peau ou par voie orale pour des enfants de moins de 7 ans, pour les femmes enceintes ou allaitantes, sans avis médical.
L'aromathérapie ne remplace en aucun cas la médecine traditionnelle.
Les HE ne doivent pas être au contact des muqueuses, des yeux ou la bouche.
Toujours effectuer un test d'innocuité avant de l'utiliser, par exemple dans le pli du coude

Nous conseillons l'utilisation des HE présentées dans ce document par diffusion lente.

Les diffuseurs d'huiles essentielles Il existe différentes sortes de diffuseurs d'huiles essentielles : leur rôle est de diffuser les huiles essentielles dans l'air ambiant dans une discrète vapeur invisible.

Sur notre site http://henatura.comvous trouverez des diffuseurs à éponge, rechargeables et très écologiques.

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Lavandins

HE Natura de Lavandin (*Lavandula Hybrida*)

Le Lavandin est une hybridation spontanée, ou créée artificiellement entre plusieurs sortes de lavandes, et notamment le croisement entre la lavande vraie et la lavande aspic. La France est un des principaux producteurs de lavandins.

Les lavandes et les lavandins font partie de la famille des *Lamiacées*.

L'huile essentielle de lavandin et de lavande est obtenue par distillation à la vapeur des sommités fleuries. Il faut entre 80 et 100 kg de plantes pour obtenir 1,2 kg d'HE

On trouve plusieurs types de lavandins, les plus connus sont:

- **Le lavandin Grosso**
- **Le lavandin Super**
- **Le lavandin Abrial, de plus en plus rare.**

Les huiles essentielles de lavandins sont sensiblement équivalentes, notamment en diffusion atmosphérique.

Les lavandins contiennent *principalement des Monoterpénols (Linalol), des Esters (Acétate de linalyle), des Cétone (Camphre), des Oxydes (Cinéol), en quantités plus ou moins importantes en fonction des variétés de lavandins.
* selon les informations du site /www.doctissimo.fr

Les bienfaits de l'HE lavandin: sédative, décontracturante et antalgique, assainissant atmosphérique, anti-infectieuse et anti fongique, préventive (Bronchite, laryngite, otite, rhinopharyngite, sinusite) , migraines ....

En usage externe, le lavandin sera dilué entre 10 et 30% dans une huile végétale.

**La présence de camphre (cétone, entre 2 et 12%) en fait un excellent décontractant musculaire. Elle prépare l'organisme avant et après l'effort.
Elle apaise le mental, et elle favorise la récupération.
Elle est aussi un bon anti-inflammatoire.**

Formule pour les sportifs: dans un flacon de 50ml, mettre 90 gouttes d'HE de lavandin, 5 gouttes d'HE de menthe, 40 gouttes d'HE Basilic, ajouter 20 à 30 ml d'huile végétale d'amande douce, bien secouer le flacon et compléter avec l'huile d'amande en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation.

Cette formule peut aussi être utilisée pour éloigner et détruire les poux. On en mettra derrière les oreilles, sur les tempes et un peu sur le peigne pour bien répartir le mélange sur les cheveux. Ce mélange pourra aussi être utilisé pour son agréable parfum apaisant en diffusion. Dans ce cas bien sur on n'ajoutera pas d'huile végétale.

**Mon Secret: Pour avoir une bonne synergie de 2 HE calmantes et apaisantes, mélanger à parts égales de l'HE de lavandin et d'Orange douce.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).**

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Menthes

HE Natura de Menthe

Il y a principalement 2 variétés de menthe qui sont utilisées pour la fabrication des huiles essentielles:

- **La menthe poivrée, (mentha piperita),** riche en Menthol (Monoterpénols), soit 30 à 50%, de la Menthone (Cétones) entre 15 et 25%, et d'autres molécules en moindres quantités.
- **La menthe douce ou menthe verte, (Mentha spicata)** est très riche en cétones dont la menthone (thé à la menthe) , et plus pauvre en monoterpénols (menthol) . Elle possède entre 10 et 20% de limonène .

Les deux font partie de la famille des Lamiacées, et l'HE de menthe est obtenue par distillation à la vapeur d'eau des sommités fleuries. 100kg de plante fraiche donnent entre 1kg et 2,5 kg d'HE de menthe

D'une façon générale l'HE de menthe est un très bon stimulant du corps et de l'esprit.
Elle agit sur les douleurs (antalgique) et est anti-inflammatoire. Elle favorise la circulation veineuse, et favorise la récupération en cas de coups. C'est pour cette raison qu'on en retrouve dans de nombreux "onguents", crèmes et pommades pour les sportifs.
Elle permet de lutter contre les différentes nausées et les migraines. Elle sert aussi à apaiser de nombreuses douleurs et à calmer les démangeaisons.
Pour les piqûres d'insecte, on déposera une goutte d'huile essentielle directement sur la piqûre.
En diffusion douce, HE Menthe est conseillée pour rétablir les fonctions respiratoires. (Bronchite, toux, refroidissements ....)

Avertissement : en utilisation par voie cutanée sur des zones étendues, elle doit impérativement être fortement diluée (5 à 10%), pour eviter les risques d'**hypothermie**

Formule apaisante: dans un flacon de 50ml, mettre 20 gouttes d'HE de Menthe, 50 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang, 40 gouttes de Verveine Exotique, ajouter 20 à 30 ml d'huile végétale d'amande douce, bien secouer le flacon et compléter avec l'huile d'amande en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation.

Mon Secret

Pour avoir une bonne synergie de 3 HE stimulantes et purifiantes, mélanger à parts égales de l'HE de Menthe, de Basilic et de bois de Camphre.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Orange

HE Natura d'orange douce (Citrus sinensis)

L'huile essentielle d'orange douce est obtenue par expression à froid des zestes du fruit du Citrus sinensis, ou Citrus aurantium dulcis.
On devrait donc parler d'essences pour les agrumes, pour les différencier des huiles essentielles extraites par distillation à la vapeur.
Il faut entre 250 et 500kg de zestes pour obtenir 1 kg d'essence d'orange douce.

Avertissement: HE d'orange, comme la plupart des HE d'agrumes, est **photosensibilisante**. Il ne faut pas s'exposer au soleil après une application cutanée de ces huiles. L'utilisation par voie cutanée nécessite une forte dilution (1 à 2%) avec une huile végétale.

L'HE d'orange douce contient* principalement des Monoterpènes (60-80%) : dont du limonène (jusqu'à 50%), des monoterpéniols (<6%) : (linalol, alpha-terpinéol, géraniol), des cétones, des furocoumarines (photosensibilisantes) ….
* selon les informations du site /www.doctissimo.fr

L'HE d'Orange douce est calmante du système nerveux. Elle est relaxante et elle favorise la détente et le sommeil (en diffusion le soir avant le coucher).
Elle est conseillée en cas de déprime, de troubles de l'humeur, de surmenage ou pour les personnes pessimistes.

La meilleure façon d'utiliser l'HE orange douce est la diffusion lente à froid.

De cette façon elle va assainir l'air et donner une odeur agréable dans la pièce. Elle est généralement appréciée par tous, petits et grands.

Formule pour assainir l'air. L'HE d'orange douce et celle de Lavandin se marient très bien ensemble. Ajoutez de l'HE de Cèdre. Mélangez à parts égales. Pour un parfum plus suave vous pouvez ajouter quelques gouttes d'HE de Géranium.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).
Vous profiterez ainsi de leurs vertus purifiantes tout en parfumant agréablement l'atmosphère. De plus leurs **vertus calmantes** permettront de bénéficier d'une atmosphère détendue à la maison ou au bureau.

L'HE essentielle d'orange douce servira de base à ne nombreux mélanges d'huiles essentielles. Elle apportera une note de douceur tout en respectant les autres HE.
Elle révèlera et sublimera de nombreux mélanges

Mon Secret: pour avoir des cheveux beaux et brillants, et faire disparaître les pellicules : diluer 2 gouttes d'huile essentielle d'orange douce, 5 gouttes d'HE de Cade et 5 gouttes d'HE de Lavandin dans votre portion de shampoing, bien agiter et utiliser 2 fois par semaine pendant 1 mois, puis 1 fois par semaine.
Attention, irritant pour les yeux et les muqueuses.

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Niaouli

HE Natura de Niaouli (Melaleuca viridiflora)

L'huile essentielle de niaouli est la reine des voies respiratoires!
Elle possède d'autres vertus, sur le plan circulatoire, sur le système nerveux, pour soigner les affections cutanées, et bien plus.
D'un parfum particulièrement agréable, elle convient bien pour la diffusion familiale.

Le Niaouli fait partie de la famille des Myrtacées. Ce sont les feuilles fraiches qui sont distillées, par entrainement à la vapeur. 200kg de feuilles donneront environ 1 kg d'HE.

L'HE de Niaouli contient principalement* des Oxydes (Cinéole : 50 à 65 %), Monoterpènes (15 à 20%), Sesquiterpénols (5 à 20 %) (dont le Viridiflorol : 2 à 10 %)
Autres composés chimiques : Monoterpénols (7 à 15 %), Sesquiterpènes (2 à 5 %)
* selon les informations du site /www.doctissimo.fr

Les usages de l'HE de Niaouli

le Dr Valnet, dans son livre "Aromathérapie" considère l'HE de Niaouli comme antiseptique général, anticatarrhale, analgésique, antirhumatismal, ...
Elle serait aussi Antifongique, Antivirale et favoriserait la circulation sanguine.

L'usage en diffusion est particulièrement recommandé pour assainir l'air, infection virale ou bactérienne, infection ORL ou respiratoire avec mucosités, bronchites, mais également pour améliorer la concentration, donner du tonus, diminuer le stress et l'anxiété.

Formule pour un hiver tranquille. Mélangez à parts égales de l'HE de Niaouli, de Tea Tree et d'Eucalyptus.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).
La synergie de ces 3 HE purifiantes et stimulantes du système immunitaire vous aidera à garder un air pur chez vous ou au bureau. Parfum agréable et relaxant. (On peut aussi ajouter de l'HE d'orange Douce)

Mon Secret: pour le confort respiratoire : Dans un flacon de 50ml, diluer 60 gouttes d'huile essentielle de Niaouli, 5 gouttes d'HE de Menthe poivrée et 25 gouttes d'HE de Tea Tree dans 20 à 30 ml d'huile végétale (abricot, amande douce, ...), bien secouer le flacon et compléter avec l'huile végétale en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation.
Appliquer en léger massage plusieurs fois par jours sur la poitrine.
Peut aussi être utilisé dans un bain.

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Géranium

HE Natura de géranium bourbon
(Pelargonium asperum cv. Bourbon)

Le Géranium Bourbon fait partie de la famille des Géraniacées.
. Il faut 6 à 700 kg de plantes pour obtenir environ 1 kg d'huile essentielle par distillation des plantes fleuries

l'HE de Géranium Bourbon contient principalement* : des Monoterpénols (50 à 60 %) (Citronnellol, géraniol, linalol), Esters (15 à 20 %) (Formiate de citronnellyle)
Autres composés chimiques : Sesquiterpènes (10 à 15 %), Aldéhydes (5 à 10%), Cétones (5 à 10 %) (Isomenthone), Oxydes (moins de 2 %) (Oxydes de Rose)
* selon les informations du site /www.doctissimo.fr

Les usages de l'HE de Géranium
Elle est recommandée pour les soins cutanés: vergetures, eczéma, mycoses, engelures, brulures, elle est calmante et antiseptique (piqures d'insectes, petites plaies) … elle est aussi cicatrisante et anti-inflammatoire.
L'HE de géranium est apaisante et relaxante, mais aussi stimulante pour les personnes dépressives. Elle est conseillée en cas de sommeil difficile et d'insomnie, de nervosité, de stress …

Mon Secret: problèmes de peau, bienfaits circulatoire et musculaires.
Voici une formule d'un mélange que je conseille d'avoir toujours à portée de la main. Dans un flacon de 50ml, diluer 60 gouttes d'huile essentielle de géranium bourbon, 60 gouttes d'HE de Lavande vrai ou de lavandin, dans 20 à 30 ml d'huile végétale , amande douce de préférence, ou huile d'onagre, ….), bien secouer le flacon et compléter avec l'huile végétale en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation. Pour les personnes adultes, on peu aussi ajouter 30 gouttes de Tea Tree et/ou 30 gouttes de Ylang-Ylang.
Appliquer sur la zone à traiter en léger massage plusieurs fois par jours sur les mains, sur le visage, sur les jambes ….
Peut aussi être utilisé dans un bain pour un effet relaxant.

Formule pour une détente assurée. Mélangez 10% HE de Géranium Bourbon, 10% d'HE de Tea Tree, 10% d'HE de Verveine Exotique, 30% d'HE de Lavandin et 30% d'HE d'Orange Douce.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).
La synergie de ces HE favorise une atmosphère calme et agréable, mais elle est aussi antivirale et anti bactérienne et vous aide à garder un air sain chez vous ou au bureau.
Vous pouvez en user et en abuser!

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Verveine Exotique

HE Natura de verveine exotique (Litsea cubeba)

La Verveine Exotique fait partie de la famille des Famille botanique des Lauracées.
Il faut distiller environ 30 kg de Noix (petit fruit) et feuilles pour obtenir 1 kg d'HE de Verveine Exotique.

l'HE de Verveine Exotique contient principalement* des Alpha-pinène : <1.5% ; Néral : 25 à 33% ; Géranial : 38 à 45% ; 2-methyl-2-heptèn-2-one: 1.8 à 3.5% ; Citronellal: <3% ; Géraniol: 0.5 à 2% ; Citronnellol: 0.3 à 1.5% ; Limonène: 7 à 15% ; Linalol: 1.5 à 4% ; Nerol : 0.2 à 1.2%
* selon les informations du site www.joliessence.com

Les usages de l'HE de Verveine Exotique

Précautions d'emploi L'HE de Verveine Exotique sera principalement utilisée en diffusion ou fortement diluée ***car elle tâche et irrite fortement la peau***

Action calmante et sédative lors de crises d'angoisses ou d'anxiété. Elle favorise le sommeil réparateur.
Elle favorise aussi la concentration, et agit sur la fatigue physique et intellectuelle.
Elle sera favorablement utilisée dans les chambres de malade (antivirale et anti bactérienne), celles de personnes allergiques, pour assainir l'atmosphère, et laisser une odeur agréable et relaxante.
L'HE de Verveine est aussi antifongique, antiparasitaire. Elle éloignerait les insectes.
En diffusion et en olfaction elle aurait un effet hypotenseur.

En concertation faible (5% maximum) elle peut être utilisée en massage pour ses bienfaits articulaires et musculaires : (courbatures, névralgie, torticolis, élongation musculaire, Inflammation etc.) ainsi que pour ses b**ienfaits cutanés : Mycose,** Eczéma inflammatoire.

Mon Secret: un bain ou un massage relaxant pour favoriser le sommeil.
Voici une formule d'un mélange que je conseille pour se relaxer le soir et se préparer à une bonne nuit. Dans un flacon de 50ml, diluer 60 gouttes d'HE de Verveine Exotique, 60 gouttes d'HE de lavandin, 30 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang dans 20 à 30 ml d'huile végétale, amande douce de préférence, ou huile d'onagre, ….), bien secouer le flacon et compléter avec l'huile végétale en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation.
Appliquer sur le plexus et la poitrine en léger massage avant le coucher….
Peut aussi être utilisé dans un bain pour son effet relaxant. Dans ce cas on peut utiliser un flacon de 100 ml dans lequel on ajoutera 50 ml de savon liquide.

Formule pour bien dormir ou se détendre. Mélangez 10% HE de Géranium Bourbon, 50% d'HE de Verveine Exotique et 40% d'HE d'Orange Douce.
A utiliser en diffusion douce dans la chambre 1 heure avant le coucher, et éventuellement toute la nuit (diffuseur à éponge, coupelle).
La synergie de ces HE favorise la détente et le sommeil

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Tea Tree
Arbre à Thé

HE Natura de Tea Tree ou arbre à thé
(Melaleuca alternifolia)

Le Tea Tree fait partie de la famille des Myrtacées.
.Il faut 50 à 100 kg de feuilles et tiges pour obtenir environ 1 kg d'huile essentielle par distillation à la vapeur d'eau.

l'HE de Tea Tree contient principalement* : Terpènes (Monoterpènes((35 à 50%), Terpénols (Monoterpénols) (30 à 50%)
Autres composés chimiques : Sesquiterpènes (5 à 8%), Oxydes (Cinéole : 3 à 15%)
* selon les informations du site /www.doctissimo.fr

Appelée parfois "Remède Universel" l'HE d'Arbre à Thé, est surtout connue pour ses capacités à combattre les bactéries, les virus, les champignons et divers parasites.
De plus l'HE de Tea Tree est antiseptique, antalgique et apaisante.

Les usages de l'HE de Tea Tree

L'huile essentielle de Tea Tree est généralement très bien tolérée. C'est l'une des plus douces pour la peau.
Problèmes de peau, mycoses, boutons, anti inflammatoire, antiparasitaire (acariens, poux). Répulsive pour de nombreux insectes.
Bienfaits respiratoires et ORL en diffusion et inhalation
L'HE de Tea Tree renforce le système immunitaire. Elle est assainissante, purifiante, (Angine, bronchite, grippe, rhinopharyngite, rhume, sinusite, toux)
Autres usages: elle est fortifiante, elle améliore la circulation veineuse et lymphatique.

Mon Secret: Pour un mélange universel, à l'odeur agréable et subtile.
Dans un flacon de 50ml, diluer 60 gouttes d'huile essentielle de Tea Tree, 30 gouttes d'HE de géranium bourbon, 30 gouttes d'HE d'Ylang-Ylang, 30 gouttes d'HE de Niaouli et 10 gouttes d'HE de Verveine exotique, dans 20 à 30 ml d'huile végétale, amande douce ou huile d'argan, bien secouer le flacon et compléter avec l'huile végétale en veillant à laisser un espace dans le flacon pour pouvoir l'agiter avant utilisation.
Ce mélange synergique peut aussi être utilisé pour:
- Les soins du visage et du corps (problèmes de peau, mycoses, démangeaison, brulures légères, piqures d'insectes, de méduses …)
- tonifier la circulation sanguine en particulier lors de jambes lourdes.
- comme **gel antibactérien** pour les mains (dans ce cas vous pouvez remplacer l'huile végétale par du gel d'Aloès Vera, et rajouter des extraits de pépins de pamplemousse)
- massage préventif sur la poitrine et le dos lors d'épidémies.

Peut aussi être utilisé dans un bain pour un son odeur agréable et relaxante.

Formule pour renforcer le système immunitaire. Mélangez 10% HE de Basilic, 30% d'HE de Tea Tree, 30% d'HE de Cèdre, et 30% d'HE d'Eucalyptus.
A utiliser en diffusion douce (diffuseur à éponge, coupelle).
La synergie de ces HE est antivirale et anti bactérienne. Elle vous aide à garder un air sain chez vous ou au bureau. A utiliser régulièrement en hiver et lors d'épidémies.

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Mon Bonus -- Mes Astuces!

Si en hiver les mites et les moustiques nous laissent en principe tranquille, dès les premières chaleurs nous subissons leurs désagréments et leurs dégâts !!

Qui n'a pas découvert son pull préféré avec un gros trou au milieu? Et irréparable?
En effet les mites ont cette particularité qui nous enchante de préférer le devant et le milieu d'un vêtement; plutôt que le dos ou sous un bras ou ça serait moins visible.

Et les mites alimentaires? Elles aussi agissent sournoisement en pondant leurs larves dans la farine, dans nos graines, nos céréales… Les œufs peuvent attendre longtemps avant d'éclore.
C'est pour cette raison qu'on en trouvera même dans des récipients hermétiquement fermes, les conserves en verre, les sachets non encore ouverts …..

Savez vous que l'huile essentielle de **lavandin** et de **cannelier** éloignent les insectes en général, et plus particulièrement les **mites** et les **moustiques**?

Le cèdre renforcera l'action des précédentes huiles pour éloigner les mites. L'orange douce donnera un parfum agréable à l'ensemble.

Quand aux moustiques, il est connu qu'ils n'apprécient pas l'odeur de **citronnelle** et de **géranium**. Quelques goutes de ces huiles, de préférence en mélange (voir ci-dessous) déposées près de vous, vous permettrons de passer des soirées plus agréables, en vacances, sur votre terrasse ou dans votre jardin.

HE Natura Stop Mites (diffuseur 50 ml ou recharge 100 ml)
Composition : Cèdre, Lavandin, Orange douce, Cannelier.
Propriétés généralement reconnues : Permet de repousser la plupart des mites (alimentaires, vêtements, etc).

HE Natura Anti-Moustiques diffuseur 50 ml ou recharge 100 ml)
Composition : Citronnelle, Lavandin, Géranium, Cannelier.
Propriétés généralement reconnues : Ce complexe éloigne les moustiques.

Les blattes et les fourmis n'aiment pas non plus les odeurs fortes des huiles essentielles.

On peut utiliser aussi de l'HE de **Verveine**, ou de **Menthe**.

(Ne jamais mettre les huiles essentielles dans des aliments ou sur des aliments, ni directement sur la peau. Ne pas les ingérer.)

Mes Notes .....

Copyright mai 2017 Jean Jacques Pech Reproduction interdite sans autorisation

Quand on est comme moi "dans les Huiles Essentielles " depuis de nombreuses années, on croit (presque) tout connaître sur celles-ci.

En réalisant ce petit fascicule et en mettant à jour chacune de ces fiches, je me suis aperçu qu'i faut rester modeste face à la nature, et que j'avais encore beaucoup à apprendre sur le secret de ces merveilleuses huiles essentielles.

J'espère que le plaisir que vous aurez à feuilleter ce petit livret sera aussi grand que celui que j'ai eu à le réaliser.

Je reste à votre disposition.

Jean Jacques Pech

www.henatura.com
interlux@bbox.fr
Port. 06 6549 7280