

Aromathérapie Beauté & Bien-être



Recettes « Ode à la joie »

Le concept des sets d'aromathérapie « Bien être et beauté » vous offre la souplesse d'adapter vous-même vos huiles de massage et/ou roll-on « bien-être » à vos besoins et vos envies. Nos huiles végétales et essentielles peuvent être utilisées de plusieurs façons simples et efficaces.

*Leurs propriétés et précautions d'emploi sont détaillées **sur notre site web** à la page*

***BaumEssentiel** : <https://www.baumextreme.com/oils-baumessentielles>.*

Les recettes se trouvent sur la page DIY : <https://www.baumextreme.com/do-it-yourself>.

Quelques propriétés des huiles essentielles : l'orange douce et la mandarine reliait à l'enfance et positivent l'humeur, le petit-grain bigarade est un équilibrant nerveux tout en amenant la joie.

Quelques recettes indicatives et modes d'utilisation :

Huile de massage relaxante, sur le plan physique et mental. Flacon de 100 ml

Huile de massage fruitée relaxante, positivante sur le plan physique et mental. Flacon de 100 ml

| Ingrédients | Dosage en ml | Nombre de gouttes |
|---|--------------|-------------------|
| Huile essentielle d'orange douce | 2 ml | 70 gouttes |
| Huile essentielle de mandarine | 0,5 ml | 17 gouttes |
| Huile essentielle de petit grain bigarade | 0,5 ml | 17 gouttes |
| Huile végétale de baobab | 97 ml | |
| TOTAL | 100 ml | |

Huile de massage relaxante, aide à remonter l'humeur. Flacon de 100 ml

Masser le cou, les épaules, le dos ou la plante des pieds, la paume des mains, en alternant les zones.

Roll on relaxant « anti-stress» 10 ml

| Ingrédient | Dosage en ml | Nombre de gouttes |
|---|--------------|-------------------|
| Huile essentielle de petit-grain bigarade | 2 ml | 70 gouttes |
| Huile essentielle de mandarine | 0,5 ml | 17 gouttes |
| Huile essentielle d'orange douce | 0,5 ml | 17 gouttes |
| Huile végétale au choix | 7 ml | |
| TOTAL | 10 ml | |

Appliquer sur l'intérieur des poignets, faire pénétrer, respirer profondément 5 à 10 respirations, vous relaxer. Utiliser lorsque le besoin s'en fait sentir.

Coup de stress, de panique :

2 gouttes de petit-grain bigarade directement sur les poignets et sur le plexus solaire, puis respirer longuement 5 à 10 fois, de façon longue, profonde (compter au moins jusqu'à 6 en inspirant et 6 en expirant si possible, sinon au minimum compter jusqu'à 5). Vous pouvez utiliser les huiles essentielles individuellement ou en synergie, en appliquant 1 goutte de chaque huile essentielle sur les poignets, le plexus solaire, les tempes. Massez pour faire pénétrer et respirez lentement, 5 à 10 respirations lentes, longues, profondes sans saccades, sans retenir la respiration.

Bain aromatique :

10 gouttes d'huiles essentielles au total, à mélanger dans un savon de bain liquide ou un corps gras (crème fraîche, jaune d'œuf, diluer dans l'eau tiède puis vous tremper dans le bain 10 à 20 minutes. Bien se rincer.

Attention : ne jamais mettre les huiles essentielles dans l'eau sans les avoir diluées comme indiqué.

Huile essentielle de mandarine rouge, 10 ml : favorise la détente, relaxante, positivante. Idéale en diffusion ou en bain aromatique, mélangée à un jaune d'œuf ou de la crème fraîche, ou encore, du savon liquide pour le bain. Photosensibilisante, à utiliser le soir. Dermocaustique, diluer toujours cette huile essentielle dans un corps gras avant application sur la peau, y compris pour les bains aux huiles essentielles. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.



Huile essentielle d'orange douce, 10 ml



Favorise la détente, relaxante, positivante, favorise le sommeil. Idéale en diffusion ou en bain aromatique, mélangée à un jaune d'œuf ou de la crème fraîche, ou encore, du savon liquide pour le bain. Photosensibilisante, à utiliser le soir. Dermocaustique, diluer toujours cette huile essentielle dans un corps gras avant application sur la peau, y compris pour les bains aux huiles essentielles. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

Huile essentielle de petit-grain bigarade, 10 ml

C'est l'huile des personnes stressées ! Extrêmement relaxante et sédative, elle a un effet remarquable sur le système nerveux et procure détente et harmonie. Elle lutte contre les spasmes d'origine nerveux et digestifs. Bonne cicatrisante et régénérante cutanée. Equilibrante nerveuse, positivante. Idéale en diffusion ou en bain aromatique, mélangée à un jaune d'œuf ou de la crème fraîche, ou encore, du savon liquide pour le bain. Photosensibilisante, à utiliser le soir. Dermocaustique, diluer toujours cette huile essentielle dans un corps gras avant application sur la peau, y compris pour les bains aux huiles essentielles. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.

