



Recettes « Energie »

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>.

Brèves propriétés des Huiles essentielles : l'huile essentielle de citron est dépurative digestive, antiseptique, renforce l'immunité naturelle, l'huile essentielle de laurier noble est une grande antiseptique, renforce l'immunité et a des propriétés antalgique, anti-inflammatoire, l'huile essentielle ravintsara est réputée pour ses propriétés tonifiante, antiseptique, stimulante immunitaire puissante.

Utilisation simplissime : 2 gouttes de chaque huile essentielle en mélange avec un peu d'huile végétale dans le creux de la main, puis se masser les parties endolories.

Quelques recettes indicatives et modes d'utilisation :

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

Ingrédients	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de ravintsara	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	0,5 ml	17 gouttes
Huile essentielle de citron	0,5 ml	17 gouttes
Huile végétale de tournesol ou de sésame bio	97 ml	
TOTAL	100 ml	

Huile de massage énergisante, aide à tonifier l'énergie physiquement et mentalement. Flacon de 100 ml

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de citron	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	35 gouttes
Huile végétale de tournesol ou de sésame bio	97 ml	
TOTAL	100 ml	

Roll on énergisant « force et courage » 10 ml

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de ravintsara	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de citron	0,5 ml	17 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	0,5 ml	17 gouttes
Huile végétale de tournesol ou de sésame bio	7 ml	
TOTAL	10 ml	

Bien mélanger et appliquer sur l'intérieur des poignets, le plexus solaire, la gorge pour vous stimuler et vous donner l'énergie d'avancer. A respirer aussi après avoir appliqué sur les poignets.

- **Roll on énergisant « force, courage et concentration » 10 ml**

Ingrédient	Dosage en ml	Nombre de gouttes
Huile essentielle de ravintsara	2 ml	70 gouttes
Huile essentielle de laurier noble	1 ml	17 gouttes
Huile végétale de tournesol ou de sésame bio	7 ml	
TOTAL	10 ml	

Bien mélanger et appliquer sur l'intérieur des poignets, le plexus solaire, la gorge pour vous stimuler et vous donner l'énergie d'avancer et comme aide à la concentration, en période d'études par exemple.

Huile essentielle de citron zeste, 10 ml : huile essentielle tonifiante, purifiante, contribue à détoxifier l'organisme et à purifier l'air, en diffusion atmosphérique.

Précautions d'emploi : ne pas utiliser pure sur la peau, huile essentielle dermocaustique, peut provoquer des irritations. Photosensibilisante, ne jamais utiliser avant l'exposition au soleil (en application sur la peau, l'utiliser de préférence le soir, pour éviter le risque de provoquer des taches solaires sur la peau). Ne pas s'exposer au soleil pendant au moins 8h après son application. Peut convenir à l'alimentation. Usage thérapeutique des huiles essentielles sur avis médical. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.



Huile essentielle de laurier noble, 10 ml : Donne force et courage

- Aide à lutter contre la fatigue nerveuse

- A respirer : donne le courage de s'exprimer, apaise les peurs, notamment en ca Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes ni aux enfants. Toujours faire un test dans le pli du coude au moins 48h avant d'utiliser une huile essentielle. Diluer l'huile essentielle dans une huile végétale. Usage thérapeutique des huiles essentielles sur avis médical. Ne convient pas aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans.



Huile essentielle de ravintsara, 10 ml : Elle est connue pour ses propriétés tonifiante, stimulante, c'est l'huile essentielle de l'hiver par excellence. Puissante énergisante, stimulante aussi sur le plan mental sans toutefois empêcher le sommeil

- Aide à lutter contre le stress, la déprime.

- Purifiante en diffusion atmosphérique et en application sur la peau

Déconseillée chez les femmes enceintes et allaitantes et chez les sujets asthmatiques. Usage externe.



Huile de baobab : Elle constitue une huile de choix pour les peaux gercées, tirillées, souffrant de sécheresse, qu'elle contribue à réparer, régénérer. En cas de temps sec, froid et de climat venteux, elle nourrit les peaux desséchées.

- Riche en phytostérols, connus pour favoriser le maintien de la membrane cellulaire, elle participe à renforcer la fonction barrière de la peau et freiner le vieillissement cutané.

- elle aide à nourrir et apaiser la peau après l'exposition au soleil.

- Améliorant l'élasticité de la peau, elle contribue à lutter contre les vergetures.

- Elle contribue à apaiser la peau en cas d'allergies (eczéma, etc.).

- Elle apaise la peau et aide à la cicatriser suite à des brûlures.