

Votre trousse

AROMA

de l'été



Que vous partiez en vacances ou que vous restiez chez vous, l'été est souvent synonyme de **petits bobos** divers. Un coup de soleil ? Une piqûre d'insecte ? Une petite plaie ? **Pas de panique**, nous avons sélectionné les principaux produits pour vous accompagner **au naturel**.



Citronnelle de Java

Connue pour **éloigner les insectes**, on l'utilisera principalement en **diffusion** douce pendant l'été. Elle aide à repousser les insectes et participe à l'assainissement de l'air.

Menthe Poivrée

Tonique et rafraîchissante, traditionnellement reconnue pour aider à soulager les maux de tête (**pure**, 1 goutte sur les tempes) et des transports (en **olfaction**), elle est également **énergisante** : elle soulage le mental et contribue à dissiper les sensations de fatigue. L'utilisation en olfaction peut aussi aider à stimuler l'esprit et faciliter la concentration.

⚠ NE CONVIENT PAS AUX PERSONNES ÉPILEPTIQUES



Helichryse Italienne



Pour aider à soulager les **bleus, bosses et petits hématomes**, elle contribue aussi à **tonifier** les jambes lourdes et à **régénérer** la peau abîmée. On l'utilise soit **pure** sur les bleus et bosses, 1 à 2 gouttes à masser sur la zone pour bien faire pénétrer, soit **diluée** dans une huile végétale pour régénérer la peau ou sur les jambes lourdes.

Lavande Aspic

Cette huile essentielle vraiment polyvalente aide à apaiser les **coups de soleil**, calmer les **piqûres** d'insectes et d'animaux marins et purifier les petits boutons. On l'utilise soit **pure** sur la zone lésée (piqûres, boutons), soit **diluée** dans un macérât huileux de calendula pour les coups de soleil et les irritations de la peau.



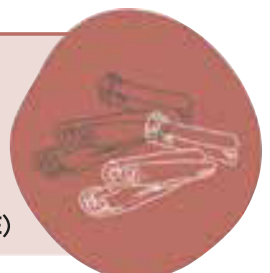
Orange Douce



Apaisante, calmante et relaxante, elle contribue à la **détente** et à favoriser un sommeil réparateur. On l'utilise principalement en **olfaction** compte tenu de son risque de photosensibilisation. Mais aussi en **diffusion**, pour l'assainissement de l'air et son parfum doux et joyeux. On la respire pour son action relaxante.

Cannelle de Ceylan

Particulièrement utile lors de déplacements lointains, où les conditions d'hygiène sont délicates, elle est à mettre dans sa **trousse de voyage** pour accompagner les **maux de ventre et problèmes digestifs**. On l'utilise en été, principalement pour aider à soulager les infections intestinales. ⚠ **PRECAUTIONS : NE JAMAIS UTILISER PURE SUR LA PEAU (DERMOCAUSTIQUE)**



Recettes

Toutes les recettes sont calculées pour le roll-on à bille Bioflore 10ml

ROLL-ON « AÏE MA TÊTE »

Déposez 10 gouttes d'huile essentielle de menthe dans le flacon puis le remplir avec de l'huile végétale d'amande douce. Appliquez le roll-on sur les tempes aussi souvent que nécessaire.

ROLL-ON « BYE BYE MOUSTIQUES »

Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de Citronnelle de Java et 5 gouttes d'huile essentielle de Géranium Rosat dans le flacon puis le remplir avec de une huile végétale au choix.

ROLL-ON « PETITS BOBOS »

Déposez 10 gouttes d'huile essentielle d'Hélichryse dans le flacon puis le remplir avec de l'huile végétale d'arnica. Appliquer le roll-on sur le bleu ou à l'endroit du choc toutes les heures.

ROLL-ON « TRANSIT PERTURBÉ »

Déposez 5 gouttes d'huile essentielle de Cannelle de Ceylan écorce et 5 gouttes d'huile essentielle d'Origan compact dans le flacon puis le remplir avec une huile végétale au choix. Appliquez le roll-on sur le bas du ventre et massez-le, 4 x par jour jusqu'à amélioration. Ce mélange peut aussi se prendre par voie orale, 4 x par jour pendant une semaine maximum.

ROLL-ON « PIQÛRES D'INSECTES »

Pour soulager les démangeaisons et réduire l'inflammation. Mélangez 5 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic, 5 gouttes de Citronnelle de Java et remplir le reste du flacon avec de l'huile végétale de calendula. Appliquez le roll-on sur la pique 3 à 4 fois par jour.

ROLL-ON « APAISANT APRÈS-SOLEIL »

Déposez 10 gouttes d'huile essentielle de lavande aspic dans le flacon puis le remplir avec 5ml de macérât huileux de calendula bio, 1,5ml de macérât huileux de millepertuis bio et 1,5ml de macérât huileux de carotte bio. Ce soin apaise et régénère la peau après une longue exposition au soleil et en cas de coup de soleil. Attention : ne pas s'exposer au soleil après utilisation pour éviter tout risque de photosensibilisation.

SE RAFRAÎCHIR AVEC LES HYDROLATS

Bains de fraîcheur végétale, les hydrolats sont très agréables en été. Le plus rafraîchissant sera celui de **MENTHE POIVRÉE**, à vaporiser sur le visage et le corps à tout moment de la journée. Vous pouvez aussi vaporiser un hydrolat de **GÉRANIUM ROSAT**, **LAVANDE FINE**, **CASSIS**, **CAMOMILLE MATRICAIRE** ou **BLEUET**, à conserver au réfrigérateur pour un effet givré.

Dans ma trousse aroma de l'été, je glisse aussi mon gel d'aloé vera Bioflore!

Pourquoi choisir les huiles essentielles Bioflore ?

UNE QUALITÉ QUI NOUS FAIT VIBRER !

Notre mission : proposer des produits à un prix accessible au plus grand nombre, sans jamais brader les prix, ni transiger sur la qualité. Derrière chaque flacon il y a le respect du travail bien fait, celui de nos producteurs, de nos équipes, des herboristeries et boutiques engagées qui proposent nos produits.

LE PLUS LOCAL POSSIBLE

Dans nos recherches de matières premières végétales, nous recherchons toujours les produits les plus proches possibles.

UN SOURCING ÉTHIQUE

Nous bannissons toutes les matières premières, même bio, dont les conditions d'obtention vont à l'encontre de nos valeurs et sont indignes des droits humains.

100% BIO

La qualité bio est notre choix systématique : nous sommes contrôlés par CERTISYS (organisme officiel chargé du contrôle bio au niveau européen).

Précautions d'emploi

Les conseils de ce livret sont préventifs et ne remplacent en rien un avis médical. Veillez à toujours respecter les précautions d'emploi et les dosages recommandés des huiles essentielles.

De manière générale, évitez les huiles essentielles pour les femmes enceintes et allaitantes, les enfants de moins de 6 ans, les personnes épileptiques et hépato-sensibles et les personnes sous anti-coagulants.

Privilégiez les hydrolats en compresse pour les enfants en bas âge (hydrolats de camomille pour les rougeurs et la peau abîmée, hydrolat d'hélichryse pour les bobos, hydrolat de lavande fine pour les piqûres).



SCANNEZ CE QR-CODE ET TÉLÉCHARGEZ VOTRE FASCICULE « VOTRE TROUSSE AROMA DE L'ÉTÉ » POUR RETROUVER TOUS CES CONSEILS ET CES RECETTES.