Les
petites
choses

# LES HUILES ESSENTIELLES DE BASE

Ici, mes usages pratiques préférés de ces quelques huiles essentielles doTERRA qu'on qualifie d'huiles de base.

— Péa

**Attention de ne pas utiliser d'autres huiles essentielles de la même façon que j'utilise celles de doTERRA. C'est une question de sécurité. Il y a une vraie différence doTERRA.**

# LES HUILES SIMPLES

## Citron
Citrus limon

Dans mon verre d'eau au réveil / dans les vinaigrettes et les salades / avec Menthe poivrée et Encens en masque aromatique pour améliorer ma concentration / dans ma pâte à récurer / pour effacer les taches de crayons sur la table après les devoirs / avec Arbre à thé et Menthe verte sur le dentifrice OnGuard pour le blanchiement de l'émail dentaire / pour retirer la colle des étiquettes des bouteilles que je réutilise / ...

## Lavande
Lavandula angustifolia

En tisane pour m'endormir rapidement / avec Orange en diffusion la nuit dans la chambre de mes enfants / avec de l'aloès sur une brûlure mineure ou un coup de soleil / avec Arbre à thé sur nos piqûres de moustiques / en roll-on dilué quand bébé a des coliques / avec Menthe poivrée et Citron lors d'inconforts saisonniers / avec Bois de cèdre et Géranium dans les tiroirs et commodes / ...

## Orange sauvage
Citrus sinensis

Dans mon verre d'eau pendant la journée / dans mes smoothies, mocktails ou cocktails / en cuisine, pour les plats salés comme sucrés / pour rehausser notre humeur dans les journées plus tristes / en massage sur l'abdomen de mes filles quand elles ont la boule au ventre et du mal à digérer leurs émotions / pour nettoyer les surfaces ou les meubles en bois / en massage le soir avec Ylang Ylang / ...

## Menthe poivrée
Mentha piperita

En masque aromatique pour un regain d'énergie et une meilleure clarté d'esprit / avec Pamplemousse et Romarin en diffusion pour rehausser la concentration / avec Gingembre et Citron si on a la nausée / en massage sur mon ventre pour faciliter la digestion / dans mon cou, mon dos ou sous mes pieds pour me rafraîchir quand il fait trop chaud / au palais pour une haleine plus fraîche / sur mes tempes quand j'ai mal à la tête / ...

## Arbre à thé
Melaleuca alternifolia

Sur tous nos petits bobos, coupures, éraflures / avec Encens après l'épilation / sur un bouton dès qu'il apparaît / pour renforcer mes ongles et prendre soin de mes pieds / avec OnGuard en gargarisme lors de maux de gorge / avec Lavande dans les cheveux de mes filles avant qu'elles partent à l'école / ...

## Encens
Boswellia carterii, frereana, sacra et papyrifera

Dans tous mes soins du visage / pour réduire l'apparence des cicatrices ou des vergetures / avec Origan sur les verrues / sur mon plexus solaire ou en masque aromatique avant la méditation / avec Menthe poivrée et Romarin quand on est congestionné·e·s ou qu'on a de la toux / sous ma langue quand le stress monte / ...

## Origan
Origanum vulgare

Pour aider à stimuler mes défenses immunitaires au besoin / en cuisine pour aromatiser / pour chasser ce qui ne sert plus et laisser entrer la joie / ...

# LES SYNERGIES

## Balance

Mélange ressourçant : Épinette noire, Bois de hô, Encens, Tanaisie annuelle, Camomille bleue, Osmanthus

**Sous nos pieds quand on se sent moins ancré·e·s, moins patient·e·s, plus réactif·ve·s / dans du sel d'epsom pour des bains relaxants / en diffusion pour nous détendre / en masque aromatique quand le stress monte ou avant ma séance de méditation / aux quatre coins de mon tapis de yoga / en voyage pour atténuer les effets du décalage horaire / ...**

## Adaptiv

Mélange calmant : Orange sauvage, Lavande, Copaiba, Menthe verte, Magnolia, Romarin, Néroli, Copalme d'Amérique

**En diffusion pour amener de la tranquillité et stimuler notre capacité d'adaptation quand les situations sont chaotiques ou changeantes / sur la nuque, le long de la colonne vertébrale et sous nos pieds pour favoriser notre focus, notre concentration, notre motivation / pour aider à réduire l'agitation / ...**

## Serenity

Mélange relaxant : Lavande, Bois de cèdre, Bois de hô, Ylang Ylang, Marjolaine, Camomille romaine, Vétiver, Vanille absolue, Bois de santal hawaïen

**Sous mes pieds au moment d'aller au lit / sur ma taie d'oreille pour me rendormir rapidement si je me réveille au milieu de la nuit / en diffusion pour une ambiance sereine / dans du sel d'epsom pour des bains relaxants / ...**

## OnGuard

Mélange protecteur : Orange sauvage, Clou de girofle, écorce et de feuilles de Cannelle, Eucalyptus, Romarin

**Utile à chaque changement de saisons et pour les maux d'hiver / sous nos pieds pour prendre soin de notre système immunitaire en mode préventif / en tisane après une journée froide / sur mon dentifrice ou en oil pulling pour ma santé bucco-dentaire / dans nos produits nettoyants / ...**

## EasyAir / Air / Breathe

Mélange respiratoire : feuilles de Laurier, Menthe poivrée, Eucalyptus, Arbre à thé, Citron, Cardamome, Ravintsara, Ravensare

**En masque aromatique quand on est congestionné·e·s, en cas de toux ou avant un entraînement / en massage au niveau des sinus ou sur notre poitrine pour aider à dégager nos voies respiratoires / ...**

## ZenGest

Mélange digestif : Menthe poivrée, graines de Coriandre, Gingembre, Carvi, Cardamome, Fenouil, Anis

**En tisane digestive après les repas / en massage sur le ventre en cas de ballonnements, de gaz ou d'acidité / pour mieux digérer et assimiler de nouvelles informations ou de nouveaux apprentissages / ...**

## DeepBlue

Mélange apaisant : Gaulthérie odorante, Camphre, Menthe poivrée, Ylang Ylang, Hélichryse, Tanaisie bleue, Camomille romaine, Osmanthus

**Pour les maux de dos après avoir jardiné, déneigé, pris nos enfants trop longtemps dans nos bras / quand on a des tensions à la nuque et un début de mal de tête / pour soulager les courbatures après le sport / en cas de douleurs de croissance chez les enfants / ...**

Pour toutes questions :
allo@les-petites-choses.com
les-petites-choses.com

— merci