

Les Essentielles de la Maison

Melaleuca (ou Arbre à thé)

À utiliser en 1^{er} secours pour **désinfecter**
Assainit la peau
Apaise les **irritations cutanées et buccales**
Nourri le cuir chevelu



1. Appliquez sur les cheveux ou quelques gouttes avec le shampoing pour éliminer les poux sur les têtes de vos enfants.
2. Utilisez l'huile essentielle dans un bain de bouche pour une haleine plus fraîche.
3. Appliquez sur les aisselles comme déodorant naturel.
4. Ajoutez quelques gouttes à de l'huile de noix de coco fractionnée et appliquez sur les pieds fatigués, secs ou fissurés.
5. Mélangez avec le bois de cèdre et appliquez sur le visage pour un après-rasage revigorant.
6. Diffusez avec des huiles essentielles d'agrumes pour un effet rafraîchissant.
7. Ajoutez quelques gouttes à votre détergent à lessive pour rafraîchir les vêtements et éliminer les odeurs de moisi causées par une mauvaise ventilation.
8. Ajoutez 5 gouttes dans un vaporisateur rempli d'eau et utilisez pour nettoyer et aseptiser les surfaces de votre maison.
9. Mélangez 1 à 2 gouttes dans un peu d'huile de noix de coco fractionnée pour obtenir un excellent hydratant pour le visage. Ou ajouter 1 goutte dans votre crème hydratante. Ajoutez quelques gouttes de lavande ou d'encens pour des bienfaits supplémentaires.
10. Appliquez directement sur les boutons et imperfections cutanées, ou sur les d'ongles et orteils à problèmes.
11. Mélangez 10 gouttes avec ½ tasse de bicarbonate de soude et ¼ tasse de vinaigre pour nettoyer la cuvette des toilettes.
12. Coupez un rouleau de papier essuie-tout en deux et placez-le dans un pot. Ajoutez 2 tasses d'eau tiède, 2 cuillères à soupe d'huile de noix de coco fractionnée et 3 gouttes chacune d'arbre à thé et de lavande. Lorsque le liquide est absorbé, retirez le rouleau de carton et utilisez les lingettes en commençant par le centre du rouleau.
13. Mélangez 1 goutte d'arbre à thé, de lavande et d'encens dans une bouteille de 10 ml d'huile de noix de coco fractionnée pour apaiser la peau irritée des fesses de bébé.
14. Appliquez sur la peau échauffée après une longue journée au soleil.

15. Prenez la bouteille dans votre sac lors de votre prochaine randonnée. L'arbre à thé est un excellent nettoyant pour les petites éraflures et autres irritations cutanées. Et tient à distance les moustiques et insectes.
 16. Diffusez quelques gouttes d'arbre à thé ou frottez-en la plante de vos pieds pour booster votre fonction immunitaire. Combinez avec le mélange protecteur On Guard pour encore plus de soutien immunitaire.
 17. Massez sur la plante des pieds et la poitrine pour favoriser une bonne santé générale, surtout en hiver.
- Etc ...

Citron

Antioxydant naturel et détoxifiant de tout l'organisme
 Améliore l'humeur et la **concentration**
Décongestionne les bronches
 Désinfecte et **purifie l'atmosphère**
 Aide en cas de **nausées ou fringales**



1. Ajoutez 1 ou 2 gouttes dans un verre d'eau pour une boisson désaltérante et détoxifiante (aide et soutien le Foie).
2. Diffusez 2 gouttes de citron avec 2 gouttes de lavande et 2 gouttes de menthe poivrée pour vous aider à soulager les symptômes des allergies saisonnières. Ou en massage avec de l'huile de coco sur la poitrine.
3. Ajoutez 1 à 2 gouttes dans un savon à mains pour aider à éliminer la graisse.
4. Mélangez 1 goutte de citron avec du bicarbonate de soude et de l'huile de noix de coco fractionnée puis frottez les dents pendant deux minutes et rincez pour un effet éclaircissant.
5. Ajoutez 1 goutte d'huile essentielle de citron chaque fois que vous cuisinez avec du jus de citron pour donner à votre plat une saveur plus profonde et plus riche.
6. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron sur un chiffon pour vous aider à nettoyer et éliminer les taches difficiles.
7. Ajoutez dans un vaporisateur rempli d'eau pour nettoyer les comptoirs et d'autres surfaces de la maison.
8. Neutralisez les odeurs dans l'air en diffusant 4 à 6 gouttes de citron.
9. Éliminez tout ce qui est collant (colle, adhésif, gomme, sève d'arbre, etc.) en appliquant 1 goutte directement sur la surface à décoller.
10. Prenez soin de vos pieds fatigués, secs et craquelés en les frottant avec un peu d'huile de noix de coco fractionnée additionnée de 1-2 gouttes de citron et de 1 à 2 gouttes d'arbre à thé (ou Melaleuca).
11. Lorsque vous manquez de motivation ou d'énergie, frottez 1 goutte de citron dans vos mains et inhalez. Ou appliquez sur votre nuque ou même dans vos cheveux. Vous serez surpris de la puissance de l'arôme du citron!
12. Ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron à votre eau de vaisselle pour un effet dégraissant à toute épreuve!
13. Mélangez 15 gouttes d'huile essentielle de citron avec 1 3/4 tasse d'eau et 3/4 tasse de vinaigre dans un flacon pulvérisateur pour nettoyer et purifier les surfaces.

14. Utilisez quelques gouttes de citron dans un peu d'huile d'olive pour nettoyer et faire briller vos appareils en acier inoxydable et vos meubles en bois.
 15. Conservez la fraîcheur de vos fruits coupés plus longtemps en les vaporisant d'un mélange d'eau et d'huile essentielle de citron. Vos fruits auront en plus une saveur rafraîchissante d'agrumes!
 16. Lorsque les chiffons et torchons de votre cuisine sentent mauvais, ajoutez 3-4 gouttes d'huile de citron à votre détergent, laissez tremper toute la nuit, puis lavez et séchez comme à l'habitude. Votre cuisine s'en portera bien mieux!
 17. Au lieu d'utiliser des produits assouplissants, ajoutez quelques gouttes d'huile essentielle de citron à une débarbouillette humide ou à des balles de séchage et placez le tout dans la sècheuse avec votre linge.
- Etc...

Encens

Renforce les **défenses immunitaires**
Réduit les inflammations
 Soulage les **maux de tête**
Régénère les cellules
 En cas de doute, utiliser l'Encens



1. 1 goutte par jour sous la langue pour améliorer et régénérer les fonctions cellulaires. Ou diluez, par exemple, 1 goutte d'encens dans 1 c. à thé de miel ou dans une tisane et prenez quotidiennement pour maintenir une bonne santé.
 2. L'encens peut aider à promouvoir une peau d'apparence jeune et radieuse et à ralentir les signes du vieillissement en réduisant l'apparence des imperfections cutanées. Massez 1 goutte d'encens diluée à de l'huile végétale ou votre crème hydratante sur la peau, en insistant sur les zones à problèmes.
 3. Ajoutez quelques gouttes à du gros sel dans un bain chaud pour un arôme apaisant.
 4. Appliquez l'encens sur la paume des mains et sur les pieds pour un effet réchauffant et apaisant après une activité fatigante.
 5. Appliquez l'encens sur les cuticules et les ongles pour les maintenir en bonne santé et fortifier les ongles fragiles.
 6. Diffusez l'encens pour favoriser la concentration, ou appliquez sur vos tempes pour améliorer votre concentration.
 7. Inhalez 1 goutte d'encens, de lavande et de menthe poivrée, puis appliquez sur le cou pour calmer le stress et soulager les tensions.
 8. L'encens peut être appliqué sur la plante des pieds pour relaxer et calmer les sautes d'humeur. En fait, il est souvent utilisé pour calmer les femmes enceintes pendant la grossesse et l'accouchement. Diffusez 4-5 gouttes dans la pièce ou masser 1 goutte sur la poitrine ou l'arrière du cou.
 9. Diffusez l'encens pour aider à soulager les sentiments anxieux et créer une humeur positive! Combinez 1 goutte d'huile essentielle d'encens, de menthe poivrée et d'orange sauvage dans votre main, frottez vos mains et inspirez profondément. Ce mélange aidera également à vous donner un petit boost d'énergie en fin d'après-midi!
- Etc...

Lavande

Calmante et **relaxante**
Soulage les **piqûres d'insectes**
Apaise les **brûlures et irritations de la peau**
Favorise le **sommeil**
Détend les muscles



1. Appliquez 1 goutte d'huile essentielle de lavande dans un hydratant neutre pour apaiser la peau sèche.
 2. Ajoutez quelques gouttes dans votre shampoing pour maintenir vos cheveux épais et en bonne santé.
 3. Ajoutez aussi quelques gouttes de melaleuca, avec votre shampoing, aide à élimination des poux.
 4. Appliquez sur la plante des pieds ou sur le coussin, avant le coucher, favorisant un sommeil paisible et réparateur.
 5. Mélangez avec de l'huile essentielle de citron et du miel dans votre thé chaud pour un sentiment de relaxation et calmer le système nerveux, ou tout sentiment d'angoisse.
 6. Si votre savon liquide pour la lessive ou la vaisselle manque de parfum, ajoutez- y quelques gouttes. En plus, vous bénéficiez des avantages de ses effets thérapeutiques.
 7. Diffusez-la le soir pour un arôme apaisant.
 8. Rafrâchissez et purifiez les placards, les matelas ou l'air de la maison en mélangeant dans un vaporisateur rempli d'eau.
 9. Versez environ 4 gouttes dans 1 tasse de sel et dispersez dans un bain chaud pour une expérience ultra-relaxante.
 10. Après une longue journée passée debout, frottez vos jambes et vos pieds enflés et fatigués avec un peu d'huile de noix de coco fractionnée additionnée de 1 à 2 gouttes de lavande et de 1 à 2 gouttes de citronnelle, par exemple.
 11. Lors de sorties à l'extérieur, excellent pour stopper les démangeaisons des piqures d'insectes.
 12. Nettoyez votre matelas en le saupoudrant d'un mélange de 1 tasse de bicarbonate de soude et de 10 gouttes d'huile essentielle de lavande. Laissez reposer pendant au moins une heure, puis utilisez votre aspirateur pour tout nettoyer. Vous pouvez également combiner l'huile essentielle de lavande à quelques gouttes d'eucalyptus, de menthe poivrée, de clou de girofle ou de romarin.
 13. Vous vous êtes brûlé(e)? Appliquez 1 goutte directement sur la zone affectée pour apaiser l'irritation, réduire la rougeur et atténuer l'enflure. Ou après une longue journée au soleil.
 14. Remplissez un petit pot avec de la farine d'avoine et ajoutez 5 à 8 gouttes. Quand il est temps de se laver le visage, ajoutez de l'eau et cela devient un excellent gommage naturel!
 15. La lavande ajoute une saveur unique et délicieuse aux marinades, aux crèmes anglaises, aux pains, aux biscuits, aux glaçages et même au miel et au sirop. Attention: 1 goutte est souvent suffisante!
 16. Utilisez l'huile après le rasage pour apaiser et adoucir la peau et atténuer les rougeurs et le feu du rasoir.
 17. Frottez un mélange d'huile essentielle de lavande et d'huile végétale sur un ventre qui démange pendant la grossesse.
- Etc...

Menthe poivrée

Soulage les **maux de tête et digestifs**
Energisante et rafraîchissante
Améliore la **respiration**
Clarifie l'esprit



1. La menthe poivrée est un ajout délicieux à toutes les recettes chocolatées. Ajoutez 1 goutte dans vos boissons au chocolat et vos desserts ou smoothies.
2. Massez avec de l'huile de coco sur la nuque et les épaules pour un effet rafraîchissant et dénouer les tensions. Appliquez sur les tempes pour soulager les maux de tête (attention aux yeux).
3. Ajoutez quelques gouttes dans un shampoing ou revitalisant pour un massage stimulant du cuir chevelu.
4. Ajoutez quelques gouttes à une compresse d'eau froide ou dans un bain de pieds pour vous rafraîchir pendant les saisons chaudes et apaiser vos pieds surmenés.
5. Diluez avec de l'huile de noix de coco et appliquez sur la peau après une séance d'exercice pour une sensation de fraîcheur.
6. Ajoutez 1 ou 2 gouttes à vos recettes de smoothie préféré pour un goût rafraîchissant.
7. Ajoutez de l'huile de menthe poivrée dans un vaporisateur rempli d'eau et vaporisez autour des fenêtres et des portes pour éloigner mouches et moustiques.
8. Diffusez 3 gouttes de menthe poivrée et 3 gouttes d'orange sauvage pour un arôme énergisant.
9. Lorsque vous êtes congestionné(e), diluez 1 goutte dans un peu d'huile de noix de coco et appliquez sous votre nez pour vous aider à dégager vos voies respiratoires et vous aider à respirer plus facilement.
10. Ajoutez 1 goutte de menthe poivrée et 1 goutte d'huile essentielle de citron dans de l'eau pour un bain de bouche qui rafraîchit l'haleine.
11. Ajoutez 1 goutte à vos tubes de gloss pour des bisous frais.
12. Diffusez dans la voiture pour vous maintenir éveillé et faire de bons, longs trajets. Par exemple dans une boule de coton, insérez dans le conduit de l'aération de la voiture. Il existe aussi des diffuseurs pour voitures.
13. Appliquez sur les muscles et les articulations endolories pour aider à soulager les douleurs musculaires et articulaires occasionnelles.
14. Prenez 1 goutte à l'interne pour favoriser la digestion ou calmer un inconfort digestif occasionnel, après un gros repas, par exemple.
15. Avant votre entraînement, appliquez un peu de menthe poivrée sur votre poitrine ou inspirez profondément directement de la bouteille pour vous donner un boost d'énergie. Etc...

Origan

Amplificateur d'autres huiles essentielles
Antibactérien, antifongique, antiparasitaire



1. L'origan est l'une des huiles essentielles les plus puissantes – généralement une goutte suffit. **Toujours dilué** avec de l'huile de noix de coco car elle est dermocaustique !
 2. Etat fiévreux ou sinus bouché, ajoutez 2 gouttes de citron, 2 gouttes de melaleuca, 2 gouttes de menthe poivrée et 2 gouttes d'origan, dans une tasse d'eau chaude et inhalez la vapeur en ayant les **yeux fermés** pendant un moment.
 3. Etat fiévreux, 1 goutte d'origan, 1 goutte de citron et 1 goutte de melaleuca, avec de l'huile de noix de coco et masser sous les pieds ou sur la colonne vertébrale.
 4. Utilisez 1 goutte dans les recettes italiennes qui nécessitent une cuillère à soupe d'origan sec. Parce que l'origan est assez puissant, je vous conseille d'utiliser un cure-dent pour ajouter de l'huile petit à petit à votre recette.
 5. Pour aider à garder votre maison propre, mélangez 3 gouttes d'origan avec de l'eau dans un vaporisateur et vaporisez-le dans les coins de la douche, de l'évier et des autres zones humides et sombres.
 6. Diffusez 2 gouttes chaque d'origan, de menthe poivrée et de citron vert pour un arôme revigorant pendant les mois d'hiver.
 7. Prenez 1 à 2 gouttes dans une gélule végétale pour un soutien immunitaire périodique.
 8. Vos enfants et vous avez marché pieds nus dans un lieu public et vous craignez pour les verrues? Appliquez 1 goutte d'origan et 1 goutte de thym diluées dans 6 à 7 gouttes d'huile de noix de coco fractionnée sur la plante de vos pieds et de ceux de vos enfants. Vous pouvez aussi faire un roll-on pour l'avoir dans le sac avec vous pour la sortie piscine.
 9. Diluez 1 goutte d'origan avec huile de noix de coco et massez rapidement les mains et les pieds pour aider à réchauffer le corps.
 10. Par une froide journée d'hiver, l'origan dilué dans du miel et ajouté à du thé vert peut faire des merveilles pour le corps et l'esprit!
- Etc...

Mélange Deep Blue

Appliquer avec une huile végétale **avant et après le sport** sur les muscles et les articulations
Soulage les tensions et douleurs surtout **musculaires et articulaires**
Contre les **maux de tête** ou migraines



1. Soulagez les crampes musculaires en massant quelques gouttes de Deep Blue sur la région.
2. Vous avez déménagé ou fait de gros travaux? Utilisez le mélange Deep Blue pour masser le bas de votre dos.
3. Diluez 1 goutte avec de l'huile de noix de coco et massez sur les jambes de votre enfant avant le coucher pour aider à soulager les douleurs occasionnelles associées aux poussées de croissance.

4. Deep Blue est idéal pour ceux qui passent de longues heures à l'ordinateur. Massez les doigts, les poignets, les épaules et la nuque après une longue journée de travail pour soulager les raideurs et tensions musculaires.
 5. Appliquez sur les pieds et les genoux avant et après une séance d'exercice pour un effet revigorant et rafraîchissant. Frottez les muscles avant et après l'exercice pour réduire l'inconfort, apaiser les articulations et promouvoir des muscles forts et en santé.
 6. Diffusez pour un parfum revigorant pendant une séance d'entraînement.
 7. Deep Blue soulage les maux de tête si la menthe poivrée n'a pas fait d'effet. Appliquez seul ou avec de l'huile de coco sur les tempes, front ou nuque.
- Etc...

Mélange Air (ou Breathe)

Apaise les **voies respiratoires** en cas d'allergie
ou congestion nasale
Tranquillise les **états anxieux**
Favorise le **sommeil** et l'**endormissement**



1. En diffusion, c'est super efficace pour ouvrir les voies respiratoires, mais lorsque vous n'avez pas de diffuseur à portée de main, ajoutez simplement 1 goutte d'Air et 1 goutte d'encens dans la paume de votre main. Frottez vos mains et inspirez. Cette technique fait des merveilles!
 2. Appliquez sur la poitrine et sous le nez pour un effet revigorant, dégager la respiration et clarifier les sens.
 3. Mélangez avec des sels d'Epsom dans un bain chaud pour une sensation apaisante.
 4. Pour un sommeil plus réparateur en cas de toux, diffusez-le au coucher. Massez quelques gouttes sur la poitrine, la plante des pieds ou la lèvre supérieure, si besoin!
 5. Si vous éprouvez des ennuis respiratoires, mettez 1 goutte du mélange Air et 1 goutte d'huile essentielle de gaulthérie dans une tasse d'eau chaude, placez une serviette sur votre tête et inspirez profondément.
 6. Appliquez le mélange Air avant de faire de l'exercice pour vous revigorer et améliorer votre respiration pendant l'entraînement.
 7. Air contient de l'huile essentielle d'eucalyptus, connue pour stimuler l'activité mentale et réveiller l'esprit. Placez 1 goutte d'Air dans la paume de votre main, frottez vos mains et inspirez profondément pour améliorer votre concentration.
 11. En visite chez les amis des chats ? Frottez Air sur votre poitrine et sous votre nez avant d'entrer dans sa maison.
 12. Déposez 1 goutte d'Air sur le filtre de la machine pour l'apnée du sommeil pour offrir davantage de soutien pendant la nuit. Ou gardez une bouteille d'Air sur votre table de nuit pour en mettre sur la poitrine et sous le nez de votre prince ronflant.
 13. Vous réchauffez vos pieds en hiver en réchauffant un sac en tissu (rempli de riz ou de grains de maïs) au micro-ondes et en le plaçant au pied de votre lit avant de vous coucher? Ajoutez quelques gouttes d'Air sur le sac pour en faire une expérience apaisante, qui favorise en plus une respiration optimale.
- Etc...

Mélange On Guard

Soutient le **système immunitaire**
Assainit l'atmosphère et élimine les agents pathogènes
Désinfectant et **antioxydant** très puissant



1. On-Guard aide à soutenir et entretenir votre système immunitaire. Ajoutez quelques gouttes d'On-Guard à une gélule végétale et avalez.
2. Appliquez sur les mains et frottez pour un nettoyant et désinfectant naturel.
3. Mélangez avec du miel dans de l'eau tiède pour créer une tisane apaisante et protectrice.
4. Diffusez fortifier le système immunitaire de toute la famille avant de voyager.
5. Faites votre propre nettoyant antibactérien en mélangeant 5 c. à soupe de gel d'aloé vera, 4 c. à soupe d'eau, ¼ c. à thé de vitamine E et 8 à 10 gouttes d'On-Guard dans un flacon muni d'un vaporisateur.
6. Mélangez quelques gouttes avec 2 gouttes d'huile essentielle de citron dans 1 c. à thé de miel pour apaiser votre gorge irritée pendant l'hiver.
7. Ajoutez 15 gouttes à 1 tasse de fécule de maïs ou de bicarbonate de soude. Mélangez, saupoudrez sur votre tapis et laissez reposer pendant une heure. Ensuite, passez l'aspirateur pour nettoyer en profondeur!
8. Mélangez 5 à 6 gouttes à 1/2 tasse de bicarbonate de soude pour nettoyer votre baignoire aussi efficacement que tous les produits chimiques agressifs.
9. Appliquez directement sur vos dents et vos gencives (ou ajoutez 1 goutte à votre dentifrice) pour apaiser les gencives irritées.
10. Pour une brosse à dents propre, laissez-la tremper toute une nuit dans un verre d'eau additionné de 3 gouttes.
11. Lorsque vous sortez les ordures, vaporisez l'intérieur de votre poubelle (et de l'armoire où se trouve votre poubelle) avec On-Guard et de l'eau. Le Nettoyant concentré On-Guard est aussi une excellente alternative.
12. Quelques gouttes mélangées à de l'eau ou alcool, dans un spray, désinfectez toute matière ou surface, à la gym ou extérieur ou à la maison. C'est aussi un spray pratique pour désinfecter nos mains.
Etc...

Mélange ZenGest (ou DigestZen)

Soulage les **inconforts digestifs**
Soulage les **inconforts mensuels féminins**
Ouvre l'**appétit**



1. En cas de troubles digestifs, prenez ZenGest dans une gélule végétale ou 1 goutte dans un verre d'eau, ou masser le ventre avec quelques gouttes d'huile de coco.
 2. Versez 3 à 4 gouttes dans le diffuseur de la voiture avant un voyage pour apaiser le mal des transports. Et amenez ZenGest avec vous lors de votre prochaine excursion en mer et même dans l'avion.
 3. Mélangez avec du miel dans de l'eau tiède pour une tisane apaisante.
 4. Frottez le ventre de votre enfant quand il a des douleurs abdominales, avec de l'huile de coco. Appliquez-en aussi avant le coucher pour l'aider à bien dormir!
 5. Le mélange digestif aide à calmer les maux d'estomac, mais il peut également être appliqué sur les tempes pour aider à soulager la tension et la pression des sinus.
 6. Vous avez mangé un repas avec beaucoup d'ail, d'oignon ou de curcuma? Rincez votre bouche avec 1 à 2 gouttes de ZenGest dans un verre d'eau.
 7. La prochaine fois que vous irez dans un parc d'amusement avec « des montagnes russes », assurez-vous d'apporter le mélange ZenGest pour que tout se passe comme vous désirez☺.
- Etc...