

Nathy d'EURVEILHER
Accompagnatrice en Vitalité et Mieux-Être par la Nature

CONSEILS D'UTILISATION DES SYNERGIES DOTERRA LES PLUS UTILISEES

> Easy Air / Air / Breathe

Le mélange respiratoire formulé avec des huiles essentielles connues pour leur capacité à dégager et apaiser les muqueuses et tissus du système respiratoire, ainsi qu'à lutter contre les bactéries et les virus présents dans l'air ambiant.

il est composé des huiles essentielles de Laurier noble, de menthe poivrée, d'eucalyptus radié, d'arbre à thé, de citron, de ravintsara, de cardamome.

Attention : contre-indiqué pour les sujets épileptiques, que ce soit en application cutanée ou en diffusion atmosphérique.

Peut-être utilisé pur, sauf sur les jeunes enfants et les peaux sensibles.

Le Air ne doit pas être pris à l'oral.

Les principales indications :

Antiviral - bronchite - congestion pulmonaire - rhume - grippe - sinusite - toux - asthme - polype nasal - otite - etc.

Comment l'utiliser :

- En diffusion atmosphérique, 4 à 5 gouttes dans un diffuseur adapté, en journée dans les pièces à vivre. Le soir dans la chambre 30 minutes avant le coucher pour aider à mieux dormir si la personne est congestionnée.

- En cas de congestion nasale ou d'asthme, pour mieux dormir, 1 goutte sur le coin de l'oreiller.

- En cas de toux ou d'asthme : déposer 4 à 6 gouttes sur le thorax et le haut du dos et masser.

pour les enfants de + 8 ans : mélanger 4 gouttes d'Air à 6 gouttes d'huile végétale, et procéder de même.

pour les enfants de moins de 7 ans : préparer un roll-on de 5 ml avec 7 gouttes d'Air et le reste d'huile végétale. Appliquer le roll-on sur le thorax et le haut du dos.

- En cas de premiers signes de rhume : appliquer 2 gouttes sur le thorax et 2 gouttes sur la gorge et 1 goutte sur le front (attention que cela ne tombe pas dans les yeux).

Pour les enfants de + de 8 ans, diluer ou de moins de 7 ans, préparer un roll-on et appliquer sur le thorax, le long de la colonne vertébrale et sous la plante des pieds, 2 à 3 fois par jour pour éviter que le rhume ou la grippe s'installe.

- En cas de rhume ou de sinusite :

verser 3 à 5 gouttes dans un bol d'eau chaude et procéder à une inhalation
déposer 2 gouttes dans le creux de la main, frotter les mains et inspirer avec les paumes des mains placées en coupe devant le nez. Ou inhaler directement au flacon

verser 2 à 3 gouttes dans le bac de douche et prendre une douche chaude en profitant des effluves aromatiques.

> On Guard

Le mélange protecteur composé d'huiles essentielles réputées pour leurs puissantes propriétés antivirales, antifongiques et antibactériennes.

Il est composé des huiles essentielles d'Orange, de Clou de Girofle, d'écorce de Cannelle de Chine, d'Eucalyptus radié, de Romarin à cinéole.

Les principales indications :

Abcès dentaire - douleurs dentaires - herpès labial (en association avec arbre à thé et pas pour les enfants) - grippe - toux - maladies hivernales - bronchite - Maux de gorge - verrues (en association avec arbre à thé et pas pour les enfants) - désinfectant et nettoyant ménager - assainissement atmosphérique - épuisement - boulimie - hypoglycémie - infections bactériennes - etc

Comment l'utiliser :

- En diffusion atmosphérique, 4 à 5 gouttes, sur de courtes durées (15 minutes) et sans que les enfants ou les personnes sensibles soient dans la pièce.

- En nettoyant ménager : ajouter 2 à 3 gouttes à la dose de lessive ou dans le nettoyant pour le sol. mélanger 3 à 5 gouttes avec une cuillerée à soupe de vinaigre de cidre et 200 ml d'eau dans un récipient : humidifier un chiffon avec la préparation et utiliser pour nettoyer un plan de travail ou autre surface.

- En cas de grippe ou maladies hivernales déclarées :

1 goutte dans 1 cuillerée à café de miel, sirop d'érable ou huile d'olive ou sur un comprimé neutre, à avaler 3 à 4 fois par jour sur 5 jours.

1 à 3 gouttes dans 15 gouttes d'huile végétale à appliquer sur le thymus et sur la colonne vertébrale et masser doucement en mouvement circulaire pour stimuler le système immunitaire, à renouveler de 2 à 4 fois / jour sur 5 jours.

En application sous la plante des pieds, en respectant la charte de dilution du Guide (page 24)

- En cas d'exposition à un environnement infectieux ou viral (exemple : dans les transports en commun ou une réunion de parents où tout le monde éternue et tousse) : 1 goutte dans 1 cuillerée à café de miel ou sur un comprimé neutre, à avaler tout de suite après et à renouveler 3 à 4 fois dans les 24 heures suivantes.

- Mal de gorge :

1 goutte d'On Guard + 1 goutte d'arbre à thé + 5 gouttes d'huile végétale, en application à l'arrière des maxillaires et sur la gorge, 2 à 3 fois par jour pendant 5 jours max.

Ou bien, croquer une à deux perles de On Guard, 3 à 4 fois dans la journée.

> Zengest

Le mélange digestif pour soutenir la digestion et soulager les dyspepsies (troubles fonctionnels digestifs mineurs)

Il est composé des huiles essentielles de Gingembre, Menthe poivrée, Estragon, Fenouil, Carvi, Coriandre (graines), et Anis.

Attention : son utilisation n'est pas appropriée aux femmes enceintes, ni aux personnes ayant eu un cancer hormone-dépendant (sein, ovaires, utérus, prostate). Prudence d'utilisation avec les personnes épileptiques. Pas d'ingestion en cas de pathologies digestives majeures sans l'avis de l'aromathérapeute.

Les principales indications :

Aérophagie - Ballonnements - Flatulences - Lourdeur d'estomac - Brûlures d'estomac - Lourdeur digestive - Constipation - Diarrhée (en association avec Origan) - Nausées - etc

Comment l'utiliser :

- Maux d'estomac : appliquer 2 gouttes pures en massage doux circulaire au niveau de l'estomac. Diluer dans de l'huile végétale pour application sur les enfants.

- Aérophagie, ballonnements, flatulences : appliquer 2 à 3 gouttes réparties sur l'abdomen et masser en partant du bas à droite, en remontant vers l'estomac puis en redescendant en bas à gauche. Procéder au massage avec ce mouvement circulaire qui suit le trajet du côlon.

- Avant un repas festif ou riches en gras et en sucres : 1 goutte dans un peu de miel, mélangé à un fond d'eau, à boire avant le repas.

- Après un repas où la digestion est difficile :

1 goutte dans un peu de miel, mélangé à un fond d'eau, à boire avant le repas.

2 à 3 gouttes en massage de l'abdomen.

- en cas d'indigestion : 1 goutte de ZenGest + 1 goutte d'Origan dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Attention l'origan est très fort en goût et doit être fortement dilué car c'est une HE irritante pour les muqueuses.

- en cas de constipation : 3 à 4 gouttes en massage de l'abdomen le long du côlon, 2 à 3 fois par jour + 1 goutte dans un peu de miel à prendre 2 fois dans la journée. On peut y adjoindre de l'HE de Bergamote (très efficace sur la constipation pour les enfants).

Cette liste d'applications et d'utilisations n'est pas exhaustive.

> **Deep Blue**

Le mélange apaisant idéal pour soulager les douleurs articulaires, osseuses et musculaires.

Il est composé des huiles essentielles de Gaulthérie couchée, Ravintsara, Menthe poivrée, Tannaisie annuelle, Camomille matricaire, Hélichryse italienne, Fleur d'Osmanthus.

Les principales indications :

Arthrite - mal de dos - douleur osseuse - ecchymose - bursite - inflammation - douleurs articulaires - douleurs musculaires - contractures et élongations musculaires - fibromyalgie - tension musculaire - céphalées - coup du lapin - torticolis - etc

Comment l'utiliser :

- en cas d'inflammation : verser 5 gouttes dans un flacon roll-on de 5 ml et compléter d'huile végétale (noix de coco fractionnée, arnica, calophylle ...), et appliquer localement, de 3 à 3 fois par jour.

- en cas de mal de dos : mélanger 5 gouttes à une cuillerée à café d'huile végétale, et masser doucement le dos pour soulager la douleur.

- en cas de céphalée

pour adulte : appliquer 1 goutte pure à l'arrière de la nuque.

pour les enfants de + 7 ans : mélanger 1 goutte de Deep Blue à 4 gouttes d'huile végétale et appliquer délicatement sur les tempes et à l'arrière de la nuque.

- pour les douleurs aux trapèzes : Diluer 5 gouttes de Deep Blue dans 10 gouttes d'huile végétale et appliquer le long de la nuque et de part et d'autre des trapèzes en massage doux.

- en cas d'ecchymose : appliquer 1 à 2 gouttes pures (pour adulte) ou diluées 5 à 25% pour l'enfant sur la zone concernée (cf. charte de dilution du Guide - page 24)

- en cas de douleurs musculaires, mélanger 10 gouttes dans un flacon compte-goutte de 15 ml et compléter avec de l'huile végétale. Appliquer 5 à 10 gouttes du mélange sur les muscles douloureux, et masser doucement pour bien faire pénétrer l'huile.

=> Cette dilution convient aux enfants à partir de 8 ans : ils en appliqueront de 2 à 5 gouttes selon l'étendue de la zone à soulager.

=> cette préparation est adaptée pour tes douleurs de dos lors des menstruations.

- si la zone des douleurs musculaires est étendue (par exemple, tout le dos ou toute la cuisse), on peut le faire en compresse : mélanger 7 gouttes de Deep Blue à une cuillerée à soupe de vinaigre dans 200 ml d'eau, et tremper la gaze stérile dans la préparation, puis appliquer sur la zone.

- pour les poussées de croissance du jeune enfant : mélanger 1 goutte de Deep Blue à 1 cuillerée à café d'huile végétale, et masser les articulations (chevilles et genoux, mais pas les jambes entières).

- pour l'arthrose : appliquer quelques gouttes pures en massage sur la zone concernée si celle-ci est peu étendue et si la personne n'a pas une peau sensible. Sinon, diluer à 50% dans une huile végétale avant application.

En cas d'arthrose avec douleurs importantes, il est judicieux de l'associer avec l'HE de Copaïba.

Attention : éviter un usage répété quotidien sur une période de + de 3 semaines.

> perles de menthe poivrée :

utilisations : haleine fraîche, nausées, coup de fatigue, petit boost intellectuel ...

En fonction des besoins, pas plus de 6 à 8 dans la journée.

Conseil : on évite d'en prendre le soir ... sauf si on a prévu une soirée en boîte de

nuit ! j'exagère, mais en tout cas, ça tient éveillé, donc si on compte se coucher dans les 3 heures suivantes, mieux vaut s'en passer.

> perles de On Guard :

utilisations : mal de gorge ; début de rhume, grippe, angine ; petite fatigue ; ...

On en prend de 2 à 8 dans la journée, sur une période de 3 à 4 jours maxi.

Conseil : on évite d'en prendre le soir ... sauf si on a prévu une soirée en boîte de nuit ! j'exagère, mais en tout cas, ça tient éveillé, donc si on compte se coucher dans les 3 heures suivantes, mieux vaut s'en passer.

> En diffusion atmosphérique : encens + citron + arbre à thé : 5 gouttes en tout à répartir entre les 3 HE selon le parfum souhaité.

> PastTense

Le mélange anti-migraine intègre des huiles essentielles réputées pour soulager la douleur et la tension associées au mal de crâne.

Il est composé des huiles essentielles de Gaulthérie couchée, de Lavande, de Menthe poivrée, d'Encens, de Coriandre (feuilles), de Camomille romaine, de Marjolaine à coquilles, de Basilic, de Romarin à cinéole.

Les principales indications :

Céphalées - Céphalées de tension - Céphalées digestives - Migraines - petites tensions musculaires.

Comment l'utiliser :

- En application cutanée locale :

pour les migraines et céphalées, utiliser le roll-on pour appliquer le mélange sur les tempes, la nuque, le front, et éventuellement les zones réflexes des pieds et des mains.

pour les petites tensions musculaires, appliquer directement le roll-on sur les zones douloureuses.

- En inhalation directement au flacon pour dissiper le mal de tête léger.

Attention : éviter un usage quotidien intensif car peut entraîner une sensibilisation au contact. Utiliser avec prudence pendant la grossesse.

> Pour les verrues :

pour les enfants : 1 goutte d'arbre à thé + 1 goutte de citron sur un coton-tige, à appliquer sur la verrue 3 à 4 fois par jour pendant 1 semaine.

pour les adultes : 1 goutte d'arbre à thé + 1 goutte de citron + 1 goutte d'origan ou de On Guard sur un coton tige à appliquer sur la verrue 4 fois par jour pendant 1 semaine.

=> bien circonscrire à la verrue sans déborder sur la peau autour car ces mélanges sont irritants.

> Roll-on Immunité :

- pour les adultes : dans un flacon roll-on de 10 ml, verser

30 gouttes d'huile essentielle d'encens

25 gouttes d'huile essentielle de citron

20 gouttes d'huile essentielle d'arbre à thé (melaleuca)

compléter le reste du flacon avec de l'huile végétale (amande douce, abricot, noisette, noix de coco fractionnée ...)

- pour les enfants de + de 5 ans : dans un flacon roll-on de 10 ml, verser

15 gouttes d'HE d'encens

8 gouttes d'HE d'arbre à thé

7 gouttes d'HE de citron

Application : sous la plante de chaque pied, tous les matins, 5 jours par semaine pendant les 3 gros mois de la période hivernale.

=> on peut aussi utiliser ce trio d'huiles essentielles en diffusion atmosphérique dans la maison pour créer une ambiance agréable et assainir l'air ambiant, à raison de 5 gouttes d'HE à répartir entre les trois sortes.

> Pour le sommeil d'un enfant de 8 ans et + :

Mélanger 2 gouttes d'encens et 2 gouttes de lavande à 6 gouttes d'huile végétale : lui appliquer sous les pieds et le long de la colonne vertébrale avant le coucher.

Faire une diffusion d'encens et de lavande dans sa chambre pendant 30 minutes avant le coucher et 30 minutes après le coucher.

Utiliser le mélange Serenity, spécialement élaboré pour cela, et qui pourra également l'aider pour mieux se canaliser, à raison d'1 goutte sous la plante d'un

pied et frotter les pieds l'un contre l'autre, et 1 goutte sur le plexus solaire.
On peut également diffuser Serenity dans la chambre et/ou en déposer 1 goutte sur le bord de l'oreiller.

> **Pour les céphalées d'un enfant de 9 ans et + :** préparer un roll-on de 5 ml avec 5 gouttes de Deep Blue et 10 gouttes de Lavande, compléter le reste du flacon avec l'huile végétale de noix de coco. Appliquer sur les tempes et à l'arrière de la nuque lorsque le mal de tête est présent.

> **Pour les taches brunes sur la peau :**

1 goutte d'HE (huile essentielle) d'encens mélangée à une noisette de crème de jour en application sur le visage et le cou, tous les jours le matin pendant 3 semaines.

1 goutte d'HE d'encens + 1 goutte de citron mélangées à une noisette de crème de nuit en application sur le visage et le cou, tous les jours le soir pendant 3 semaines.

Note : ne jamais mettre du citron sur une peau qui va être exposée au rayonnement solaire car c'est une HE photosensibilisante.

> **Serenity**

Le mélange relaxant idéal pour calmer l'agitation, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.

Il est composé des huiles essentielles de Lavande fine, Bois de Hô, Cèdre de l'Atlas, Ylang ylang, Marjolaine à coquilles, Camomille romaine, Absolue de vanille, Vétiver, Bois de santal hawaïen.

Les principales indications :

Anxiété - Insomnie - Sommeil - Sautes d'humeur - Fatigue nerveuse - Tension - Colère - Addictions - TDA - Hyperactivité - Stress - Grincements de dents nocturnes - Hypertension artérielle.

Comment l'utiliser :

- En diffusion atmosphérique, dans un diffuseur adapté, à raison de 3 à 5 gouttes en fonction du volume de la pièce.

On peut le diffuser dans la journée si l'ambiance à la maison est très tendue pour "apaiser les esprits", ou dans la soirée, 30 minutes avant le coucher, dans la chambre porte entrouverte, juste avant le coucher. Arrêt de la diffusion quand l'enfant se met au lit.

- en cas d'anxiété ou d'agitation : 1 goutte derrière le cou, sur les tempes et sur la plante des pieds.

Pour les enfants de moins de 15 ans, te référer à la charte de dilution (page 25 du guide) avant application.

De façon générale pour un enfant entre 5 et 10 ans, je conseille une dilution initiale de 10% (soit 15 gouttes de Serenity dans un flacon de 5 ml, à compléter avec de l'huile végétale de noix de coco fractionnée, d'amande douce, d'abricot ou de noisette par exemple).

- aide au sommeil :

7 à 8 gouttes à diluer dans une noix de gel douche neutre (type gel douche à l'amande douce ou Sanex ou Mixa bébé), à ajouter dans un bain chaud additionné d'une grosse poignée de sels d'Epsom (facultatif) : 15 minutes de bain chaud parfumé avant le coucher. Si le bain est pour les enfants, on ira sur 4 à 5 gouttes diluées dans une noix de gel douche neutre.

2 à 3 gouttes du mélange dilué (pour les enfants - sinon pur pour un adulte) sous la plante de chaque pied, en massant ensuite les pieds l'un contre l'autre, et 2 gouttes sur le plexus solaire en massant doucement en mouvement circulaire

15 gouttes dans un flacon vaporisateur de 30 ml d'eau, à bien secouer puis vaporiser une petite quantité sur les oreillers et les draps avant le coucher.

- fatigue nerveuse ou mentale : inhaler directement au flacon, par de longues et profondes inspirations.

> **Balance**

Le mélange équilibrant qui favorise les sentiments de calme, relaxation, prise de recul face au stress. Il contribue à harmoniser les différents systèmes physiologiques de l'organisme et favorise à la fois la tranquillité d'esprit et l'équilibre émotionnel. Il agit également sur les glandes surrénales pour lutter contre leur épuisement dans le cadre d'un stress prolongé.

Il est composé des huiles essentielles d'épinette noire, de bois de Hô, de tannaisie annuelle, d'encens, de camomille allemande (matricaire).

Les principales indications :

Anxiété - Équilibre - Intégration cérébrale - dépression - confusion - sautes d'humeur - peurs - chagrin/tristesse - stress - manque d'énergie - convulsions - bouffées de chaleur - hyperactivié - jetlag - maladie de Parkinson - crises d'épilepsie (de type grand mal) - maladie de Lou Gherig - lupus - hernie discale - plaies de diabétiques - régulation du métabolisme.

Comment l'utiliser :

- Harmonie, ancrage, stress : appliquer 3 gouttes sous la plante des pieds et masser.

- Calmant , relaxant : mélanger 3 gouttes à 1 cuillerée à soupe d'huile de noix de coco fractionnée et masser le corps.

- Equilibrant : en diffusion atmosphérique, à raison de 5 gouttes pendant 30 à 60 minutes.

- Peut être utilisé comme parfum (c'est ce que je fais personnellement dans les périodes où j'ai une grosse charge de travail : j'en mets 1 goutte à l'arrière de chaque oreille et 1 goutte sur chaque poignet, le matin).

- Pour équilibrer les deux hémisphères du cerveau, appliquer 2 gouttes sur l'index et le majeur de la main droite et masser la tempe gauche, puis appliquer 2 gouttes sur l'index et le majeur de la main gauche et masser la tempe droite.

- Le mélange Balance s'applique aussi : au niveau du plexus solaire, du chakra du coeur, du thymus. De préférence en mettant toujours 2 gouttes sous la plante des pieds.

> Elevation

Le mélange bien-être qui contribue à stimuler l'organisme en cas de tristesse, stress, et changements de vie. Son action est centrée sur l'équilibre émotionnel.

Il est composé des huiles essentielles de Lavandin super, de Lavande vraie, de Mandarine rouge, d'Élémi, de Myrte citronné, de Mélisse, d'Ylang Ylang, de Fleur d'Osmanthus, de bois de Santal hawaïen.

Les principales indications :

Anxiété - Agressivité - Dépression - Manque d'énergie - Chagrin / tristesse - Choc émotionnel - Stress - Dépression postpartum - Syndrome de Cushing - Lupus - Sumac vénéneux - Stimulant émotionnel - etc.

Comment l'utiliser :

- En diffusion atmosphérique, à raison de 4 à 5 gouttes dans un diffuseur adapté, pour créer une ambiance à la fois apaisante et stimulante.

- En application pure pour les adultes (ou diluée à 30% pour un enfant de + de 10 ans), à raison d'1 goutte sur les zones du coeur, à l'arrière du cou, sur le thymus, sur le plexus solaire, sur la face interne des poignets. On peut l'appliquer sur l'une de ces zones ou sur 2 à 3 zones simultanément.

- Pour un soutien quotidien : en application sous la plante des pieds, ou bien sur le plexus solaire et la face interne des poignets.
- En olfaction directement au flacon, avec des inspirations longues et profondes, en fermant les yeux, dans les cas où on a besoin de soutien immédiat.
- Dans le bain, à raison de 10 gouttes mélangées à une noix de gel douche neutre dans un bain chaud, ou 5 gouttes pour les enfants.
- En massage entier du corps ou de la colonne vertébrale : en le diluant au préalable dans l'huile de noix de coco fractionnée ou autre huile végétale (amande douce, abricot, calendula, macadamia ...)
- peut être utilisé en parfum corporel ou en parfum pour le linge (mettre 2 gouttes sur un tissu humide dans le sèche-linge pour parfumer les vêtements propres).

Attention : ne pas appliquer sur la peau exposée au soleil.