



Idées cadeaux à confectionner

Offrir des produits simples, réalisés soi-même facilement, avec des huiles essentielles.

Il est très plaisant et relativement facile de confectionner des petits cadeaux à offrir, des produits de cosmétique simples et agréables à utiliser.

Vos proches apprécieront certainement des cadeaux « faits maison » et personnalisés.

Une précision importante :

Je tiens à re dire que je suis formatrice indépendante, libre de mon expression et libre de tout engagement ou association de quelque nature qui soit avec un laboratoire ou une marque en particulier .

Ceci est très important car les produits que je vous suggère sont ceux que j'utilise parfois ou que des amies proches ont utilisés et validés.

Je n'ai aucun intérêt à vous proposer un produit si ne n'est le fait de vous donner des indications sur ce qui est correct pour moi actuellement.

Si vous avez d'autres références ou d'autres idées de produits pouvant servir de « base » c'est totalement OK pour moi.

La qualité des huiles essentielles :

Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de la qualité des huiles essentielles.

Toutes les personnes que j'ai eues en formation savent à quel point ce point est important.

Les huiles essentielles ne doivent pas être « coupées » ou « allongées » avec d'autres substances, ce qui est malheureusement le cas pour beaucoup de laboratoires.

Mon statut de formatrice indépendante et mon état de femme libre me permet de vous indiquer en choix n° 1 le laboratoire PRANAROM.

Ce laboratoire, depuis le début, propose sur le marché des huiles essentielles de haute qualité où toutes les étapes sont scrupuleusement respectées, depuis le champ jusqu'au consommateur.

Leur éthique est là. Depuis toujours, depuis le début.

Leurs compétences aussi. Leur intégrité également.

En choix n°2 : le laboratoire PhytoSun arômes

Pour tous les autres distributeurs ou revendeurs d'huiles essentielles : je ne me prononce pas.

Gel douche aromatisé aux huiles essentielles

Introduction :

Le choix des huiles essentielles que je vous propose n'est pas exhaustif. Il est très certainement possible de sélectionner d'autres huiles essentielles pour aromatiser des gels douche.

Pourquoi ce choix ?

La sélection des huiles essentielles proposées ici a été faite en fonction des :

- Fragrances : elles sont agréables, voire très agréables.
- De mes choix personnels : dans la série « J'ai testé pour vous », je valide toutes ces sélections.
- Toxicités : aucune huile essentielle sélectionnée ici ne présente de toxicités. Elles peuvent être utilisées en toute sérénité.

A savoir :

Toutes les huiles essentielles possèdent des propriétés thérapeutiques.

Même à dose infime et même en olfaction seulement, leurs « pouvoirs » se font sentir même s'ils ne sont pas parfois directement ressentis.

Ces gels douche aromatisés avec quelques gouttes d'huiles essentielles ont possiblement une action thérapeutique.

Mon intention ici est de vous donner des indications et conseils pour confectionner des gels douches aromatisés dans le but de se faire plaisir ou de faire plaisir.

Ne pas oublier :

- De faire des tests au préalable : validez pour vous la juste dose, la fragrance. Faites des essais au préalable avant d'offrir.
- Mélanger le gel douche avant chaque utilisation puisque les gouttes des huiles remonteront toujours à la surface du flacon.

Attention aux yeux avec les huiles essentielles : les yeux sont sensibles aux huiles essentielles. Ne pas ouvrir les yeux pendant la douche, bien rincer.

Précisez-le, par précautions.

Pourquoi une seule huile essentielle dans un flacon ?

Pour ne pas se perdre dans les fragrances, dans les mariages olfactifs qui de toute façon ne se révèlent pas souvent très plaisants, finalement.

Les huiles essentielles

● Avec de l'huile essentielle de Pamplemousse *Citrus paradisi*

L'huile essentielle de Pamplemousse s'appelle *Essence*

Depuis quelques années le terme *Essence* est réservé aux huiles essentielles qui ne sont pas obtenues par distillation par entraînement à la vapeur d'eau mais par pression mécanique à froid.

Je précise les deux termes : *huile essentielle* et/ou *essence* pour ne pas embrouiller le lecteur néophyte en aromathérapie.

L'huile essentielle provenant des Citrus est extraite des zestes des fruits.

Essence (ou HE) de Pamplemousse est une huile qui fait l'unanimité.
Elle apporte un grand bien être.

Au niveau énergétique, cette huile essentielle libère un peu le mental qui parfois est envahissant ou en « boucle ».

Le nom latin *Citrus paradisi* indique sa signature énergétique : nous sommes au « paradis » quand nous sommes libérés du mental (*de ce mental dit « inférieur »*).

Sa fragrance est unanimement appréciée. Cette HE est très peu onéreuse.

A titre indicatif : 15 gouttes Ess Pamplemousse dans 150 ml de gel douche

● Avec de l'huile essentielle de Géranium *Pelargonium rosat* ou *Pelargonium graveolens*

Choisissez HE Géranium rosat ou Géranium bourbon, les 2 sont quasi similaires.

La fragrance de l'huile essentielle de Géranium bourbon est plus suave, plus sucrée ; la variété bourbon vient de l'île de la Réunion

Hormis chez PhytoSun arômes (laboratoire distributeur d'huiles essentielles) , HE Géranium bourbon est souvent plus onéreuse.

Souvent cette fragrance est plus appréciée par les femmes et par les femmes d'âge mûr.

Au niveau énergétique cette huile essentielle agit sur le cœur (cœur philosophique) , elle permet de transmuter les blessures d'abandon et de rejet, elle aide à s'accueillir soi-même en toute sérénité.

Cette huile essentielle est à manier avec précaution dans les dosages d'un gel douche car si vous en mettez trop, ce gel douche ne sera pas agréable.

A titre indicatif : 8 gouttes HE Géranium dans 125 ml de gel douche

● **Avec de l'huile essentielle de Lime** *Citrus aurantifolia*

L'huile essentielle de Lime est issue du citron vert. Sa fragrance est vraiment agréable et unanimement appréciée, elle plaît aux grands comme aux petits, aux jeunes comme aux moins jeunes.

Elle est peu onéreuse.

Cette huile essentielle aide à libérer des mémoires cellulaires pesantes, désuètes et/ou traumatiques.

A titre indicatif : 15 gouttes HE Lime dans 125 ml de gel douche.

● **Avec de l'huile essentielle de Patchouli** *Pogostemon cablin*

La fragrance de l'huile essentielle de Patchouli est forte. Généralement, on l'aime ou la déteste.

Ce n'est pas parce que l'on n'aime pas les parfums au Patchouli que l'on ne va pas aimer le gel douche parfumé à l'huile essentielle de Patchouli, la fragrance entre l'huile essentielle et les parfums sont souvent bien différentes.

Ce gel douche va donner du « peps », de l'entrain.

A titre indicatif : 10 gouttes HE Lime dans 125 ml de gel douche

● **Avec de l'huile essentielle de Néroli** *Citrus aurantium ssp amara (fl)*

L'huile essentielle de Néroli est une huile essentielle onéreuse.

Elle ne va pas être souvent sélectionnée à cause de son prix élevé.

Si toutefois vous l'aimez beaucoup, sachez qu'il existe chez Pranarom (et peut être ailleurs) des conditionnements de 2 ml

Ces flacons-là seront bien sûr moins onéreux que ceux d'une contenance de 5 ml

Attention à ne pas confondre HE Néroli avec HE Niaouli : les orthographes sont proches et les confusions relativement fréquentes.

L'huile essentielle de Néroli est une HE qui détend, calme, apaise.

Il conviendra d'en tenir compte

Ses propriétés sont : calmantes, anti dépressives.

A titre indicatif : 8 à 10 gouttes HE Néroli dans 125 ml de gel douche

Les bases

Il conviendra de sélectionner une base de gel douche (ou de crème lavante) dépourvue d'odeur pour que la fragrance de l'huile essentielle sélectionnée puisse s'exprimer sans être contrariée.

En voici quelques-unes (la liste est loin d'être exhaustive...) :



Le(s) contenant(s)

Sur Aromazone, ce contenant est selon moi parfait :

- Ni trop grand ni trop petit
- Peu onéreux 1,30 € (Décembre 2023)
- Le bouchon doseur est intégré et non à choisir à part.



Tube en plastique Tottle 125 ml

★★★★☆ (8)

MON PRODUIT FAIT MAISON

Ce qui donne :



Crème de JOUR aromatisée aux huiles essentielles

Introduction :

Pour confectionner une crème additionnée de quelques gouttes d'huiles essentielles il sera important de respecter certains dosages.

L'idée est de choisir une base neutre olfactivement et d'y ajouter les gouttes d'huiles essentielles. Il est bien sûr possible de réaliser cette « base ». Pour ce faire, il existe des tutos sur le net.

Une base de crème pour le visage est constituée de corps gras (lipides) et d'eau (phase aqueuse).

Les corps gras seront choisis en fonction de la nature de la peau : grasse, mixte, sèche, sensible etc...

Dans la sélection ci-dessous de crèmes prêtes à l'emploi, pouvant s'utiliser telles quelles, j'ai sélectionné des crèmes visages qui selon moi, conviennent à la plupart des peaux. Elles sont dépourvues d'odeur, leurs textures sont agréables et leur prix correct.

Les dosages de gouttes d'huile essentielle :

La concentration adéquate est de :

- 6 gouttes HE pour 30 ml de crème
- 9 gouttes HE pour 50 ml de crème

Le choix des huiles essentielles :

Les huiles essentielles sélectionnées seront bien sûr des huiles essentielles qui possèdent des propriétés régénérantes cutanées.

Ainsi les rides et ridules se verront atténuées, la peau davantage régénérée.

La liste des huiles essentielles régénérantes cutanée :

HE **Lavande aspic** (*Lavandula spica*) : une valeur sûre !

HE **Lavande vraie** (*Lavandula angustifolia*) : il est souvent préférable de choisir HE Lavande aspic.

HE **Petit grain bigarade** (*Citrus aurantium ssp amara-fe*) : idéale pour les peaux stressées.

HE **Katrafay** (*Cedrolopsis grevei*) : convient aussi aux hommes.

HE **Bois de Hô** (*Cinnamomum camphora CT linalol*) : convient aussi aux jeunes peaux.

HE **Bois de rose** (*Aniba rosaeodora*) : très proche d'HE Bois de Hô et plus onéreuse qu'elle.

HE **Géranium rosat** (*Pelargonium asperum*) ou HE **Géranium bourbon** (*Pelargonium graveolens*)

Cette HE plaît généralement aux femmes et aux femmes d'âge mur.

HE **Myrte commune** (*Myrtus communis*) : il en existe 2 :

HE **Myrte vert** (*Myrtus communis CT cinéole*) et HE **Myrte rouge** (*Myrtus communis CT acétate de myrtényle*) Il est préférable de choisir HE Myrte vert

HE **Ciste** (*Cistus ladaniferus*) : un peu onéreuse, proche HE Géranium ; convient aux peaux abimées.

HE **Immortelle** (*Helichrysum italicum*) : onéreuse, fragrance forte. Convient aux peaux matures.

Autre solution :

Si vous n'avez pas envie d'acheter des huiles essentielles, ou tout simplement que cette fois vous avez envie de faire autrement, vous pouvez utiliser le produit **Tégarome**

Je l'aime bien parce qu'il fonctionne, il est ultra efficace !

Tégarome agit sur toutes les peaux en souffrance : acné, brûlures ...

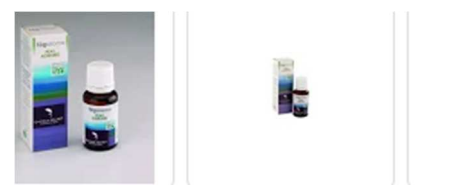
Ce produit, qui est une association d'huiles essentielles est tout prêt.

Il est peu onéreux : je me le suis procuré à moins de 10 €

Donc, si vous voulez faire autrement que ce que je viens de proposer ci-dessus avec les huiles essentielles,

Dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes de Tégarome

Cette crème additionnée d'huiles essentielles pourra être utilisée le jour comme le soir, à la convenance de chacune ou chacun.



Pharmacie des Drakkars 9,69 €

Remarques :

Il existe d'autres huiles essentielles qui possèdent des propriétés régénératrices cutanées.

Par exemple HE Benjoin (issue du *Styrax*), HE Elémi

Mais pour diverses raisons je m'en tiens à celles que je viens de citer.

Nous avons déjà beaucoup de choix.

Précautions :

Il est important de ne pas appliquer ces crèmes autour des yeux.
Car les yeux n'aiment pas les huiles essentielles.

Aucune crème de jour ou de nuit, utilisée sur le visage, n'est à appliquer sur le contour des yeux.
La peau autour de l'œil est trop fine.

Le risque n'est pas bien méchant : il est de voir les yeux gonflés au réveil. Ce qui est désagréable ...

Conseil : il est judicieux d'appliquer un peu de crème sur le cou, le décolleté, derrière les oreilles.

Précisions :

Il n'y a aucune contre-indication à utiliser les huiles essentielles citées.

Aucune ne présente de risque.

Aux doses indiquées vous pouvez vous sentir tranquille et en sécurité.

Veillez à sélectionner des fragrances qui vont plaire. Tenez en compte, tout comme les propriétés.
Faites des essais avant.

Faites attention à la qualité des huiles essentielles (voir page 1)

Des suggestions :

Pour une femme de 30 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Petit grain bigarade

2 gouttes HE Bois de Hô

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 30 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Petit grain bigarade

3 gouttes HE Bois de Hô

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 40 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Géranium

2 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 40 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Géranium

3 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 50 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Ciste

2 gouttes HE Bois de Hô

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 50 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Ciste

3 gouttes HE Bois de Hô

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 60 ans environ (ou plus), dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Ciste

2 gouttes HE Immortelle

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 60 ans environ (ou plus), dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Ciste

3 gouttes HE Immortelle

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un homme plutôt jeune, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un homme plutôt jeune, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

4 gouttes HE Lavande aspic

5 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un homme un peu moins jeune, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE
2 gouttes HE Lavande aspic
2 gouttes HE Katrafay
2 gouttes HE Ciste

Mélanger

Mettre en pot – Etiqueter

Pour un homme un peu moins jeune, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE
3 gouttes HE Lavande aspic
3 gouttes HE Katrafay
3 gouttes HE Ciste

Mélanger

Mettre en pot – Etiqueter

Remarque :

Ces crèmes destinées aux hommes peuvent être conseillées pour soulager le « feu du rasoir »
Si tel est le cas, inscrivez sur l'étiquette : « Soins après rasage », ce sera plus « sympa ».

Crème de NUIT aromatisée aux huiles essentielles

Ce qui change pour des crèmes visages utilisées le soir ce sont le choix des huiles essentielles.

Le soir nous utiliserons deux huiles essentielles qui sont photosensibles et qui présentent un intérêt majeur pour préserver l'élasticité de la peau, pour protéger l'élastine de sa désagrégation.

Ess **Citron** (*Citrus limon -z-*)

Ess **Pamplemousse** (*Citrus paradisi - z-*)

Des suggestions :

Pour une femme de 30 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE
2 gouttes Ess Citron
2 gouttes Ess Pamplemousse
2 gouttes HE Petit grain bigarade

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 30 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE
3 gouttes Ess Citron
3 gouttes Ess Pamplemousse
3 gouttes HE Petit grain bigarade

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 40 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes Ess Citron

2 gouttes Ess Pamplemousse

2 gouttes HE Lavande aspic

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 40 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes Ess Citron

3 gouttes Ess Pamplemousse

3 gouttes HE Lavande aspic

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 50 ans environ, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes Ess Citron

2 gouttes Ess Pamplemousse

2 gouttes HE Ciste

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 50 ans environ, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes Ess Citron

3 gouttes Ess Pamplemousse

3 gouttes HE Ciste

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 60 ans environ (ou plus), dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes Ess Citron

2 gouttes Ess Pamplemousse

2 gouttes HE Immortelle

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme de 60 ans environ (ou plus), dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes Ess Citron

3 gouttes Ess Pamplemousse

3 gouttes HE Immortelle

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un **homme** plutôt jeune, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes Ess Citron

2 gouttes Ess Pamplemousse

2 gouttes HE Petit grain bigarade

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un **homme** plutôt jeune, dans **50 ml** de base neutre, déposer 9 gouttes HE

3 gouttes Ess Citron

3 gouttes Ess Pamplemousse

3 gouttes HE Petit grain bigarade

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un **homme** un peu moins jeune, dans **30 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

2 gouttes Ess Citron

2 gouttes Ess Pamplemousse

2 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour un **homme** un peu moins jeune, dans **50 ml** de base neutre, déposer 6 gouttes HE

3 gouttes Ess Citron

3 gouttes Ess Pamplemousse

3 gouttes HE Katrafay

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Les bases

Les exemples ci-dessous sont des idées, il y en a sûrement beaucoup d'autres.

Faire soi-même une base neutre est idéal.



Se trouve en grande surface



Sur Aromazone : la texture est un peu épaisse



Sur Aromazone : moins de 6 € (Décembre 2023)

Les textures sont très agréables

Les contenants

Penser à récupérer des anciens pots de crème vides. Lavez-les soigneusement.

Quelques idées de contenants : sur Amazon : contenance 50 ml



Pot verre violet 50 ml avec capot argent mat

★★★★★(10)

PRÊT-À-L'EMPLOI

Fiche HI

2,00 €



Pot verre rose 50 ml avec capot argent mat

★★★★★(11)

PRÊT-À-L'EMPLOI

2,00 €



Pot verre bleu 50 ml avec capot argent mat

★★★★★(8)

PRÊT-À-L'EMPLOI

s essentielle:

2,00 €





Pot verre rose 30 ml avec capot argent mat

★★★★★ (6)

PRÊT-À-L'EMPLOI

1,95 €



Pot double paroi en PP neutre 30 ml

★★★★★ (16)

MON PRODUIT FAIT MAISON

1,20 €



→ Sur Aromazone :
contenance **30 ml**

Crèmes plus spécifiques :

Nous avons parfois besoin et envie de nous confectionner des crèmes plus spécifiques pour des actions ciblées

Exemple : crème pour les mains, crème pour les pieds (et/ou surtout les talons)

● **Les contenants seront les mêmes que pour les crèmes visage.**

Il existe des flacons airless qui sont très pratiques pour la distribution d'un peu de crème.

L'idée ici est de vous suggérer des idées de cadeaux et de mettre l'accent sur le choix des huiles essentielles ainsi que les doses. Je pourrai écrire des pages et des pages de suggestions de flaconnage si je prenais en compte le vaste choix de contenants intéressants existants.

● **Les huiles essentielles différeront un peu selon leur fragrance mais surtout leurs propriétés thérapeutiques.**

Les bases

Il existe beaucoup de crèmes, de bases prêtes à l'emploi, non onéreuses à utiliser pour soigner et chouchouter les mains.

Dans cette sélection, je vous propose des crèmes que j'ai personnellement testées, que j'utilise très régulièrement. Elles sont agréables, efficaces et peu onéreuses.

Elles ne sont pas spécialement indiquées pour les mains ou les pieds, elles sont sélectionnées parce que je les apprécie.

Libre à vous d'en sélectionner d'autres.

Je rappelle que je n'ai aucun intérêt à faire de la publicité, je suis formatrice indépendante et tiens à le rester.

Ialuset est une crème que l'on peut se procurer en pharmacie.
Elle coûte moins de 9 € pour 100 g.
Il est important de sélectionner celle-ci car il existe une autre crème Ialuset (de couleur rouge) qui ne contient pas les mêmes principes actifs.

Celle-ci contient de l'acide hyaluronique, donc elle hydrate et participe au processus de cicatrisation des plaies ou du tissu cutané.

Elle sera indiquée, selon moi, pour servir de base pour les mains gercées, les pieds abimés ou les crevasses des talons.

Elle pourra être couplée avec le gel Cicalfate ou la crème Epithéliale AH pour une action renforcée ou pour obtenir une autre texture.



Epithéliale A.H est une crème que j'apprécie beaucoup

A.H = acide Hyaluronique

Il en existe une enrichie avec une protection solaire

Elle n'est pas spécialement indiquée pour les mains et/ou les pieds

Mais comme elle active le processus de cicatrisation et de régénération de l'épiderme elle est très intéressante.

Cicalfate en gel est super agréable. Ce gel est conseillé pour atténuer et voir disparaître les cicatrices.

Il sera donc impeccable pour les gerçures, des mains ou des talons (Ou d'ailleurs).

Le prix est correct.



Accueil / Cosmétiques / **GRANDE CONSOUE Baume - Bio**



Cette crème à la grande consoude est très efficace pour l'arthrose.

Elle agit en profondeur sur des articulations qui vont mal.

Elle sera indiquée pour les mains douloureuses parce que les articulations coïncent.

Elle pourra aisément être associée à la crème Ialuset par exemple si en plus, les mains sont gercées.

Sa texture est agréable, son prix correct.

Crème mains :

Ci-dessous je vous propose des formules. Nul ne détient la vérité ni la formule exacte.
Agissez aussi selon vos envies et vos ressentis

Crème mains pour le plaisir

Pour une femme plutôt jeune :

Dans une base de 30 ml déposer :

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Ylang ylang

2 gouttes HE Bois de Hô

La base pourra être constituée de la crème à tout faire (citée ci-dessus Aromazone) 20 %
+ Ialuset (60 % environ) + Epithéliale A.H (20 % environ)

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Pour une femme moins jeune :

Dans une base de 30 ml déposer :

2 gouttes HE Lavande aspic

2 gouttes HE Ylang ylang

2 gouttes HE Géranium

La base pourra être constituée de la crème à tout faire (citée ci-dessus Aromazone) 20 %
+ Ialuset (60 % environ) + Epithéliale A.H (20 % environ)

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

OU

Dans une base de 30 ml déposer 6 gouttes de Tégarome

La base pourra être constituée de la crème à tout faire (citée ci-dessus Aromazone) 20 %
+ Ialuset (60 % environ) + Epithéliale A.H (20 % environ)

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Remarque :

HE **Ylang ylang** (*Cananga odorata*) est une huile essentielle dite *topique* pour la peau, elle lui donne du « peps ».

Elle arrondit toutes les fragrances.

Au niveau énergétique elle permet d'ouvrir son cœur, d'aimer et surtout de s'aimer.

Appliquez un peu de cette crème qui contient HE Ylang ylang au centre de la paume de la main ainsi que sur les poignets. Ces gestes quotidiens font beaucoup de bien au cœur (j'en parle au niveau philosophique, non de façon thérapeutique)

Crème mains pour gerçures

Dans une base de 30 ml déposer :

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Ciste

2 gouttes HE Géranium

La base pourra être constituée de :

laluset (70 % environ) Epithéliale A.H (20 % environ) et Cicalfate gel (10 % environ)

Ou de laluset seulement **Ou** de laluset + un peu d'Epithéliale

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

OU

Dans une base de **30 ml** déposer :

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Ciste

2 gouttes HE Immortelle

La base pourra être constituée de :

laluset (70 % environ) Epithéliale A.H (20 % environ) et Cicalfate gel (10 % environ)

Ou de laluset seulement **Ou** de laluset + un peu d'Epithéliale

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

OU

Dans une base de 30 ml déposer 9 gouttes de Tégarome

La base pourra être constituée de :

laluset (70 % environ) Epithéliale A.H (20 % environ) et Cicalfate gel (10 % environ)

Ou de laluset seulement **Ou** de laluset + un peu d'Epithéliale

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Remarques :

- La concentration est bien de 9 gouttes HE pour 30 ml
Ici avec une crème plaisir, nous voulons quand même corriger certaines imperfections des mains. Elles se rident vite....

9 gouttes pour 30 ml correspondent à une concentration adéquate pour la dermatologie (on va jusqu'au derme), nous avons là une petite action réparatrice.

Alors que 6 gouttes pour 30 ml correspondent à une concentration adéquate pour la cosmétologie, nous avons là une action quotidienne autant préventive que correctrice.

- Ces crèmes peuvent être utilisées aisément sur les genoux, les coudes ...

Crème mains pour soulager les douleurs d'arthrose par exemple

Dans une base de 30 ml déposer :

- 3 gouttes HE Elémi
- 3 gouttes HE Katrafay
- 3 gouttes HE Lavande aspic

La base pourra être constituée du baume Herbagelm à la grande consoude.

Ou du baume Herbagelm à la grande consoude (80 % environ) et Epithéliale A.H. (20 % environ).

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone si votre budget est serré.

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Autre proposition :

Dans une base de 30 ml déposer :

- 3 gouttes HE Elémi
- 3 gouttes HE Laurier noble
- 3 gouttes HE Lavande aspic

La base pourra être constituée du baume Herbagelm à la grande consoude.

Ou du baume Herbagelm à la grande consoude (80 % environ) et Epithéliale A.H. (20 % environ).

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone si votre budget est serré.

Mélanger Mettre en pot - Etiqueter

Autre proposition :

Dans une base de 30 ml déposer :

- 3 gouttes HE Elémi
- 3 gouttes HE Katrafay
- 3 gouttes HE Copahu

La base pourra être constituée du baume Herbagelm à la grande consoude.

Ou du baume Herbagelm à la grande consoude (80 % environ) et Epithéliale A.H. (20 % environ).

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone si votre budget est serré.

Mélanger Mettre en pot - Etiqueter

Autre proposition :

Dans une base de 30 ml déposer :

3 gouttes HE Elémi

3 gouttes HE Laurier noble

3 gouttes HE Poivre noir

La base pourra être constituée du baume Herbagelm à la grande consoude.

Ou du baume Herbagelm à la grande consoude (80 % environ) et Epithéliale A.H. (20 % environ).

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone si votre budget est serré.

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Remarques :

HE **Elémi** (*Canarium luzonicum*)

Ses propriétés thérapeutiques : anti inflammatoire, décongestionnante, antalgique

HE **Katrafay** (*Cedrolopsis grevei*)

Ses propriétés thérapeutiques : anti inflammatoire, décongestionnante, antalgique, anesthésique

HE **Poivre noir** (*Piper nigrum*)

Ses propriétés thérapeutiques : anti inflammatoire, antalgique

HE **Copahu** (*ou baume de Copahu – Copaifera officinalis*)

Ses propriétés thérapeutiques : anti inflammatoire, décongestionnante, antalgique

HE **Lavande aspic** (*Lavandula spica*)

Ses propriétés thérapeutiques : antalgique (entre autres ...)

Pourquoi ne pas sélectionner HE Gaulthérie ?

Parce qu'elle se mélange très très bien (comme toutes les autres huiles essentielles) avec de l'huile végétale. HE Gaulthérie est particulièrement dermo caustique (= qui agresse le tissu cutané) de par son action rubéfiante (= qui chauffe).

Elle est donc à éviter dans une crème, puisque elle est moins miscible. Alors qu'elle est totalement dans de l'huile végétale.

Elle est bien sûr à recommander pour l'arthrose

Il existe d'autres huiles essentielles aux propriétés anti inflammatoires :

HE Basilic, HE Immortelle, HE Eucalyptus citronné, HE Litsée citronnée, HE Marjolaine etc.

Mon choix dans ces synergies est fait en fonction des fragrances et/ou du prix et/ou du côté sédatif (que je ne souhaite pas pour une utilisation diletante).

Crème pieds - talons :

Dans une base de 30 ml déposer :

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Géranium

3 gouttes HE Elémi

La base pourra être constituée de la « crème à tout faire » de chez Aromazone si votre budget est serré.

Ou d'Epithéliale A.H. (50 % environ) et du gel Cicalfate (50 %)

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone (50 % environ), d'Epithéliale A.H. (25 % environ) et du gel Cicalfate (25 % environ)

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Autre proposition :

Dans une base de 30 ml déposer :

3 gouttes HE Lavande aspic

3 gouttes HE Ciste

3 gouttes HE Immortelle

La base pourra être constituée de la « crème à tout faire » de chez Aromazone si votre budget est serré.

Ou d'Epithéliale A.H. (50 % environ) et du gel Cicalfate (50 %)

Ou de la crème à tout faire de chez Aromazone (50 % environ), d'Epithéliale A.H. (25 % environ) et du gel Cicalfate (25 % environ)

Mélanger Mettre en pot – Etiqueter

Cette proposition conviendra davantage à des talons crevassés.

Remarque :

HE Elémi est une huile essentielle qui possède des propriétés anti inflammatoires et antalgiques MAIS par ailleurs elle aide le processus de cicatrisation ET agit sur la posture. Elle aide le corps (squelette) à se redresser, à se tenir bien droit (par l'ouverture des espaces intervertébraux).

Mon idée en la sélectionnant dans la 1^{ère} proposition est qu'elle va agir sur la cicatrisation des talons fendillés (ce n'est cependant pas une HE ultra importante en matière de cicatrisation) ET qu'elle va aussi agir sur tout le squelette. Il y a un double bénéfice donc à la sélectionner.

Le mot de la fin

Dans tous les guides pratiques que j'ai écrits, il y a toujours le mot de la fin.

Dans ce mot ici, je veux rappeler que mon intention est de vous donner des idées, des « justes » doses, des références, des synergies qui sont valables et qui fonctionnent.

Je me répète mais la vérité n'existe pas, personne ne la détient.

Elle existe à un moment donné pour chacun d'entre nous puisque notre vérité est ce qui fonctionne pour nous, est ce que nous validons, soit parce que notre expérience nous a montré que c'était positif, soit parce que ceci ou cela résonne au fond de nous.

Faites-vous plaisir.

Faites plaisir.

Le plaisir est essentiel dans la Vie.

Avec de tels produits, on peut se faire plaisir et régaler ceux que l'on aime. Nous réveillons éventuellement leurs sens, en plus, avec peu de choses.

Que ce soit pour les fêtes de Noël, pour un anniversaire, lors d'une occasion spéciale ou juste pour le plaisir, ces produits faits maison toucheront les personnes qui les recevront parce que justement, ils sont personnalisés.

Si vous en confectionnez plusieurs pour une même personne, arrangez les dans une petite corbeille par exemple, ce sera très joli.

Il y a tant et tant d'autres choses à proposer

Avec 20 pages ce n'est plus une fiche mais un dossier, maintenant !

Les « bonus » sont ci-dessous page 22

Prenez soin de vous

Bonus

Étiquettes à prédécouper

Gel douche avec Ess Pamplemousse <i>Citrus paradisi</i>	Gel douche avec Ess Pamplemousse <i>Citrus paradisi</i>	Gel douche avec Ess Pamplemousse <i>Citrus paradisi</i>
-----	-----	-----
Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation

Gel douche avec HE Lime Citron vert <i>Citrus aurantifolia</i>	Gel douche avec HE Lime Citron vert <i>Citrus aurantifolia</i>	Gel douche avec HE Lime Citron vert <i>Citrus aurantifolia</i>
-----	-----	-----
Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation

Gel douche avec HE Patchouli <i>Pogostemon cablin</i>	Gel douche avec HE Patchouli <i>Pogostemon cablin</i>	Gel douche avec HE Patchouli <i>Pogostemon cablin</i>
-----	-----	-----
Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation

Gel douche avec HE Géranium <i>Pelargonium asperum</i>	Gel douche avec HE Géranium <i>Pelargonium asperum</i>	Gel douche avec HE Géranium <i>Pelargonium asperum</i>
-----	-----	-----
Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation

Gel douche avec HE Néroli <i>Citrus aurantium ssp amara (fl)</i>	Gel douche avec HE Néroli <i>Citrus aurantium ssp amara (fl)</i>	Gel douche avec HE Néroli <i>Citrus aurantium ssp amara (fl)</i>
-----	-----	-----
Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation	Agiter le flacon avant chaque utilisation

Crème de JOUR avec des huiles essentielles	Crème de JOUR avec des huiles essentielles	Crème de jour avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin

Crème de JOUR avec des huiles essentielles	Crème de JOUR avec des huiles essentielles	Crème de JOUR avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le matin

Crème de NUIT avec des huiles essentielles	Crème de NUIT avec des huiles essentielles	Crème de NUIT avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir

Crème de NUIT avec des huiles essentielles	Crème de NUIT avec des huiles essentielles	Crème de NUIT avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir	Appliquer une noix sur la peau du visage nettoyée, le soir

Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles	Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles	Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème

Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles	Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles	Crème pour les MAINS avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer une noix sur les mains, à la demande, en faisant bien pénétrer la crème

Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles	Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles	Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème

Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles	Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles	Crème pour les PIEDS avec des huiles essentielles
-----	-----	-----
Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème	Appliquer sur les pieds (et talons) à la demande, en faisant bien pénétrer la crème