



KIT FAMILLE ET HOME ESSENTIAL



Sommaire

1 HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE

2 HUILE ESSENTIELLE DE CITRON

3 HUILE ESSENTIELLE DE MENTHE POIVREE

4 HUILE ESSENTIELLE DE TEA TREE

5 HUILE ESSENTIELLE D'ENCENS

6 HUILE ESSENTIELLE D'ORIGAN

7 SYNERGIE AIR

8 SYNERGIE ZENGEST

9 SYNERGIE DEEP BLUE

10 SYNERGIE ON GUARD

Le Kit Famille

Grâce aux 10 huiles essentielles de ce kit vous allez remplacer 80% de votre pharmacie et commencer en douceur votre nouvelle vie vers une santé plus naturelle...

Il est recommandé de **toujours respecter la charte de dilution** pour une utilisation optimale et sécuritaire de ces huiles essentielles.



La Lavande

FICHE DETAILLEE

Nom latin
Lavandula angustifolia



Fabrication

Distillation à la vapeur des sommités fleuris (Origine France & Bulgarie).

La Bulgarie est un sanctuaire agricole pour la culture des plantes aromatiques et est un foyer de spécialistes. Près de la Mer Noire, le climat sec et ensoleillé associé à un sol sableux et bien drainé, rendent idéales les conditions de culture en Bulgarie.

La France est réputée pour sa production de lavande d'une qualité exceptionnelle. Certains historiens estiment que la production de lavande en France remonte aussi loin que 600 av. J.-C.

Vertus physiques

- Apaisante et relaxante
- Favorise un sommeil réparateur
- Anti-inflammatoire et cicatrisante pour la peau
- Antispasmodique (aide à soulager les tensions musculaires et crampes)
- Soulage les piqûres d'insectes et les brûlures légères

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Apporte calme et sérénité
- Aide à gérer les angoisses et le stress
- Favorise l'harmonie intérieure

Travail sur les chakras

- Chakra Couronne : facilite la connexion spirituelle et l'apaisement mental
- Chakra Cœur : harmonise les émotions et apporte du réconfort

Contre-indications

- Déconseillée en cas d'allergie aux lamiacées
- Peut potentialiser les effets des sédatifs
- À utiliser avec précaution chez les personnes hypotendues



La Lavande

IDEES UTILISATION

Le "couteau suisse" de l'aromathérapie

- **Stress** : 2 gouttes sur le thorax et sous les pieds
- **Sommeil** : 2 gouttes sur le thorax et sous les pieds
- **Angoisses** : inhale le flacon
- **Hyperactivité** : inhale le flacon
- **Cicatrisation** : appliquer sur la zone
- **Brûlure** : appliquer sur la zone
- **Allergies** : appliquer sur le thorax (+citron +menthe poivrée)
- **Piqûres** : appliquer sur la zone
- **Anti moustiques** : appliquer sur votre peau
- **Cheveux abimés** : 2 gouttes dans votre shampoing du jour
- **Mastite** : appliquer sur la zone
- **Postpartum** : appliquer sur le thorax
- **Acné** : appliquer sur la zone (+arbre à thé)
- **Rides** : appliquer sur la zone
- **Rhume** : appliquer sur le thorax



Le Citron

FICHE DETAILLEE

Nom latin
Citrus limon



Fabrication

L'huile essentielle est obtenue à partir de l'écorce du fruit. Le traitement de l'huile essentielle de Citron, similaire à celui des autres huiles essentielles d'agrumes, est un sous-produit de l'industrie des fruits frais (Sicile, Italie & Brésil).

Les citrons frais ne pouvant être vendus, en raison de meurtrissures et autres défauts esthétiques, sont pressés pour le jus et l'huile essentielle, qui sont ensuite séparés. Le jus et l'huile offrent un double usage pour le fruit mis au rebut.

Vertus physiques

- Détoxifiant hépatique
- Stimulant du système immunitaire
- Tonique digestif
- Antiseptique et purifiant
- Favorise la circulation sanguine

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Apporte clarté mentale et concentration
- Aide à la prise de décisions et stimule l'optimisme

Travail sur les chakras

- Chakra Plexus solaire : renforce la confiance en soi et la motivation

Contre-indications

- Photosensibilisant : ne pas exposer la peau au soleil après application pendant 12 heures
- Déconseillé par voie orale en cas de reflux gastro-œsophagien



Le Citron

IDEES UTILISATION

Votre alliée détox!

- **Détox matinale** : 1 goutte de Citron dans un verre d'eau tiède le matin pour stimuler le foie.
- **purification de l'air** : diffusion
- **odeur** : diffusion
- **rhume** : inhaller le flacon + massage thorax
- **dépression** : inhaller le flacon + massage thorax
- **digestion** : 1 goutte à l'interne + massage abdominal
- - **nausée** : inhaller le flacon + massage thorax
- "**gueule de bois**" : inhaller le flacon + massage thorax
- **boutons de fièvre** : appliquer sur la zone
- **maux de gorge** : appliquer sur la zone
- **varices** : appliquer sur la zone
- **énergie** : inhaller le flacon
- **détox** : 1 goutte à l'interne
- **dents blanches** : une goutte sur votre dentifrice
- **tâches sur la peau** : appliquer sur la zone
- **tâches sur le plastique** : appliquer sur la zone
- **chewing-gum / élastique dans les cheveux**



La Menthe Poivrée

FICHE DETAILLEE

Nom latin
Mentha piperita



Fabrication

La menthe poivrée, un hybride entre la menthe aquatique et la menthe verte, est une plante vivace. L'huile essentielle provient des parties aériennes de la plante (tout ce qui se trouve au-dessus du sol). Lorsque la menthe poivrée est prête à la récolte, elle est coupée au sol, puis laissée dans le champ jusqu'à 24 heures pour sécher. Elle est ensuite hachée avant d'être distillée. Il faut environ 1,4 kg de feuilles de menthe poivrée pour produire une bouteille de 15 ml d'huile essentielle. Au cours de l'automne, les résidus de la distillation servent de paillis.

Vertus physiques

- Stimulant et énergisant
- Anti-migraineux
- Facilite la digestion et réduit les nausées
- Décongestionnant nasal
- Analgésique musculaire

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Favorise la clarté mentale et la vigilance
- Aide à surmonter la fatigue et l'épuisement mental

Travail sur les chakras

- Chakra Gorge : facilite l'expression et la communication
- Chakra Couronne : rafraîchit et éclaire l'esprit

Contre-indications

- Déconseillée aux femmes enceintes et aux jeunes enfants
- Peut être irritante pour la peau, toujours diluer
- Contre-indiquée en cas d'hypertension



La Menthe Poivrée

IDEES UTILISATION

L'une des meilleures ventes DoTerra

- migraines : 1 goutte sur les tempes
- fatigue : inhale le flacon + 1 goutte derrière la nuque
- refroidissement corporel : appliquer sur le corps
- boutons de fièvre : appliquer sur la zone
- mauvaise haleine : une goutte sous la langue
- constipation / diarrhée : masser le ventre
- allergies : appliquer sur le thorax (+citron +lavande)
- urticaire : appliquer sur la zone
- hypothyroïdie : appliquer sur val zone
- démangeaison : appliquer sur la zone
- reduire la lactation : appliquer sur la zone
- mal des transports : appliquer sur le thorax
- courbatures : appliquer sur la zone
- crampes : appliquer sur la zone
- douleurs : appliquer sur la zone



Le Tea Tree

FICHE DETAILLEE



Nom latin

Melaleuca Alternifolia

Fabrication

L'arbre à thé est un arbuste à feuillage persistant similaire à un buisson. Il était traditionnellement utilisé pour ses vertus médicinales par les Aborigènes d'Australie. L'huile essentielle est obtenue en distillant les feuilles à la vapeur. Certaines parties du Kenya procurent des conditions de culture similaires à celles de l'Australie, permettant à l'arbre à thé de s'y épanouir également. En nous approvisionnant aussi en Arbre à thé du Kenya, nous soutenons les petits exploitants agricoles des zones rurales du pays tout en obtenant une huile essentielle de la meilleure qualité qui soit.

Vertus physiques

- Puissant antibactérien, antiviral et antifongique
- Stimule le système immunitaire
- Excellent pour les soins de la peau (acné, mycoses, eczéma)
- Apaise les irritations du cuir chevelu (pellicules, démangeaisons)
- Aide à dégager les voies respiratoires

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Dissipe les énergies négatives et purifie l'aura
- Aide à se protéger des influences extérieures néfastes
- Renforce l'affirmation de soi et l'intégrité personnelle

Travail sur les chakras

- Chakra Racine : stabilise et protège des énergies perturbatrices
- Chakra Gorge : favorise une communication claire et authentique

Contre-indications

- Peut être irritant pour les peaux sensibles, toujours diluer avant application



Le Tea Tree

IDEES UTILISATION

L'une des meilleures ventes DoTerra

- Acné : appliquer sur la zone (+lavande)
- infection : appliquer sur la zone
- herpès buccale : appliquer sur la zone
- infection urinaire : massage bas du ventre
- varicelle / pieds-main-bouche : appliquer sur la zone (+lavande)
- aphtes / carres / gingivite : bain de bouche
- douleurs aux oreilles : appliquer derrière les oreilles
- grippe : 1 goutte à l'interne
- dermatite: appliquer sur la zone
- verrues : appliquer sur la zone
- ongles infectés : appliquer sur la zone
- urticaire : appliquer sur la zone
- remplace le gel hydro-alcoolique
- ajouter quelques gouttes dans vos produits entretiens
- remplace lotion antiseptique



L'Encens

FICHE DETAILLEE



Nom latin
Boswellia carterii

Fabrication

Depuis des millénaires, l'encens est une substance très prisée, et il était déjà utilisé en Égypte ancienne, en Assyrie et dans bien d'autres civilisations. Le commerce de cette précieuse résine forme la plus ancienne chaîne d'approvisionnement mondiale.

L'huile essentielle d'encens est produite à partir de la résine de différentes espèces de *Boswellia*. Les cueilleurs font généralement des entailles peu profondes dans l'écorce, d'où la résine s'écoule. Pendant deux semaines, on laisse la résine former des « gouttes », qui sont ensuite raclées de l'arbre. Ce processus se répète sur plusieurs semaines tout au long de la saison de récolte. La résine récoltée est soigneusement nettoyée et triée par taille et par couleur par des femmes, avant d'être distillée.

Vertus physiques

- Puissant anti-inflammatoire (douleurs articulaires, inflammations chroniques)
- Renforce le système immunitaire et aide à la régénération cellulaire
- Soutien du système respiratoire (asthme, bronchites)
- Favorise la cicatrisation et le renouvellement de la peau
- Apaise le système nerveux et réduit le stress

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Aide à l'élévation spirituelle et à la méditation
- Apporte un profond apaisement intérieur
- Libère des blessures émotionnelles et favorise l'acceptation

Travail sur les chakras

- Chakra Couronne : ouvre à la conscience supérieure et à la sagesse
- Chakra Cœur : aide à la libération des douleurs émotionnelles
- Chakra Racine : favorise l'ancrage et la sécurité intérieure

Contre-indications

Déconseillé pendant les trois premiers mois de grossesse



L'Encens

IDEES UTILISATION

La "Reine" des huiles

- vieillissement de la peau : appliquer sur la zone
- vieillissement du cerveau : 1 goutte à l'interne
- arthrite : appliquer sur la zone
- depression : inhale le flacon
- cicatrisation : appliquer sur la zone (prévention)
- mémoire : 1 goutte à l'interne
- infections : appliquer sur la zone
- depression postpartum : inhale la bouteille
- régénération des tissus de l'utérus, fausse couche (post)
- sclérose : appliquer sur la zone
- boost le système immunitaire



L'Origan

FICHE DETAILLEE

Nom latin
Origanum vulgare



Fabrication

L'origan pousse à l'état sauvage en Turquie car la plante s'épanouit dans l'ouest et le sud-ouest tempérés de l'Eurasie et dans la zone méditerranéenne.

À quoi ressemble-t-il?

C'est une herbe vivace qui atteint 1 m de haut. Il est généralement cultivé et utilisé pour le secteur des épices. L'huile essentielle est obtenue en distillant à la vapeur les parties aériennes de la plante. L'origan est généralement récolté dans la nature au moment de la floraison mais il peut également être cultivé. Notre fournisseur travaille avec un réseau de centaines de petits agriculteurs en Turquie.

Vertus physiques

- Antibiotique naturel très puissant
- Stimule le système immunitaire et combat les infections (ORL, digestives, urinaires)
- Anti-inflammatoire et antispasmodique
- Favorise la digestion et aide en cas de ballonnements

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Apporte une grande force intérieure et du courage
- Aide à dépasser les peurs et blocages émotionnels
- Renforce la volonté et la détermination

Travail sur les chakras

- Chakra Plexus solaire : stimule la confiance en soi et le dynamisme
- Chakra Racine : renforce l'énergie vitale et l'ancrage

Contre-indications

- Très dermocaustique : toujours diluer fortement à 10% mini.
- Déconseillée aux femmes enceintes, allaitantes et aux enfants de moins de 6 ans
- Ne pas utiliser sur de longues périodes sans suivi médical



L'Origan

IDEES UTILISATION

L'"Attila" des huiles essentielles!

- Action anti bactérienne : 1 goutte à l'interne
- tunel carpien : masser la zone
- boost le system immunitaire : 1 goutte à l'interne
- tourista : une goutte à l'interne
- verrues : appliquer sur la zone
- parasites : appliquer sur la zone
- infection : appliquer sur la zone
- pneumonie : massage thorax
- rhume : massage thorax
- grippe : 1 goutte à l'interne
- douleur musculaire : appliquer sur la zone
- douleur osseuse : appliquer sur la zone
- acné : appliquer sur la zone (+arbre à thé)
- refroidir le corps



- En usage interne, toujours ajouter 1 goutte d'huile essentielle de citron pour protéger le foie
- En usage topique, toujours diluer suffisamment



Air

FICHE DETAILLEE

Composition

Mélange d'huiles essentielles de :

- Laurier noble (*Laurus nobilis*)
- Menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- Eucalyptus (*Eucalyptus radiata*)
- Arbre à thé (*Melaleuca alternifolia*)
- Citron (*Citrus limon*)
- Cardamome (*Elettaria cardamomum*)
- Ravintsara (*Cinnamomum camphora*)
- Ravensare (*Ravensara aromatica*)



Vertus physiques

- Décongestionnant naturel (rhumes, sinusites, allergies respiratoires)
- Apaisant des voies respiratoires et expectorant
- Anti-inflammatoire pour le système pulmonaire
- Soulage l'oppression thoracique et facilite la respiration
- Favorise un sommeil réparateur en cas de congestion nasale

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Favorise la sensation d'espace et d'oxygénation mentale
- Apaise les émotions étouffantes, la sensation d'oppression
- Aide à relâcher le stress et les tensions émotionnelles

Travail sur les chakras

- Chakra Gorge : aide à mieux respirer et à libérer la parole
- Chakra Cœur : ouvre à une respiration plus fluide et un sentiment d'allègement émotionnel

Contre-indications

- Ne pas appliquer sur le visage des jeunes enfants
- Éviter en cas d'asthme non contrôlé ou d'allergie aux composants

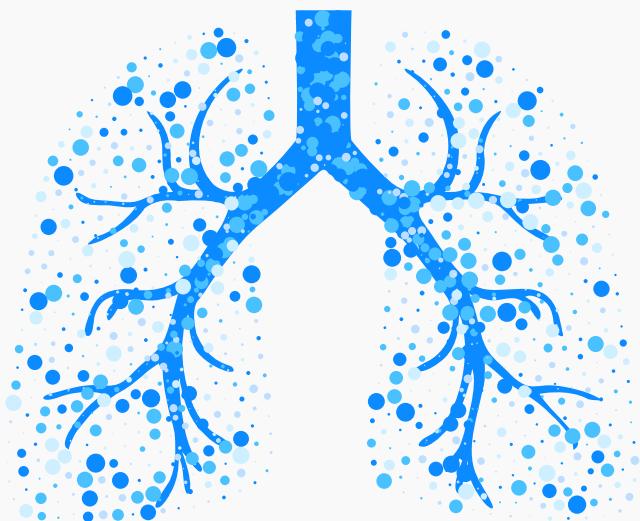


Air

IDEES UTILISATION

Le soutien ORL de référence

- allergies (massage thorax - inhale le flacon)
- asthme (massage thorax - inhale le flacon)
- bronchite (massage thorax - inhale le flacon)
- toux (massage thorax - inhale le flacon)
- rhume (massage thorax - inhale le flacon)
- sinusite (inhale le flacon)
- polype nasal (inhale le flacon)
- congestion (inhale le flacon - appliquer sur l'arête du nez)
- grippe (massage thorax)
- mononucléose (inhale le flacon)
- tuberculose (massage et inhalation)
- nausée (inhale le flacon - massage thorax)
- pneumonie (inhale le flacon)



ZenGest

FICHE DETAILLEE

Composition

Mélange d'huiles essentielles de :

- Gingembre (*Zingiber officinale*)
- Menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- Carvi (*Carum carvi*)
- Coriandre (*Coriandrum sativum*)
- Anis (*Pimpinella anisum*)
- Estragon (*Artemisia dracunculus*)
- Fenouil doux (*Foeniculum vulgare*)



Vertus physiques

- Aide à la digestion et prévient les ballonnements
- Soulage les nausées et les maux d'estomac
- Favorise un transit intestinal régulier
- Apaise les spasmes digestifs et intestinaux
- Aide en cas de reflux gastrique ou d'indigestion

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Libère les émotions bloquées liées à la digestion (stress digestif)
- Apporte un sentiment d'apaisement intérieur
- Favorise la capacité à "digérer" les événements de la vie

Travail sur les chakras

- Chakra Plexus solaire : harmonise l'énergie digestive, favorise la confiance et la prise de recul

Contre-indications

- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes
- Prudence en cas de reflux gastro-œsophagien
- Déconseillé en cas d'hypertension (menthe poivrée)

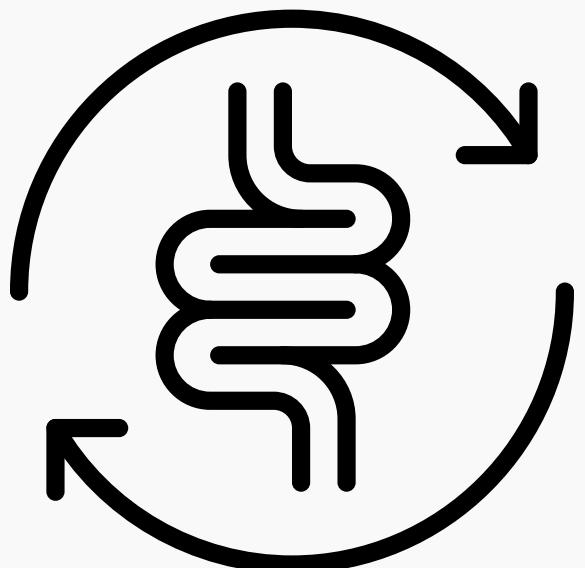


ZenGest

IDEES UTILISATION

Pour une digestion légère

- ballonnement (appliquer sur le haut du ventre)
- colique (appliquer sur le bas du ventre)
- constipation (appliquer sur le bas du ventre)
- crampes abdominale (appliquer sur le ventre)
- maladie de Crohn (appliquer sur la zone)
- Diarrhée (appliquer sur le bas du ventre)
- intoxication alimentaire (appliquer sur le haut du ventre)
- Gastrite (appliquer sur le thorax et le ventre)
- Brûlures d'estomac (appliquer sur le haut du ventre)
- Nausée (appliquer sur la poitrine et inhale le flacon)
- Parasites (appliquer sur le bas du ventre)
- Sinusite (inhale le flacon)
- douleurs menstruel (appliquer sur le bas du ventre)



DeepBlue

FICHE DETAILLEE



Composition

Mélange d'huiles essentielles de :

- Gaulthérie odorante (*Gaultheria fragrantissima*)
- Camphre (*Cinnamomum camphora*)
- Menthe poivrée (*Mentha piperita*)
- Hélichryse (*Helichrysum italicum*)
- Camomille d'Allemagne (*Matricaria recutita*)

Vertus physiques

- Apaisement des douleurs musculaires et articulaires
- Effet anti-inflammatoire naturel
- Soulage les tensions et raideurs musculaires
- Favorise la récupération après un effort physique
- Peut être utilisé en massage pour les douleurs chroniques (arthrose, tendinite)

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Aide à relâcher les tensions physiques et émotionnelles
- Apporte un sentiment de soutien et de stabilité
- Favorise la relaxation et le lâcher-prise

Travail sur les chakras

- Chakra Racine : favorise l'ancrage et la stabilité
- Chakra Sacré : libère les tensions émotionnelles stockées dans le corps

Contre-indications

- Ne pas appliquer sur une peau lésée ou abîmée
- Déconseillé aux femmes enceintes et allaitantes
- Déconseillé aux personnes sous traitement anti-coagulant (gaulthérie)
- Usage externe uniquement, éviter le contact avec les yeux et les muqueuses

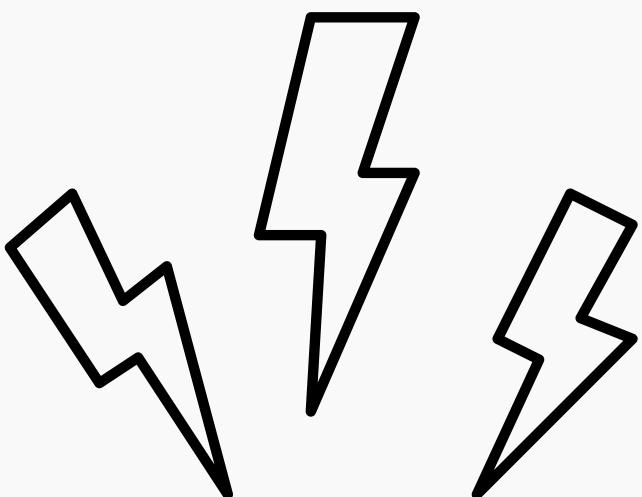


DeepBlue

IDEES UTILISATION

Le soulagement de la douleur

- arthrite (masser la zone)
- courbature (masser la zone)
- mal de dos (masser la zone)
- douleur musculaire (masser la zone)
- douleur osseuse (masser la zone)
- inflammation (masser la zone)
- tension (masser la zone)
- fibromyalgie (masser la zone)
- ecchymoses (masser la zone)
- bursite (masser la zone)
- douleurs (masser la zone)
- coup (masser la zone)
- circulation (masser la zone)



OnGuard

FICHE DETAILLEE

Composition

Mélange d'huiles essentielles de :

- Orange douce (*Citrus sinensis*)
- Clou de girofle (*Eugenia caryophyllata*)
- Cannelle de Ceylan (*Cinnamomum zeylanicum*)
- Eucalyptus radié (*Eucalyptus radiata*)
- Romarin (*Rosmarinus officinalis*)



Vertus physiques

- Stimulant puissant du système immunitaire
- Antiviral et antibactérien naturel
- Purifie l'air et désinfecte les surfaces
- Aide à soulager les maux de gorge
- Soutient l'organisme en période de fatigue ou de stress
- Protection contre les agressions extérieures (virus, bactéries, champignons)

Vertus énergétiques et émotionnelles

- Apporte un sentiment de sécurité et de protection
- Renforce la vitalité et l'énergie intérieure
- Favorise la confiance en soi et la résistance aux énergies négatives

Travail sur les chakras

- Chakra Racine : renforce l'ancrage et le sentiment de protection
- Chakra Plexus solaire : stimule la force intérieure et la vitalité

Contre-indications

- Déconseillée aux femmes enceintes et allaitantes
- Peut être irritante pour les peaux sensibles
(toujours diluer avant application)
- Photosensibilisante (ne pas exposer au soleil après application)



OnGuard

IDEES UTILISATION

Le bouclier pour l'immunité

- grippe (massage colonne vertébrale + 1 goutte à l'interne)
- gastro (massage ventre + 1 goutte à l'interne)
- anti-viral (1 goutte à l'interne ou massage colonne)
- purifiant (application sur la zone)
- désinfectant (application sur la zone)
- maux de gorge (application sur la gorge)
- rhume (inhaler le flacon)
- abcès dentaire (bain de bouche)
- maladies des gencives (bain de bouche)
- herpès (application sur la zone)
- pneumonie (application sur le thorax)
- gale (application sur la zone)
- lupus (application sur la zone)
- verrues (application sur la zone)
- candidose (application locale)



- En usage topique, toujours diluer minimum 10%



Les trousse

5ML OU 15ML



OU



5 ML

Version découverte

15 ML + DIFFUSEUR

Famille et professionnels
+ économique
+ diffuseur offert
+ de 100 euros d'économies