

STAGE D'INITIATION AUX HUILES ESSENTIELLES

LUNDI

SANTÉ



---

80%

des bobos quotidiens



HUILES ESSENTIELLES  
THÉRAPEUTIQUES

# 3 façons d'utiliser les huiles



AROMATIQUE



TOPIQUE



INTERNE



# Aromatique

- Action directe sur le système nerveux, les émotions et l'humeur.
- Purifier l'air ambiant.
- Ouvrir les voies respiratoires.
- Améliorer la qualité du sommeil.

Compter 30 secondes pour que les huiles atteignent votre cerveau.

DIFFUSEUR:

2 gouttes par heure de diffusion

INHALATION:

1 goutte déposée dans les mains

PSSST!

Une huile essentielle ne doit jamais être chauffée pour garder ses propriétés intactes. Il faut donc utiliser un diffuseur à vapeur d'eau de qualité.



# Topique

- Directement sur la zone problématique
- Massage avec une huile végétale
- Améliore l'apparence de la peau et des cheveux
- Sous les pieds: points de réflexologie + BÉBÉS et ENFANTS
- Colonne vertébrale

30 secondes

pour atteindre la circulation sanguine

30 minutes

pour faire le tour du corps au complet



# Interne

- Douleurs chroniques
- Troubles digestifs
- Autres conditions qui nécessitent la prise à l'interne
- Cuisine

- Sous la langue
- Dans de l'eau ou jus
- Compote de pommes, miel ou sirop d'érable
- Capsule végétale

PSSST!

Seules les huiles essentielles pures certifiées grade thérapeutique peuvent être ingérées.

*Avec quelles huiles  
commencer?*



# Citron

L'huile essentielle de citron est pressée à froid à partir du zeste pour préserver sa nature délicate et ses puissantes propriétés nettoyantes, purifiantes et vivifiantes.

- Détoxifiante / dans de l'eau
- Piqûres d'insectes
- Constipation
- Aide à soulager le rhume et la toux
- Boutons de fièvre
- Brûlures d'estomac
- Fatigue / énergie
- Fièvre



# Menthe poivrée

La teneur en menthol de la menthe poivrée dōTERRA la distingue de toute l'industrie en matière de qualité.

- Soulage l'inconfort digestif
- Soulage les douleurs
- articulaires et musculaires
- Energie
- Migraine
- Crampes
- Congestion
- Asthme
- Boutons de fièvre
- Insolation



# Mélaleuca

Aussi appelée Arbre à thé, l'huile de melaleuca est reconnue pour ses propriétés nettoyantes, purifiantes et antifongiques.

- Désinfectant à large spectre
- Bain de bouche (santé buccale)
- Nettoyant peau (dermatite)
- Excellentes propriétés purifiantes et antifongiques (boutons de fièvre, mycoses, etc.)



# Lavande

Affectueusement appelée la « Mère des huiles », la lavande est une huile essentielle à avoir avec soi en permanence en raison de sa polyvalence.

- Calmante
- Apaise les irritations cutanées, les coupures et les brûlures
- Réduit l'apparence des imperfections de la peau
- Désinfectante
- Hydratante
- Stress
- Sommeil



# Origan

Bien connue en cuisine, l'origan est également un puissant agent purifiant et nettoyant affectueusement appelée la « Hulk des huiles ».

- Antibiotique naturel
- Verrues
- Anti-fongique
- Système immunitaire
- Infections urinaire



# Encens

Qualifiée de « Reine des huiles », cette huile essentielle aux multiples et puissantes propriétés est sans doute la plus précieuse de toutes.

- Réduit l'apparence des imperfections (rides, tâches brunes, etc.)
- Stress
- Anxiété
- Méditation
- Boost l'organisme



# On Guard

Le mélange exclusif et breveté dōTERRA On Guard®, naturel et délicieusement parfumé, est une solution efficace aux alternatives synthétiques pour renforcer votre système immunitaire.

- Mélange saisonnier
- Coupe grippe
- Renforcement système immunitaire
- Désinfectant pour les mains
- Anti-oxydant
- Santé buccale



# Easy Air

L'exceptionnel mélange respiratoire exclusif dōTERRA Easy Air© libère les voies respiratoires tout en minimisant les effets des menaces saisonnières.

- Mélange respiratoire
- Expectorant
- Asthme
- Ronflement
- Sinusite
- Allergies
- Rhume



# Zen Gest

Le mélange exclusif dōTERRA Zen Gest© est un merveilleux compagnon pour faciliter la digestion!

- Mélange digestif
- Douleurs menstruelles
- Constipation / diarrhée
- Gastro
- Ballonnements / Gaz
- Rhinites



# Deep Blue

Formulé pour apaiser et rafraîchir, dōTERRA Deep Blue® est un mélange exclusif enrichi d'huiles essentielles parfaites pour un massage après une longue journée ou un entraînement intense.

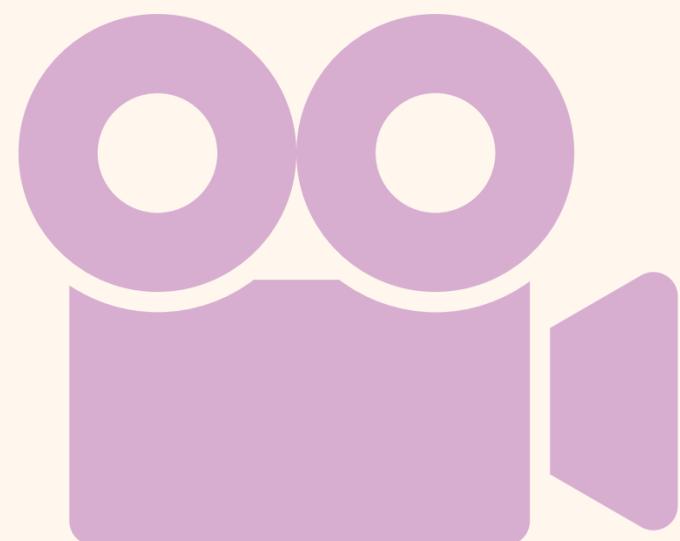
- Douleurs musculaire
- Spasmes / crampes
- Douleurs articulaires
- Courbatures
- Échauffement
- Tendinites



MAINTENANT SOYEZ  
AUTONOME !

DEVENEZ LE HÉROS DE VOTRE SANTÉ.





VISIONNER LA  
CONFERENCE ICI