

Les Huiles Essentielles dōTERRA en toute sécurité pour nos enfants



- **Allergies:** Citron, Lavande et Menthe poivrée, une goutte de chaque dans une cuillère de miel/jour ou appliquées sous les pieds matin et soir.
- **Asthme:** Air et Eucalyptus, 2-3 gouttes chaque (diluer avec de l'huile de coco). Appliquer dans le dos, la poitrine, la gorge et sous les pieds et en diffusion
- **Énurésie:** Balance, masser 2-4 gouttes sous les pieds au moment du coucher. Cyprès, masser 2 gouttes sur la zone de la vessie avant de dormir.
- **Piqûre d'abeille:** Tea tree et Lavande, 1 goutte (diluer avec de l'huile de noix de coco). Appliquer sur place.
- **Infection urinaire:** OnGuard, masser 2 gouttes sur le bas-ventre et sous les pieds.
- **Aphtes:** Tea tree, une goutte sur un coton-tige et tamponner sur douloureux.
- **Varicelle:** Tea tree et Lavande, 3 gouttes de chaque, ajoutées à un peu d'huile végétale. Appliquer sur les démangeaisons. Le bain apaisant: 1 tasse de bicarbonate de soude avec 2-4 gouttes de lavande dans l'eau du bain chaud.
- **Coliques:** DigestZen, 5 gouttes diluées avec 1 cuillère à café d'huile de noix de coco. Massez sur le ventre puis appliquer des compresses chaudes. Aussi, Lavande en massage sur le ventre et un gros calin.
- **Toux:** Air sur le torse et en diffusion et encens sous les pieds, 1-2 gouttes de chaque (diluer avec de l'huile de noix de coco). Réappliquer plusieurs fois par jour et la nuit jusqu'à l'arrêt de la toux. Pour les nourrissons: appliquer sous les pieds. Assurez-vous de mettre des chaussettes afin que le bébé ne touche pas et puis se frotte les yeux.
- **Brûlures légères:** Refroidir d'abord la région brûlée à l'eau froide. Si la peau n'est pas percée, appliquer 2 gouttes de lavande directement sur le brûlure. Si la peau est percée, appliquer l'huile de lavande autour de la brûlure. Verser 5 gouttes de lavande sur un linge froid et sec puis apposer doucement sur la région brûlée.

- **Croûtes de lait:** Lavande ou Tea tree ou Géranium, mélanger une goutte avec une petite quantité d'huile de noix de coco. Appliquer sur la région affectée. Laissez les huiles être absorbés avant de laver la tête. Habituellement 3-4 applications sont nécessaires pour éliminer l'éruption.
- **Infection de l'oreille:** Lavande, Encens et Basilic, appliquer 2 gouttes de chaque sur une boule de coton. Frottez autour de l'oreille et dans le cou, puis placez la boule de coton dans l'oreille.
- **Eczéma:** Lavande et Tea tree, 2 gouttes de chaque (diluer avec de l'huile de noix de coco). Appliquer directement sur l'eczema.
- **Gencives et poussées dentaires:** Girofle (3%) et Camomille (5%) et/ou Lavande (5%), diluer dans une huile végétale et appliquer au besoin, maxi 6 fois par jour. Impétigo: OnGuard, 2-3 gouttes (à diluer). Appliquer sur la zone affectée 3 ou 4 fois par jour jusqu'à guérison de l'infection.
- **Poux:** Tea tree, Géranium et Citron, 8 gouttes de chaque dans 60 ml d'huile d'olive. Appliquer sur le cuir chevelu et laisser reposer au moins 1/2 heure. Shampooing : 2-5 gouttes de Tea tree dans 1 c. de shampooing. Continuer avec ce shampooing pendant 1 semaine.
- **Conjonctivite:** Tea tree et Purify, 2 ou 3 gouttes de chaque, appliquées autour de l'œil. Verser les gouttes dans le creux de la main et appliquer autour des yeux avec le bout du doigt. Répéter 2 à 4 fois dans la journée. En même temps, Eucalyptus, 1-2 gouttes (dilué avec de l'huile de noix de coco). Frottez sous les pieds et les orteils. Les enfants ne doivent pas se gratter les yeux, c'est le problème...sinon, mettez une œillère ou juste eucalyptus sous les pieds.
- **Crème solaire:** ½ tasse de beurre de karité fondu, 2 cs d'huile de coco, 10 gouttes de Myrrhe, 7 gouttes d'Hélychrise. Bien mélanger et mettre dans un tube. Protection forte.
- **Fièvre :** 1 goutte de lavande + 1 goutte de menthe poivrée diluées dans 2 cuillères à soupe d'huile de coco fractionnée, Masser la nuque, l'arrière des oreilles et le dos.
- **Rhume :** 1 ou 2 gouttes de thym ou de citron dans 2 cuillères d'huile de coco fractionnée et masser légèrement le cou et le torse. Diffuser 3 gouttes de Air pendant le sommeil

La trousse kids



Indispensable pour une scolarité zen !

Cette collection pour enfants contient sept mélanges exclusifs qui sont parfaits pour une utilisation facile tout au long de la journée!

Ces 7 bouteilles sont spécialement pensées et adaptées aux enfants

Elles contiennent des mélanges formulés pour accompagner les enfants à travers tous les hauts et les bas.

La trousse est géniale, les bouchons spécialement faits pour s'accrocher sur les troussees et les doudous et les cartes pour s'amuser en se faisant du bien!

Ces 7 bouteilles de mélanges d'huiles essentielles sont adaptées à chaque situation, émotion :

- ❖ **Courage (Brave)** pour vaincre les doutes, les inquiétudes, les anxiétés
- ❖ **Ressourçant (Steady)** pour maintenir un équilibre émotionnel
- ❖ **Reposant (Calmer)** pour calmer l'esprit et favoriser un bon sommeil
- ❖ **Apaisant (Rescuer)** pour soulager les douleurs de croissance et favoriser la relaxation
- ❖ **Protecteur (Stronger)** pour soutenir les défenses immunitaires
- ❖ **Concentration (Thinker)** pour rester concentrer pendant un examen par exemple
- ❖ **Digestif (Tamer)** pour apaiser les inconforts digestifs, les maux de transport...











Précautions d'usage



- En aromatique (diffusion ou à sentir à la bouteille) dès la naissance
- En topique (massage ou bain) dès 1 an
- En interne dès 6 ans
- Ne jamais appliquer sur les muqueuses, dans les yeux et dans les oreilles
- Pour mélanger une huile dans le bain, utiliser un dispersant (gel douche, sel d'epsom, beurre de karité, lait)
- Les huiles d'agrumes sont photosensibles. **Pas d'exposition au soleil durant les 12h après une application cutanée** : Bergamote, Citron, Citron vert, Mandarine verte, Gingembre, Orange, Pamplemousse, Yuzu, mélange Elevation, mélange Smart & Sassy, mélange Citrus Bliss
- Les huiles dermocaustiques (**jamais pures sur la peau**) : Cannelle, Cannelle de Chine, Citronnelle, Origan, Myrte citronnée, clou de girofle, Thym, Poivre noir, Bois de cèdre, mélange Zendocrine
- En cas de contact accidentel de l'huile avec les yeux ou en cas de sensation de brûlure sur la peau après application, ne pas essayer de nettoyer l'huile avec de l'eau car cela entrainera une pénétration plus profonde de l'huile dans les tissus. Il est conseillé d'appliquer de l'huile végétale pure (comme de l'huile de coco fractionnée par exemple)
- Conserver les huiles essentielles à l'abri de la lumière et de la chaleur, même si elles semblent bien supportées des températures supérieures à 30°C. Conservées dans un endroit frais et obscur, elles peuvent conserver leurs vertus pendant de nombreuses années

Charte de dilution

Quantités maximales recommandées

	ENFANT (5 ans et +)		ADULTE (16 ans et +)	
	Quantité idéale (aux 4 à 6 heures)	Maximum pour une période de 24 h	Quantité idéale (aux 4 à 6 heures)	Maximum pour une période de 24 h
AROMATIQUE En diffusion	-	-	-	-
INTERNE Sous forme de capsules ou de gélules	1 - 2 	3 - 12 	2 - 4 	12 - 24 
ORAL Dans un liquide ou sous la langue	Non recommandé	Non recommandé	1 - 3 	4 - 18 
TOPIQUE Sur la peau	1 - 2 	3 - 12 	3 - 6 	12 - 36 

% dilution	Bouteille de 5 ml	Bouteille de 10 ml	
0.5 %	Moins d'une goutte	1 goutte	0 - 12 mois
1 %	1.5 goutte	3 gouttes	
2 %	3 gouttes	6 gouttes	
3 %	4.5 gouttes	9 gouttes	1 - 5 ans
4 %	6 gouttes	12 gouttes	
5 %	7.5 gouttes	15 gouttes	6 - 11 ans
10 %	15 gouttes	30 gouttes	
25 %	Ratio de 1:3	Ratio 1:3	12 - 17 ans
50 %	Ratio de 1:1	Ratio 1:1	

Contactez moi par Facebook
Claire Thomas

Ou téléphone :
06 69 55 95 62

Ou mail :
Claire,thomas0985@gmail.com

Ou via mon site:
<http://www.mydoterra.com/clairethomas4>

