Huile d'Eucalyptus citronné

Spray anti-moustique

ÉTAPE 1 : Remplissez un vaporisateur avec 50 ml d'eau propre et 50 ml de vinaigre de cidre.

ÉTAPE 2 : Ajoutez environ 10 à 15 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans le vaporisateur.

ÉTAPE 3 : Secouez vigoureusement le vaporisateur pour mélanger l'eau et l'huile essentielle.

ÉTAPE 4 : Vaporiser la solution dans les zones où les insectes sont problématiques.

ÉTAPE 5 : Répétez l'application au besoin, en particulier après avoir été exposé à l'eau ou après plusieurs heures.

+33 7 55 11 28 00

6 rue Vau de Nangis, Quenne

essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile d'Eucalyptus citronné

Anti-douleurs musculaires et articulaires

ÉTAPE 1 : Mélangez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans une cuillère à soupe d'huile végétale (amande douce, jojoba...).

ÉTAPE 2 : Appliquez le mélange sur la zone douloureuse en mouvements circulaires.

ÉTAPE 3 : Massez doucement la zone jusqu'à ce que l'huile soit absorbée.

ÉTAPE 4 : Répétez ce processus plusieurs fois par jour, selon les besoins.

+33 7 55 11 28 00
6 rue Vau de Nangis, Quenne
essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile d'Eucalyptus citronné

Soulage les douleurs menstruelles

ÉTAPE 1 : Diluez 2 gouttes d'huile essentielle dans une cuillère à café d'huile végétale.

ÉTAPE 2 : Massez le bas-ventre avec le mélange en mouvements circulaires doux.

ÉTAPE 3 : Appliquez une compresse chaude sur la zone massée.

ÉTAPE 4 : Répétez jusqu'à 2 fois par jour.

+33 7 55 11 28 00
6 rue Vau de Nangis, Quenne
essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile d'Eucalyptus citronné

Soulage les maux de tête

ÉTAPE 1 : Ajoutez 3 à 5 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans votre diffuseur rempli d'eau.

ÉTAPE 2 : Allumez le diffuseur et laissez-le diffuser pendant 30 à 60 minutes.

ÉTAPE 3 : Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement dans la pièce et respirez profondément.

ÉTAPE 4 : Répétez au besoin jusqu'à ce que le mal de tête diminue.

+33 7 55 11 28 00

6 rue Vau de Nangis, Quenne

essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile d'Eucalyptus citronné

Effet rafraîchissant et énergisant

ÉTAPE 1 : Ajoutez 2 à 3 gouttes d'huile essentielle d'eucalyptus citronné dans un bol d'eau chaude.

ÉTAPE 2 : Penchez-vous au-dessus du bol et couvrez-vous la tête avec une serviette pour piéger les vapeurs.

ÉTAPE 3 : Fermez les yeux et respirez profondément pendant 5 à 10 minutes.

ÉTAPE 4 : Répétez cette inhalation chaque fois que vous avez besoin d'un coup de fouet énergétique.

+33 7 55 11 28 00
6 rue Vau de Nangis, Quenne
essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS

Huile d'Eucalyptus citronné

Soulage les piqûres d'insectes

ÉTAPE 1 : Appliquez une goutte d'huile essentielle d'eucalyptus citronné directement sur la piqûre.

ÉTAPE 2 : Massez doucement l'huile sur la piqûre pour aider à soulager les démangeaisons et l'inflammation.

ÉTAPE 3 : Répétez l'application toutes les heures jusqu'à ce que les symptômes diminuent.

+33 7 55 11 28 00
6 rue Vau de Nangis, Quenne
essences-et-gourmets.com

ESSENCES-ET-GOURMETS