



ALSTROMERINE

Petit mémo technique !

Repère d'usage

1 ml d'huile essentielle = 20 gouttes

Le dosage des huiles essentielles

Les huiles essentielles en diffusion

Pour assainir l'environnement
Pour créer une ambiance
Pour éloigner les moustiques...

Quelles huiles essentielles peï ?

Assainir : Cryptoméria
Antimoustique : Citronnelle
Ambiance des îles : Ylang Ylang

Pour un spray aérien

de 30 ml à 10%

Mélanger 50 gouttes (soit 2.5ml)
d'huiles essentielles
dans 15 ml d'alcool de canne
puis dans 10 ml d'eau

Bien agiter avant chaque utilisation

Les huiles essentielles en olfaction

Respirez des huiles essentielles à même le flacon
Aussi efficace qu'économique !

Quelles huiles essentielles peï ?

Le rhume : Eucalyptus radiata
Le stress : Basilic tropical
L'immunité : Ravintsara

Pour une synergie olfactive

Mélanger 20 gouttes (soit 1ml)
de chaque huile essentielle
dans un flacon unique

Les huiles essentielles en massage

Les huiles essentielles pénètrent facilement la peau et agissent rapidement.

Comment diluer les huiles essentielles ?

Utiliser des huiles végétales
1 à 3% = Utilisation cosmétique et bien être
5 à 10% = Action musculaire

Pour une synergie cosmétique

de 100ml à 3%
60 gouttes (soit 3ml)
d'H.E. de Géranium bourbon
dans 100 ml de crème neutre

Quelles huiles essentielles peï ?

Cosmétique : Géranium Bourbon
Musculaire : Eucalyptus citronné
Sensuelle : Ylang Ylang

Pour en apprendre plus...
<http://alstromerine.re>