

Ref. AB0407

### Composition du coffret Découverte Anti-Froids

**4 Huiles Essentielles :**

- Eucalyptus radié (10ml),
- Tea tree (10ml),
- Ravintsara (10ml),
- Niaouli (10ml)

**1 Huile végétale :**

- Huile d'Amande douce (50ml)

**1 aromathèque AromaBio :** Une exclusivité AromaBio. Pour stocker et emporter en toute sérénité jusqu'à 16 huiles essentielles et 4 huiles végétales. Vous retrouverez tous les détails sur [la page des accessoires](#).

D'une valeur de 16,90 €

**1 Livret HECT :** Le livret "[Huiles Essentielles Chémotypées](#)" du Dr A. Zhiri et D. Baudoux. Ce livre, très complet, de 88 pages, sera idéal pour découvrir "l'essentiel" sur l'emploi, les vertus, les qualités, les conseils des HECT.

D'une valeur de 5,50 €

**1 Livret Huiles Végétales :** Le livret "[Huiles végétales](#)" du D. Baudoux. Ce livre a pour but de vous présenter les atouts des huiles végétales pour la santé et la beauté. Ainsi, vous serez à même de pratiquer des soins simples mais efficaces.

D'une valeur de 1,44 €

**1 Flacon en verre fumé 15 ml avec système codigoutte :** Le [Flacon verre 15 ml](#) avec compte-gouttes est indispensable pour réaliser vos propres « synergies ».

D'une valeur de 1,25 €

Nez qui coule, refroidissement, mouchoir, respiration encombrée, toux...

Pas de doute, on est au coeur de l'hiver !

### Quelques suggestions d'utilisation

#### Nez bouché ?

Pensez aux inhalations ! Un remède de grand-mère infaillible...

Mettez dans un bol d'eau bouillante 3 ou 4 gouttes d'huile essentielles d'eucalyptus radié à respirer en se couvrant d'une serviette. Attention, protégez-vous les yeux avec des lunettes ou des cotons ! Il faut respirer lentement et assez longtemps pour bénéficier des effluves décongestionnantes des huiles essentielles.

L'eucalyptus radié est l'ami de ceux qui ont des rhumes à répétition

Plus facile, on peut aussi ajouter une grosse goutte d'huile essentielle d'eucalyptus radié à une noisette de crème de nuit ou de beurre et se la passer sous les narines au coucher. On peut aussi masser cette petite préparation sur le thorax si on est vraiment encombré.

Posez une serviette éponge au-dessus du bol et respirez profondément les vapeurs pendant 5 à 10 minutes.



Photo exemple : composition non contractuelle

### Un coup de froid ?

Alors stimuler vos défenses naturelles en procédant en deux étapes :

#### **Etape 1 : Un bon bain**

Une fois à la maison, prenez un bain chaud avec 5 gouttes d'Eucalyptus radié et 5 gouttes de Tea tree

Attention : Diluer toujours les huiles essentielles dans un demi verre de lait entier, dans une huile de bain ou dans un dispersant avant de les ajouter à l'eau du bain (1 dose d'huile essentielle + 4 doses de dispersant).

#### **Etape 2 : Une friction**

Frictionner le mélange suivant sur le thorax et la colonne vertébrale:

- 2 gouttes d'huile essentielle d'Eucalyptus radiata
- 6 gouttes d'huile essentielle de Ravintsara
- 2 gouttes d'huile essentielle de Niaouli

Pour les enfants de trois mois à 6 ans réduisez la quantité de moitié et diluer dans de l'huile végétale d'amande douce.

### L'arbre à thé ?

Le tea tree a des incroyables propriétés antiseptiques et antibactériennes. On pourra l'utiliser pour nettoyer et désinfecter sa maison, directement sur l'éponge, avec du savon ou lessive pour le linge...

Si vous êtes fatigué à titre occasionnel, appliquez en massage sur les poignets 2 gouttes d'huile essentielle de tea tree mélangées à 6 gouttes d'huile végétale d'amande douce.

Vous pouvez également la diffuser par le biais de votre diffuseur durant 3 minutes pour prévenir les infections respiratoires et les rhumes.

Retrouvez davantage d'astuces et toutes les recettes pour utiliser vos huiles essentielles sur [www.aromabio.info](http://www.aromabio.info)

Vous pourrez ensuite enrichir votre coffret au fur et à mesure, en le complétant sur le site [www.aromabio.fr](http://www.aromabio.fr)

*Tous les produits de votre coffret sont 100% naturels ou 100% bio, certifiés, sans parabène, sans conservateur, sans parfum, sans alcool, non testé sur des animaux. Ils ont tous été soumis à des contrôles qualités rigoureux.*

*Ils ont été sélectionnés parmi des producteurs respectueux de l'éthique et dans l'esprit du commerce équitable.*

*Toutes les informations spécifiques concernant leurs traçabilités sont disponibles auprès d'AromaBio.*

*Bonne utilisation et à bientôt sur [www.aromabio.fr](http://www.aromabio.fr)*