



Cet hiver, je me **soigne au naturel**

POUR PRÉPARER VOTRE TROUSSE AROMATIQUE DE L'HIVER, MUNISSEZ-VOUS DE CES 4 HUILES ESSENTIELLES PUISSANTES CONTRE LES AFFECTIONS HIVERNALES



Pour préparer une tisane avec des HE, mettez 2 gouttes d'HE dans une cuillère de miel ou sur un sucre de canne avant de les incorporer à votre tisane.

1

LE RAVINTSARA

cinnamomum camphora
et cinéole



Également appelé "l'arbre aux bonnes feuilles", le Ravintsara est l'incontournable huile essentielle antivirale.

Son HE soutient vos défenses immunitaires et lutte contre toutes les infections virales présentes dans l'organisme. En effet, elle est extrêmement puissante dans les cas de **grippe ou de gastro-entérite**, tant de manière préventive que curative.



PRANARÔM
Huile Essentielle
Ravintsara BIO 10 ml

- **En prévention**, 2 gouttes en application locale (sur les poignets ou la voûte plantaire) ou 2 gouttes sur un support (une cuillère de miel, un sucre de canne, un comprimé neutre ou dans une tisane).
- **En cas de grippe**, 6 gouttes 4 à 6 fois par jour sur le thorax et/ou 2 gouttes 3 fois par jour sur le support de votre choix.

2

L'EUCALYPTUS RADIÉ

eucalyptus radiata ssp radiata



L'Eucalyptus radié est la principale alliée des **affections respiratoires**, grâce à son action décongestionnante nasale et expectorante.

En cas de sinusite, privilégiez

- **l'inhalation humide** : versez 2 à 3 gouttes dans un bol d'eau frémissante et respirez pendant 10 minutes.
- **et/ou l'inhalation sèche** : versez 1 ou 2 gouttes sur votre mouchoir ou appliquez directement sous le nez.

3

LE LAURIER NOBLE

laurus nobilis



Le Laurier noble tient une place de premier plan vu son efficacité contre les **affections bactériennes et virales**, tant au niveau respiratoire que cutané.

En cas de bronchite, sinusite, rhume et grippe, appliquez 3 à 4 gouttes 3 à 4 fois par jour sur le thorax, le dos, seul ou en association avec l'Eucalyptus radié et le Ravintsara. De plus, doté de propriétés antifongique et antidouleur, le Laurier est aussi utilisé dans les affections buccodentaires pour traiter aphtes, gingivites, stomatites... 2 gouttes en bain de bouche ou directement sur l'affection.

Le saviez-vous ? L'huile végétale des baies de laurier entre dans la composition du très célèbre savon d'Alep, utilisé pour son action antiseptique et adoucissante pour tous les soins de la peau.

Le conseil de
votre pharmacien dans la
prévention hivernale



**À DIFFUSER À
PARTS ÉGALES :**

**3 GOUTTES
D'EUCALYPTUS RADIÉ**

+

**3 GOUTTES
DE RAVINTSARA**

+

**3 GOUTTES
DE CITRON**



4 THYM VULGAIRE À THUJANOL

thymus vulgaris ct thujanol



Déjà très utilisé sous forme de tisanes et considéré depuis longtemps comme une panacée universelle, le thym se décline en plusieurs variétés parmi lesquelles la variété thujanol qui est un excellent remède contre les **angines**.

Appliquez 1 à 2 gouttes 3 fois par jour d'HE directement sur le cou, à l'endroit de la douleur et/ou versez 2 gouttes 3 fois par jour sur le support de votre choix et laissez fondre en bouche.

Important : Demandez toujours conseil à votre pharmacien : certaines huiles essentielles sont déconseillées ou doivent être soigneusement dosées, pour les bébés, jeunes enfants, femmes enceintes, femmes allaitantes et patients épileptiques.

COMMENT PRÉPARER VOTRE "BAIN OU DOUCHE AROMATIQUE" ?

Les HE n'étant pas miscibles à l'eau, nous vous conseillons de les mêler à une **base neutre pour bain** (5 à 10 gouttes d'HE), à votre **gel douche** ou à votre **shampooing** (2 gouttes d'HE), pour éviter toute irritation cutanée ou respiratoire.



Ce qu'il faut retenir

Ces 4 huiles essentielles sont des solutions naturelles qui couvrent la plupart des affections hivernales. Des indispensables à avoir sous la main dès la rentrée!